

Правила базируются в соответствии с правилами ISU www.isu.org, а также в соответствии с международными правилами WIFSA 2015- 2016 для соревнований в парном и одиночных разрядах по фигурному катанию на роликовых коньках.

(Based on ISU figure skating general and technical regulation : www.isu.org)

Категории (даты рождения)	Произвольная программа
3 юн. спортивный (CHICKS) (после 1-8-2006) - 9 лет на 01.08.2015	Девочки и Мальчики: 2'00'' (+/-10'')
2 юн. спортивный (CUBS) (от 9 лет, но не достигли - 11 лет на 01.08.2015)	Девочки и Мальчики: 2'30'' (+/-10'')
Юниоры (JUNIORS) от 13 лет, но не достигли - 19 лет на 01.08.2015	Девушки. : 3'30'' (+/-10'') Юноши. : 4'00 (+/-10'')
Мастера спорта (SENIORS) достигли 15 лет на 01.08.2015	Жен. : 4'00 (+/- 10'') Муж. : 4'30'' (+/- 10'')

NOVICE COMPETITION

Соревнования по спортивным разрядам разделены на два уровня сложности: - 2 и 3 спортивный - [Basic Novice A and B] ; 1 спортивный - [Advance Novice]

(NOVICES A/MINIMES) / 1 юн. спортивный: от 10 лет, но не достигли 13 лет на 01.08.2015	Девочки и Мальчики. : 2'30'' (+/-10'')
(NOVICES B) / 2 спортивный от 13 лет, но не достигли 15 лет на 01.08.2015	Девушки и Юноши : 3'00 (+/-10'')
(ADVANCE NOVICES) / 1 спортивный (1-8-1998 / 30-7-2003) + 10 и - 15 на 01.08.2014	Девушки : 3'00'' (+/-10'') Юноши : 3'30'' (+/-10'')

Соревнования для взрослых (ADULT COMPETITIONS)

установлены две группы с разными техническими требованиями

Серебро (ADULTS SILVER) Группа А: от 16 и до 30 лет на 01.08.2015. Группа В: 30лет на 01.08.2015	Муж. и Жен. : 2'30'' (+/- 10'')
Мастера (ADULTS MASTER) (1, 2, 3...) (31 и +, 41 и +, 51 и +...) на 01.08.2015	Муж. и Жен.: 3'00 (+/- 10'')

Члены клуба/команды решают в какой из групп им выступать. Организаторы решают какая из дисциплин и субгрупп будут включены в соревнования.

Требования к программе :

Категория	Длительность	Содержание программы
<p>3 юношеский спортивный разряд</p> <p>(CHICKS)</p>	<p>Девочки Мальчики 2'00'' (+/- 10'')</p>	<p>a) Максимально 4 прыжка для мальчиков и девочек. Допускается не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Каскад может состоять только из (2) прыжков. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Тройные прыжки - запрещены. Только (1) прыжок с (1) или более оборотов может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>b) Допускается до (2) вращений в разных базовых позициях, не менее (2) оборотов во вращении. Смена ног - разрешена.</p> <p>c) Должно быть не более : - Одна (1) лорожка шагов. Дорожка шагов оценивается фиксированно и только по GOE (Grade Of Execution) качеству исполнения (КИ). <u>Прыжки и вращения - запрещены.</u></p> <p>- не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. <u>При не выполнении элемента - вычит (0.5).</u></p> <p>Во всех элементах учитывается только уровень (Level 1), все другие игнорируются (Technical Panel) технической панелью.</p> <p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Представление программы <p>Компоненты программы : 2.5 , Падение : 0,5</p>
<p>2 юношеский спортивный разряд</p> <p>(CUBS)</p>	<p>Девочки Мальчики 2'30'' (+/- 10'')</p>	<p>a) Максимально 4 прыжка для мальчиков и девочек. Допускается не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Каскад может состоять только из (2) прыжков. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Тройные прыжки - запрещены. Только (1) прыжок с (1) или более оборотов может быть повторен в каскаде или комбинации.</p> <p>b) Допускается до (2) вращений в разных базовых позициях, смена ног - разрешена, причём одно из них должно быть во всех (3) основных позициях. (минимально (5) оборотов), и вращение в одной базовой позиции без смены позиции (всего не менее (3) оборотов).</p> <p>c) Должно быть не более : - Одна (1) лорожка шагов. Дорожка шагов оценивается фиксированно и только по GOE (Grade Of Execution) качеству исполнения (КИ). Прыжки и вращения - запрещены. - не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. <u>При не выполнении элемента - вычит (0.5).</u></p> <p>Во всех элементах учитывается только уровень 1 (Level 1), все другие игнорируются (Technical Panel) технической панелью.</p>



