

**Правила / Возраст / Категории / длительность программы.****В соответствии с международными правилами WIFSA-FIRS для соревнований в одиночных разрядах по фигурному катанию на роликовых коньках онлайн .**

Категории (даты рождения)	Произвольная программа
3 юн. спортивный (CHICKS-Чикс) не достигли - 9 лет на 01.09.2016	Девочки и Мальчики: 2'00'' (+/-10'')
2 юн. спортивный (CUBS-Кабы) (от 9 лет, но не достигли - 11 лет на 01.09.2016	Девочки и Мальчики: 2'30'' (+/-10'')

Категории (даты рождения)	Произвольная программа
bt lacLmtgac /. /3 ./,7,0./4	80 /3 )-+/. )
Юниоры (JUNIORS) 12 лет, но не достигли - 19 лет на 01.09.2016	Девушки, Юноши : 3'30'' (+/-10'')
Мастера спорта (SENIORS) достигли 15 лет на 01.09.2016	Жен., Муж. : 4'00 (+/- 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"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Представление программы</li> </ul> <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"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Представление программы</li> </ul> <p>Компоненты программы : 2.5 , Падение : 0,5</p>
<p>1 юношеский спортивный разряд</p> <p><b>BASIC NOVICE</b></p> <p><b>A</b></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"> <li>- <u>одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены.</u></li> <li>- не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд.</li> </ul> <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"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Представление программы</li> </ul> <p>Компоненты программы : 2.5 , Падение : 0,5.</p>
<p>2 спортивный</p> <p><b>BASIC NOVICE</b></p> <p><b>B</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"> <li>- <u>одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. Прыжки и вращения - запрещены.</u></li> <li>- не менее (1) любой позиции скольжения - скользить не менее 3 секунд.</li> </ul> <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"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Представление программы</li> <li>• Интерпретация</li> </ul> <p>Компоненты программы : - для юношей 1.6 - для девушек 1.4</p>
<p><b>I спортивный</b></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). <b>Заход прыжком в комбинированном вращении - запрещён и как минимум (6) оборотов во вращении.</b></p> <p>с) Должно быть не более: - 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). <b>Разъяснение уровней (Levels):</b> 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"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Переходы и связки между элементами</li> <li>• Представление программы</li> <li>• Интерпретация</li> </ul> <p>Компоненты программы : - для юношей <u>1.6</u> - для девушек 1.4. Падение - 0.5</p>
<p><b>Юниоры</b></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>с) Должно быть не более: - 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> <p>Компоненты программы оценивается :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническое исполнение</li> <li>• Переходы и связки между элементами</li> <li>• Представление программы</li> <li>• Хореография</li> <li>• Интерпретация</li> </ul> <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)

<b>Мастера спорта</b>  <b>(SENIORS)</b>	Женщины 4'00	а) 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''  (+/- 10'')	б) 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). в) Должна быть одна дорожка шагов, используя всю площадь катка. г) В хореографической последовательности должно быть: 1) скольжение в позиции: к примеру кораблик, ласточка, арабеск, любая др. позиция, и т.п. - скользить в позиции не менее 10 метров или 3 секунды; 2) как минимум один (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 видимое начало и конец. Последовательность оценивается только по GOE. <u>Компоненты программы оцениваются: техническое исполнение, переходы и связи между элементами, представление программы, хореография, интерпретация.</u> <b>Компоненты программы: для юношей 1.6, для девушек 1.4. Падение - 1.0.</b>
<b>Взрослые Мастера</b>  <b>ADULT MASTER</b>	Женщины  Мужчины  3'00  (+/- 10'')	а) 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. б) Не более (2) вращений в разных базовых позициях, одно из них должно быть комбинированное (всего не менее (6) оборотов) в) Должна быть одна дорожка шагов, используя всю площадь катка.; г) В хореографической последовательности должно быть: 1) скольжение в позиции: к примеру кораблик, ласточка, арабеск, любая позиция, и т.п. - скользить в позиции не менее 10 метров или 3 секунды; 2) как минимум один (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 видимое начало и конец. Последовательность оценивается только по GOE. <u>Компоненты программы оцениваются: техническое исполнение, переходы и связи между элементами, представление программы, хореография, интерпретация.</u> <b>Компоненты программы: 1.4. Падение - 1.0.</b>

**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

<b>ЮНИОРЫ &amp; МАСТЕРА</b>	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"> <li>• <b>Мужчины</b> : Либела или волчок со сменой ног, (позиция должна быть отличной от прыжка во вращение);</li> <li>• <b>Женщины</b> : заклон</li> </ul>
	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 <b>Падение : 1.0</b>

### 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

#### Скольжение в позиции

- Любые позиции как кораблик, ласточка, Inna Bauer и т.п. и должны быть не менее 10 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 ГОЕ 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**