Правила к соревнованиям по фигурному катанию на роликовых коньках (2015-2016)

		<p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Представление программы <p>Компоненты программы : 2.5 , Падение : 0,5</p>
<p>1 юношеский спортивный разряд</p> <p>BASIC NOVICE</p> <p>A</p>	<p>Девочки</p> <p>Мальчики</p> <p>2'30''</p> <p>(+/- 10'')</p>	<p>а) Максимально 4 прыжка для мальчиков и девочек, <u>одним из которых должен быть Аксель</u>. Допускается не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Только один каскад может быть из 3-х прыжков, другой - только два. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Тройные прыжки - запрещены. <u>Любые одинарные и двойные прыжки (включая 2А) - запрещены более двух раз.</u></p> <p>б) Допускается до (2) вращений в разных базовых позициях, причём одно из них должно быть комбинированное со сменой или без смены ноги (всего не менее (5) оборотов.), одно без смены позиции и со сменой или без смены ноги (всего не менее (4) оборотов). Допускается прыжковый заход.</p> <p>с) Должно быть не более:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены.</u> - не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. <p><u>Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. При не выполнении элемента - вычит (0.5).</u></p> <p>Все элементы учитываются только до уровня 2 (Level 2), все другие игнорируются (Technical Panel) технической панелью.</p> <p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Представление программы <p>Компоненты программы : 2.5 , Падение : 0,5.</p>
<p>2 спортивный</p> <p>BASIC NOVICE</p> <p>B</p>	<p>Юноши</p> <p>Девушки</p> <p>3'00''</p> <p>(+/- 10'')</p>	<p>а) Максимально 5 прыжков для юношей и 4 для девушек, одним из которых должен быть Аксель. Допускается не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Только один каскад может быть из 3-х прыжков, другой - только два. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Только (2) прыжка с (1) или более оборотов могут быть повторены в каскаде или комбинации. <u>Любые одинарные и двойные прыжки (включая 2А) - запрещены более двух раз.</u></p> <p>б) Допускается до (2) вращений в разных базовых позициях, причём одно из них должно быть комбинированное со сменой или без смены ноги (всего не менее (6) оборотов.), другое без смены позиции и со сменой или без смены ноги (не менее (4) оборотов). Допускается прыжковый заход.</p> <p>с) Должно быть не более:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены.</u> - не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. <p><u>Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. При не выполнении элемента - вычит (0.5).</u></p> <p><i>Во всех элементах учитываются уровни только до Level 2, все другие игнорируются (Technical Panel) технической панелью.</i></p>

Правила к соревнованиям по фигурному катанию на роликовых коньках (2015-2016)

		<p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Представление программы • Интерпретация <p>Компоненты программы : - для юношей 1.6 - для девушек 1.4</p>
<p>I спортивный</p> <p>ADVANCE NOVICE</p>	<p>Девушки 3'00'' Юноши 3'30'' (+/- 10'')</p>	<p>a) Максимально 6 прыжков для юношей и 5 для девушек, одним из которых должен быть Аксель. Допускается не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Только один каскад может быть из 3-х прыжков, другой - только два. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. <u>Любые одинарные и двойные прыжки (включая 2A) - запрещены более двух раз.</u></p> <p>b) Допускается до (2) вращений в разных базовых позициях, причём одно из них должно быть комбинированное (всего не менее (6) оборотов.), другое прыжок во вращение или с прыжковым заходом вращение (всего не менее (4) оборотов). Заход прыжком в комбинированном вращении - запрещён и как минимум (6) оборотов во вращении.</p> <p>c) Должно быть не более:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены. - не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. При не выполнении элемента - вычет (0.5). <p>Разъяснение уровней (Levels): Для 1 спортивного разряда. Во всех элементах учитываются уровни и только до Level 3, все другие игнорируются (Technical Panel) технической панелью.</p> <p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Переходы и связки между элементами • Представление программы • Интерпретация <p>Компоненты программы : - для юношей <u>1.6</u> - для девушек 1.4. Падение - 0.5</p>
<p>Юниоры</p> <p>(JUNIORS)</p>	<p>Девушки 3'30'' Юноши 4'00'' (+/- 10'')</p>	<p>a) Максимально 7 прыжков для юношей и 6 для девушек, одним из которых должен быть Аксель. Допускается не более (3) каскадов или комбинаций прыжков. Только один каскад может состоять до пяти (5) прыжков, а другие только из двух (2) прыжков. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Любые одинарные и двойные прыжки (включая 2A) - запрещены более двух раз.</p> <p>b) Допускается до (3) вращений в разных базовых позициях, причём одно из них должно быть комбинированное (всего не менее (6) оборотов), другое прыжок во вращение или с прыжковым заходом вращение (всего не менее (4) оборотов) и вращение только в одной позиции (не менее (4) оборотов).</p> <p>c) Должно быть не более:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены. - не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд. Называется ChSq0 и отмечается в компонентах. При не выполнении элемента - вычет (0.5). <p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техническое исполнение • Переходы и связки между элементами • Представление программы • Хореография • Интерпретация <p>Компоненты программы : - для юношей <u>1.6</u> - для девушек 1.4. Падение - 1.0</p>



Правила к соревнованиям по фигурному катанию на роликовых коньках (2015-2016)

Мастера спорта (SENIORS)	Женщины 4'00	a) Максимум 7 прыжков для юношей и 6 для девушек, одним из которых должен быть Аксель). Допускается не более (3) каскадов или комбинаций прыжков. Только один каскад может состоять из пяти (5) прыжков, а другие только из двух (2) прыжков. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены. Любые одинарные и двойные прыжки (включая 2А) - запрещены более двух раз.
	Мужчины 4'30''	b) Допускается до (3) вращений в разных базовых позициях, причём одно из них должно быть комбинированное (всего не менее (6) оборотов), другое прыжок во вращение или с прыжковым заходом вращение (всего не менее (4) оборотов) и вращение только в одной позиции (не менее (4) оборотов).
	(+/- 10'')	c) Должна быть одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. d) В хореографической последовательности должно быть: 1) к примеру кораблик, ласточка, арабск, любая позиция, и т.п. - скользить в позиции не менее 10 метров или 3 секунды; 2) как минимум (1) оригинально исполненный прыжок и/или вращение любого вида. 3) элементы 1 и 2 должны чётко дополнять хореографию и быть неотъемлемой частью последовательности. Эти элементы не включены в обязательную сетку элементов. Последовательность должна иметь отчётливо видное начало и конец. Последовательность оценивается только по GOE. <u>Компоненты программы оцениваются: техническое исполнение, переходы и связи между элементами, представление программы, хореография, интерпретация.</u> Компоненты программы: для юношей 1.6, для девушек 1.4. Падение - 1.0.
Взрослые Мастера	Женщины	a) Не более (5) прыжков. Одним из которых должен быть Аксель. Не более (2) каскадов или комбинаций прыжков. Каскад - не более (2) прыжков. Комбинация - любое количество прыжков, но только (2) наиболее сложных будут учтены.
	Мужчины	b) Не более (2) вращений в разных базовых позициях, одно из них должно быть комбинированное (всего не менее (6) оборотов)
ADULT MASTER	3'00	c) Должна быть одна дорожка шагов, используя всю площадь катка.;
	(+/- 10'')	d) В хореографической последовательности должно быть: 1) к примеру кораблик, ласточка, арабск, любая позиция, и т.п. - скользить в позиции не менее 10 метров или 3 секунды; 2) как минимум (1) оригинально исполненный прыжок и/или вращение любого вида. 3) элементы 1 и 2 должны чётко дополнять хореографию и быть неотъемлемой частью последовательности. Эти элементы не включены в обязательную сетку элементов. Секвенция должна иметь отчётливо видное начало и конец. Последовательность оценивается только по GOE. <u>Компоненты программы оцениваются: техническое исполнение, переходы и связи между элементами, представление программы, хореография, интерпретация.</u> Компоненты программы: 1.4. Падение - 1.0.