<b>Дорожки шагов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Минимальное разнообразие (Уровень 1), Простое разнообразие (Уровень 2), Разнообразие (Уровень 3), сложность (Уровень 4) <u>трудных</u> шагов и поворотов по всей дорожке (<b>обязательно</b>)</li> <li>2) Вращение в обоих направлениях (направо и налево) с полным поворотом тела (хотя бы 1/3 рисунка в сумме в каждом направлении вращения)</li> <li>3) Использование движений тела в течение хотя бы 1/3 рисунка</li> <li>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>)</li> </ol>
<b>Все вращения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сложные вариации (считаются столько раз, сколько выполнены, ограничения изложены ниже)</li> <li>2) Смена ноги прыжком</li> <li>3) Прыжок внутри вращения, не меняя ногу</li> <li>4) Сложная смена позиции на одной и той же ноге</li> <li>5) Сложный заход во вращение</li> <li>6) Отчетливая смена ребра в волчке (только при переходе с заднего внутреннего на переднее наружное ребро), либеле, заклоне и позиции Бильман</li> <li>7) Все 3 базовые позиции на второй ноге</li> <li>8) Вращение в обоих направлениях непосредственно друг за другом в волчке или либеле</li> <li>9) Явное увеличение скорости в либеле, волчке, заклоне или позиции Бильман</li> <li>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)</li> <li>11) Сложная вариация захода в прыжках во вращение/вращениях с заходом прыжком (см. Разъяснения)</li> </ol> <p><b>Дополнительные Черты для заклона</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>13) Позиция Бильман после заклона (в короткой программе только после 8 оборотов в заклоне)</li> </ol> <p><b>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).</b></p> <p><b>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).</b></p> <p><b>Для любого вращения со сменой ноги максимальное число Черт, которые можно получить за вращение на одной ноге, равно двум (2).</b></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
<b>Хореографическая последовательность</b>										
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
<b>ОДИНОЧНОЕ И ПАРНОЕ КАТАНИЕ</b>										
<b>Прыжки</b>										
Одиночный Тоулуп	1T	0,6	0,4	0,2	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Сальхов	1S	0,6	0,4	0,2	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Риттбергер	1Lo	0,6	0,4	0,2	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>		-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Флип	1F	0,6	0,4	0,2	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Лутц	1Lz	0,6	0,4	0,2	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	-0,1	-0,2	-0,3
Одиночный Аксель	1A	0,6	0,4	0,2	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>		-0,2	-0,4	-0,6
Твойной Тоулуп	2T	0,6	0,4	0,2	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>		-0,2	-0,4	-0,6
Двойной Сальхов	2S	0,6	0,4	0,2	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>		-0,2	-0,4	-0,6
Двойной Риттбергер	2Lo	0,9	0,6	0,3	<b>1,8</b>	<b>1,3</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Флип	2F	0,9	0,6	0,3	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Лутц	2Lz	0,9	0,6	0,3	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Двойной Аксель	2A	1,5	1,0	0,5	<b>3,3</b>	<b>2,3</b>		-0,5	-1,0	-1,5
Тройной Тоулуп	3T	2,1	1,4	0,7	<b>4,3</b>	<b>3,0</b>		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Сальхов	3S	2,1	1,4	0,7	<b>4,4</b>	<b>3,1</b>		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Риттбергер	3Lo	2,1	1,4	0,7	<b>5,1</b>	<b>3,6</b>		-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Флип	3F	2,1	1,4	0,7	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Лутц	3Lz	2,1	1,4	0,7	<b>6,0</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	-0,7	-1,4	-2,1
Тройной Аксель	3A	3,0	2,0	1,0	<b>8,5</b>	<b>5,9</b>		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Тоулуп	4T	3,0	2,0	1,0	<b>10,3</b>	<b>8,0</b>		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Сальхов	4S	3,0	2,0	1,0	<b>10,5</b>	<b>8,1</b>		-1,0	-2,0	-3,0
Четверн. Риттбергер	4Lo	3,0	2,0	1,0	<b>12,0</b>	<b>8,4</b>		-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Флип	4F	3,0	2,0	1,0	<b>12,3</b>	<b>8,6</b>	<b>8,0</b>	-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Лутц	4Lz	3,0	2,0	1,0	<b>13,6</b>	<b>9,5</b>	<b>8,4</b>	-1,0	-2,0	-3,0
Четверной Аксель	4A	3,6	2,4	1,2	<b>15,0</b>	<b>10,5</b>		-1,2	-2,4	-3,6

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

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

Волчок Уров. Базовый	SSpB	1,5	1,0	0,5	<b>1,1</b>			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 1	SSp1	1,5	1,0	0,5	<b>1,3</b>			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 2	SSp2	1,5	1,0	0,5	<b>1,6</b>			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 3	SSp3	1,5	1,0	0,5	<b>2,1</b>			-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 4	SSp4	1,5	1,0	0,5	<b>2,5</b>			-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	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 1	(F)CUSp1	1,5	1,0	0,5	<b>1,7</b>	<b>1,2</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 2	(F)CUSp2	1,5	1,0	0,5	<b>2,0</b>	<b>1,4</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 3	(F)CUSp3	1,5	1,0	0,5	<b>2,4</b>	<b>1,7</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 4	(F)CUSp4	1,5	1,0	0,5	<b>2,9</b>	<b>2,0</b>		-0,3	-0,6	-0,9

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

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

Волчок Уров. Базовый	(F)CSSpB	1,5	1,0	0,5	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 1	(F)CSSp1	1,5	1,0	0,5	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 2	(F)CSSp2	1,5	1,0	0,5	<b>2,3</b>	<b>1,6</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 3	(F)CSSp3	1,5	1,0	0,5	<b>2,6</b>	<b>1,8</b>		-0,3	-0,6	-0,9
Волчок Уровень 4	(F)CSSp4	1,5	1,0	0,5	<b>3,0</b>	<b>2,1</b>		-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	<b>1,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 1	FUSp1	1,5	1,0	0,5	<b>1,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 2	FUSp2	1,5	1,0	0,5	<b>2,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 3	FUSp3	1,5	1,0	0,5	<b>2,4</b>	<b>1,7</b>	<b>1,2</b>	-0,3	-0,6	-0,9
Стоя Уровень 4	FUSp4	1,5	1,0	0,5	<b>2,9</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	-0,3	-0,6	-0,9

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

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

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