Запрещённые элементы: ○ Любого вида кувырок.

○ Шпагат на полу считается как падение ; -1 бал ○ Акробатические элементы : - 1 бал



Коньки с рамами " Pic Skate" & " Snow White" .

Рекомендованы для фигурного катания на роликовых коньках.



КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

ЮНИОРЫ И МАСТЕРА

ЮНИОРЫ & МАСТЕРА	МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ	a) Один Аксель Паульсен (одинарный/двойной/тройной); b) Один двойной/тройной прыжок с дорожки и/или последовательность шагов c) Один каскад состоящий из двойного/тройного/четверного прыжка и двойного/тройного прыжка. d) Прыжок во вращение (только в одной позиция, без смены ноги); e) <ul style="list-style-type: none"> • Мужчины : Либела или волчок со сменой ног, (позиция должна быть отличной от прыжка во вращение); • Женщины : заклон
	МАКСИМАЛЬНО 2'50	f) Комбинированное вращение только с одной сменой ноги; g) Дорожка шагов, используя всю площадь катка. Компоненты программы оцениваются: • Техническое исполнение • переходы и связки между элементами • Представление программы • Хореография • Интерпретация Компоненты программы - для муж. 0.7 - для жен. 0.7 Падение : 1.0

Запрещённые элементы:

- любого вида кувырок – вычит (1.0)
- Шпагат считается как падение - вычит (1.0)

Результаты компонентов программы потом складываются по фактору (одинаково для юниоров и мастеров)

Муж	Короткая программа	0.7	Произвольная	1.6
Жен	Короткая программа	0.7	Произвольная	1.4
Парное катание	Короткая программа	0.7	Произвольная	1.4

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

(ГЛАВНОЕ, ЧТО ЗАПОМНИТЬ)

ОДИНОЧНОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Участник может участвовать только в одной категории в соревновании.

ИЗМЕНЕНИЯ ДЛЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЛЕДОВЫХ:

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Позиция скольжения

- Любые позиции как кораблик, ласточка, Inna Bauer и т.п. и должны быть менее 3 секунд или 10 метров.
- Любые вариации позиций допустимы в процессе скольжения

Оригинальный элемент

- Любой оригинально исполненный прыжок или вращение.
- Этот прыжок и вращение - не включены в сетку обычных элементов и являются частью хореографической последовательности. Все эти элементы должны строго сочетаться с музыкой и хореографией. Базовая стоимость хореографической последовательности и GOE увеличивается между 0.9 и 6.0 !

ВРАЩЕНИЯ

- Вращение засчитывается только при более двух (включительно) оборотах на каждой из ног.
- Восемь (8) оборотов в одной позиции без перерыва, заменено пятью (5) оборотами.
- Обычный винт рассматривается как окончание (**final wind-up**) ..
- "Смена ребра в позиции" засчитывается один раз за программу как функция (черта) в любой базовой позиции.
- **Минимальное число оборотов засчитать позицию - один (1) полный оборот.**
- Любой прыжковый вход во вращение считается как функция (черта), включая прыжок в либелу, если выполнен прыжок чисто, если после приземления базовая позиция установлена в пределах (2) оборотов и вращение выполнено не менее (1) полного оборота.
- прыжок на ту же ногу и смена ноги через прыжок считается как функция (черта), если (1) полный оборот перед прыжком в базовой позиции (не базовая позиция включена в комбинацию вращения) и если после приземления базовая позиция установлена в пределах (2) оборотов и вращение выполнено не менее (1) полного оборота.
- В комбинированном вращении должно быть как минимум (2) разных базовых позиции.

Знак V применяется для :

Прыжка во вращение и с прыжковым входом во вращение как в короткой, так и в произвольной программах, всех категориях, если одно из следующих условий не выполнено:

- а) чисто выполненный прыжок;
- б) после приземления базовая позиция установлена в пределах (2) оборотов;
- в) вращение выполнено не менее (1) оборота после установки в базовой позиции.

Знак 2P, 3P : эти знаки определяют количество базовых позиций в комбинированном вращении. Пример: либела + винт = 2P или Либела+волчок+винт=3P.

Пример аббревиатуры: CoSp2P2 (комбинированное вращение в (2) позициях, уровень 2. CCoSp3PBV1 (комбинированное вращение со сменой в (3) позициях базовый уровень V1.

КАСКАД ПРЫЖКОВ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

один каскад может быть до пяти (5) прыжков (зависит от категории)

ПАДЕНИЕ

Падение определяется, если фигурист потерял контроль над своим телом и какие-либо части спортсмена (кроме как лезвия конька), такие как колени, спина, ягодицы или любые части рук прикоснулись к полу.

МУЗЫКА

Музыка со словами и лирическая разрешена. Текст не должен содержать каких-либо ругательств и сексуальный подтекст.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ, ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ

Число черт для Уровня: 1 для Уровня 1, 2 для Уровня 2, 3 для Уровня 3, 4 для Уровня 4

Дорожки шагов	<ol style="list-style-type: none"> 1) Минимальное разнообразие (Уровень 1), Простое разнообразие (Уровень 2), Разнообразие (Уровень 3), сложность (Уровень 4) <u>трудных</u> шагов и поворотов по всей дорожке (обязательно) 2) Вращение в обоих направлениях (направо и налево) с полным поворотом тела (хотя бы 1/3 рисунка в сумме в каждом направлении вращения) 3) Использование движений тела в течение хотя бы 1/3 рисунка 4) Две различные комбинация из 3 сложных поворотов (крюков, выкруков, скоб, твиззлов, петель), выполненные с четким ритмом во время исполнения дорожки (<u>для Уровня 4 комбинации должны быть на разных ногах</u>)
Все вращения	<ol style="list-style-type: none"> 1) Сложные вариации (считаются столько раз, сколько выполнены, ограничения изложены ниже) 2) Смена ноги прыжком 3) Прыжок внутри вращения, не меняя ногу 4) Сложная смена позиции на одной и той же ноге 5) Сложный заход во вращение 6) Отчетливая смена ребра в волчке (только при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро), либеле, заклоне и позиции Бильман 7) Все 3 базовые позиции на второй ноге 8) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом в волчке или либеле 9) Явное увеличение скорости в либеле, волчке, заклоне или позиции Бильман 10) Как минимум 8 оборотов без всяких смен поз./вариации, ноги и ребра (либела, заклон, сложная вариация любой базовой позиции или, для комбинаций только, не-базовой позиции) 11) Сложная вариация захода в прыжках во вращение/вращениях с заходом прыжком (см. Разъяснения) <p>Дополнительные Черты для заклона</p> <ol style="list-style-type: none"> 12) Одна смена позиции назад – в сторону или наоборот, <u>хотя бы 2</u> оборота в каждой позиции (считается также, если заклон является частью любого другого вращения) 13) Позиция Бильман после заклона (в короткой программе только после 8 оборотов в заклоне) <p>Черты 2 – 9, 11–13 считаются один раз за программу (первый раз, когда их пытаются исполнить). Черта 10 считается только раз за программу (в первом вращении, в котором она успешно выполнена; если в этом вращении 8 оборотов исполняются на обеих ногах, то берется одно из этих исполнений в пользу спортсмена).</p> <p>Любая категория сложной вариации вращения в базовой позиции считается только раз за программу (первый раз, когда ее пытаются исполнить). Сложная вариация в не-базовой позиции считается раз за программу только в комб. вращений (первый раз, когда ее пытаются исполнить).</p> <p>Для любого вращения со сменой ноги максимальное число Черт, которые можно получить за вращение на одной ноге, равно двум (2).</p>

(7) сложных поворотов и шагов: twizzle, скобы, петли, крюки, выкруки, чоктау.
 (5) лёгких шагов: зубцовые, шоссе, моухоки, перетяжки, кросс роллы.

- минимальное разнообразие: должно включать (5) сложных поворотов и шагов . ни один из типов может считаться более чем два раза.
- простое разнообразие: должно включать (7) сложных. ни один из типов может считаться более чем два раза.
- разнообразие: должно включать (9) сложных. ни один из типов может считаться более чем два раза.
- сложное разнообразие: должен включать (11) сложных. ни один из типов может считаться более чем два раза. (5) типов должны быть исполнены в оба направления.

21 октября 2015

I. ОБНОВЛЁННАЯ ШКАЛА СТОИМОСТИ (SOV)

		+3	+2	+1	Базовая	<u>V</u>	V1	-1	-2	-3
Хореографическая последовательность										
Хореогр. Последов.	ChSq1	3,0	2,0	1,0	3,0			-0,7	-1,4	-2,1

		+3	+2	+1	Базовая	Меньшая базовая		-1	- 2	-3
ОДИНОЧНОЕ И ПАРНОЕ КАТАНИЕ										
Прыжки										
Одиночный Тоулуп	1T	0,6	0,4	0,2	0,4	0,3		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Сальхов	1S	0,6	0,4	0,2	0,4	0,3		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Риттбергер	1Lo	0,6	0,4	0,2	0,5	0,4		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Флип	1F	0,6	0,4	0,2	0,5	0,4	0,3	-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Лутц	1Lz	0,6	0,4	0,2	0,6	0,5	0,4	-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Аксель	1A	0,6	0,4	0,2	1,1	0,8		-0,2	-0,4	-0,6
Твойной Тоулуп	2T	0,6	0,4	0,2	1,3	0,9		-0,2	-0,4	-0,6
Двойной Сальхов	2S	0,6	0,4	0,2	1,3	0,9		-0,2	-0,4	-0,6
Двойной Риттбергер	2Lo	0,9	0,6	0,3	1,8	1,3		-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Флип	2F	0,9	0,6	0,3	1,9	1,4	1,3	-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Лутц	2Lz	0,9	0,6	0,3	2,1	1,5	1,4	-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Аксель	2A	1,5	1,0	0,5	3,3	2,3		-0,5	-1,0	-1,5
Тройной Тоулуп	3T	2,1	1,4	0,7	4,3	3,0		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Сальхов	3S	2,1	1,4	0,7	4,4	3,1		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Риттбергер	3Lo	2,1	1,4	0,7	5,1	3,6		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Флип	3F	2,1	1,4	0,7	5,3	3,7	3,2	-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Лутц	3Lz	2,1	1,4	0,7	6,0	4,2	3,6	-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Аксель	3A	3,0	2,0	1,0	8,5	5,9		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Тоулуп	4T	3,0	2,0	1,0	10,3	8,0		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Сальхов	4S	3,0	2,0	1,0	10,5	8,1		-1,0	-2,0	-3,0
Четверн. Риттбергер	4Lo	3,0	2,0	1,0	12,0	8,4		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Флип	4F	3,0	2,0	1,0	12,3	8,6	8,0	-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Лутц	4Lz	3,0	2,0	1,0	13,6	9,5	8,4	-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Аксель	4A	3,6	2,4	1,2	15,0	10,5		-1,2	-2,4	-3,6

		+3	+2	+1	Базовая	Меньшая базовая		-1	- 2	-3
Вращения (Раздельные вращения для пар)										
Вращение в одной позиции без смены ноги (стоя, заклон, либела, волчок)										
Стоя Уровень Базовый	USpB	1,5	1,0	0,5	1,0			-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 1	USp1	1,5	1,0	0,5	1,2			-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 2	USp2	1,5	1,0	0,5	1,5			-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 3	USp3	1,5	1,0	0,5	1,9			-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 4	USp4	1,5	1,0	0,5	2,4			-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уров. Базовый	LSpB	1,5	1,0	0,5	1,2			-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 1	LSp1	1,5	1,0	0,5	1,5			-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 2	LSp2	1,5	1,0	0,5	1,9			-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 3	LSp3	1,5	1,0	0,5	2,4			-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 4	LSp4	1,5	1,0	0,5	2,7			-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уров. Базовый	CSpB	1,5	1,0	0,5	1,1			-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 1	CSp1	1,5	1,0	0,5	1,4			-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 2	CSp2	1,5	1,0	0,5	1,8			-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 3	CSp3	1,5	1,0	0,5	2,3			-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 4	CSp4	1,5	1,0	0,5	2,6			-0,3	-0,6	-0,9

		+3	+2	+1	Базовая	Меньшая базовая	-1	-2	-3
						V	V1		

Волчок Уров. Базовый	SSpB	1,5	1,0	0,5	1,1			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 1	SSp1	1,5	1,0	0,5	1,3			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 2	SSp2	1,5	1,0	0,5	1,6			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 3	SSp3	1,5	1,0	0,5	2,1			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 4	SSp4	1,5	1,0	0,5	2,5			-0,3	-0,6	-0,9

Вращение с одной сменой ноги без смены позиции (стоя, заклон, либела, волчок)										
Стоя Уровень Базовый	(F)CUSpB	1,5	1,0	0,5	1,5	1,1		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 1	(F)CUSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 2	(F)CUSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 3	(F)CUSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	1,7		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 4	(F)CUSp4	1,5	1,0	0,5	2,9	2,0		-0,3	-0,6	-0,9

Заклон Уров. Базовый	(F)CLSpB	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2		-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 1	(F)CLSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4		-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 2	(F)CLSp2	1,5	1,0	0,5	2,4	1,7		-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 3	(F)CLSp3	1,5	1,0	0,5	2,9	2,0		-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 4	(F)CLSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	2,2		-0,3	-0,6	-0,9

Либела Уров. Базовый	(F)CCSpB	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2		-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 1	(F)CCSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4		-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 2	(F)CCSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	1,6		-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 3	(F)CCSp3	1,5	1,0	0,5	2,8	2,0		-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 4	(F)CCSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	2,2		-0,3	-0,6	-0,9

Волчок Уров. Базовый	(F)CSSpB	1,5	1,0	0,5	1,6	1,1		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 1	(F)CSSp1	1,5	1,0	0,5	1,9	1,3		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 2	(F)CSSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	1,6		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 3	(F)CSSp3	1,5	1,0	0,5	2,6	1,8		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 4	(F)CSSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	2,1		-0,3	-0,6	-0,9

Прыжок во вращение (любая позиция – стоя, заклон, либела, волчок)										
Стоя Уровень Базовый	FUSpB	1,5	1,0	0,5	1,5	1,1	0,9	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 1	FUSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2	0,9	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 2	FUSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4	1,0	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 3	FUSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	1,7	1,2	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 4	FUSp4	1,5	1,0	0,5	2,9	2,0	1,5	-0,3	-0,6	-0,9

		+3	+2	+1	Базовая	V	V1	-1	-2	-3
Заклон Уров. Базовый	FLSpB	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2	0,9	-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 1	FLSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4	1,0	-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 2	FLSp2	1,5	1,0	0,5	2,4	1,7	1,2	-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 3	FLSp3	1,5	1,0	0,5	2,9	2,0	1,5	-0,3	-0,6	-0,9
Заклон Уровень 4	FLSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	2,2	1,6	-0,3	-0,6	-0,9

Либела Уров. Базовый	FCSpB	1,5	1,0	0,5	1,6	1,1	0,9	-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 1	FCSp1	1,5	1,0	0,5	1,9	1,3	1,0	-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 2	FCSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	1,6	1,2	-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 3	FCSp3	1,5	1,0	0,5	2,8	2,0	1,4	-0,3	-0,6	-0,9
Либела Уровень 4	FCSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	2,2	1,6	-0,3	-0,6	-0,9

Волчок Уров. Базовый	FSSpB	1,5	1,0	0,5	1,7	1,2	0,9	-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 1	FSSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	1,4	1,0	-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 2	FSSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	1,6	1,2	-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 3	FSSp3	1,5	1,0	0,5	2,6	1,8	1,3	-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 4	FSSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	2,1	1,5	-0,3	-0,6	-0,9

		+3	+2	+1	Базовая	Меньшая базовая		-1	-2	-3
						<u>V</u>	<u>V1</u>			

Комбинация вращений без смены ноги (две позиции)

Уровень базовый	(F)CoSp2pB	1,5	1,0	0,5	<u>1,1</u>	<u>1,0</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 1	(F)CoSp2p1	1,5	1,0	0,5	<u>1,3</u>	<u>1,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 2	(F)CoSp2p2	1,5	1,0	0,5	<u>1,5</u>	<u>1,3</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 3	(F)CoSp2p3	1,5	1,0	0,5	<u>1,8</u>	<u>1,5</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 4	(F)CoSp2p4	1,5	1,0	0,5	<u>2,1</u>	<u>1,7</u>		-0,3	-0,6	-0,9

Комбинация вращений без смены ноги (три позиции)

Уровень базовый	(F)CoSp3pB	1,5	1,0	0,5	<u>1,5</u>	<u>1,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 1	(F)CoSp3p1	1,5	1,0	0,5	<u>1,7</u>	<u>1,2</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 2	(F)CoSp3p2	1,5	1,0	0,5	<u>2,0</u>	<u>1,4</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 3	(F)CoSp3p3	1,5	1,0	0,5	<u>2,5</u>	<u>1,8</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 4	(F)CoSp3p4	1,5	1,0	0,5	<u>3,0</u>	<u>2,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9

Комбинация вращений со сменой ноги (две позиции)

Уровень базовый	(F)CCoSp2pB	1,5	1,0	0,5	<u>1,5</u>	<u>1,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 1	(F)CCoSp2p1	1,5	1,0	0,5	<u>1,7</u>	<u>1,2</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 2	(F)CCoSp2p2	1,5	1,0	0,5	<u>2,0</u>	<u>1,4</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 3	(F)CCoSp2p3	1,5	1,0	0,5	<u>2,5</u>	<u>1,8</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 4	(F)CCoSp2p4	1,5	1,0	0,5	<u>3,0</u>	<u>2,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9

		+3	+2	+1	Базовая	<u>V</u>	<u>V1</u>	-1	-2	-3
--	--	----	----	----	---------	----------	-----------	----	----	----

Комбинация вращений со сменой ноги (три позиции)

Уровень базовый	(F)CCoSp3pB	1,5	1,0	0,5	<u>1,7</u>	<u>1,2</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 1	(F)CCoSp3p1	1,5	1,0	0,5	<u>2,0</u>	<u>1,4</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 2	(F)CCoSp3p2	1,5	1,0	0,5	<u>2,5</u>	<u>1,8</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 3	(F)CCoSp3p3	1,5	1,0	0,5	<u>3,0</u>	<u>2,1</u>		-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 4	(F)CCoSp3p4	1,5	1,0	0,5	<u>3,5</u>	<u>2,5</u>		-0,3	-0,6	-0,9

Шаги

Дорожка шагов

Уровень базовый	StSqB	1,5	1,0	0,5	<u>1,7</u>			-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 1	StSq1	1,5	1,0	0,5	<u>2,0</u>			-0,3	-0,6	-0,9
Уровень 2	StSq2	1,5	1,0	0,5	<u>2,5</u>			-0,5	-1,0	-1,5
Уровень 3	StSq3	1,5	1,0	0,5	<u>3,0</u>			-0,7	-1,4	-2,1
Уровень 4	StSq4	2,1	1,4	0,7	<u>3,5</u>			-0,7	-1,4	-2,1

www.rf.rollerskate.club
 skate@opekan.com
 +7-929-6060-535
 21 октября 2015. Москва