

### 3.3 Короткая программа

- Будет штраф , если спортсмен не попытается исполнить один из обязательных прыжков

#### 3.3.1 короткая программа МС и КМС

- один тип Аксель: одинарный, двойной, тройной. Перекидной не разрешен.
- один каскад: от двух до четырёх прыжков включая соединительные прыжки.
- один соло прыжок последующий после шагов: двойной или тройной. Не должно быть пауз между шагами и началом прыжка (будет влиять на GOE). Если спортсмен сделает одинарный, то техническая панель оценит символом "\*" . Аксель не разрешён здесь.
- соло вращение. В дополнении к основной позиции допускаются вариации как сложность к основной. Эта позиция должна быть достигнута до двух оборотов, иначе будет считаться как комбинированное.
- комбинированное вращение: минимум две позиции, максимально пять. Одна из позиций должен быть волчок. Помнить: минимально два оборота в позиции.
- дорожка шагов: максимально сорок секунд.

#### 3.3.2 короткая программа 1 спортивный и 2 спортивный.

- одинарный аксель (1A)
- один каскад: от двух до четырёх прыжков включая соединительные прыжки.
- один соло прыжок последующий после шагов: одинарный, двойной или тройной. Не должно быть пауз между шагами и началом прыжка (будет влиять на GOE). . Аксель не разрешён здесь.
- одно соло вращение: В дополнении к основной позиции допускаются вариации как сложность к основной. Эта позиция должна быть достигнута до двух оборотов, иначе будет считаться как комбинированное.
- одно сомбинированное вращение: минимум две позиции, максимально пять. Одна из позиций должен быть волчок.
- максимально 4 уровень и максимально 40 секунд. 2 спортивный – 3 уровень и максимально 30 секунд.

### 3.4 произвольная программа

- как главное правило все элементы будут названы технической панелью. Однако, если таковые будут удалены за несоблюдение правил, символ будет использоваться, и элемент перестанет иметь какое-либо значение.

#### 3.4.1 произвольная программа МС

(Разъяснения)

### **ПРЫЖКИ**

- макс. 8 прыжков для мужчин и 7 для женщин.
- максимально 3 каскада : только один из них состоит из пяти прыжков включая соединительные

прыжки. Другие каскады состоят из трёх прыжков включая соединительные прыжки.

- прыжок тип Аксель обязателен в программе
- одинарный, двойной, тройной Аксель не может быть предоставлен более чем дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 3 вращения. Минимум два. (каждое разного типа)
  - одно соло вращение
  - **ШАГОВ** : максимально одна и макс. 40 секунд.

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕЛОВАТЕЛЬНОСТЬ:** максимально одна и должна охватывать всю площадь катка.

#### 3.4.2 произвольная программа КМС

(Разъяснения)

- макс. 8 прыжков для мужчин и 7 для женщин.
- максимально 3 каскада : только один из них состоит из пяти прыжков включая соединительные прыжки. Другие каскады состоят из трёх прыжков включая соединительные прыжки.
- прыжок тип Аксель обязательно должен быть представлен
- одинарный, двойной, тройной Аксель не может быть предоставлен более чем дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 3 вращения. Минимум два. (каждое разного типа)
  - одно соло вращение
  - одно комбинированное вращение (макс. 5 позиций). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем дважды). Помнить: минимум два оборота в позиции.

**ДОРОЖКА ШАГОВ** : максимально одна и макс. 40 секунд.

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕЛОВАТЕЛЬНОСТЬ:** максимально одна и должна охватывать всю площадь катка.

### 3.4.3 произвольная программа 1 спортивный

(Разъяснения)

#### **ПРЫЖКИ**

- максимально 6 прыжков
- максимально 3 каскада : только один из них состоит из пяти прыжков включая соединительные прыжки. Другие каскады состоят из трёх прыжков включая соединительные прыжки
- по крайней мере один из прыжков должен быть двойным.
- одинарный, двойной, тройной Аксель не может быть предоставлен более чем дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.
- прыжок тип Аксель обязательно должен быть представлен.

#### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 3 вращения. Минимум два. (каждое разного типа)
  - одно соло вращение
  - Одно комбинированное вращение (макс. 5 позиций). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем дважды). Помнить: минимум два оборота в позиции.

#### **ДОРОЖКА ШАГОВ :**

- максимально одна и макс. 40 секунд. Макс. Уровень 4.

#### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:**

- максимально одна и должна охватывать всю площадь катка.

### 3.4.4 произвольная программа 2 спортивный

(Разъяснения)

#### **ПРЫЖКИ**

- максимально 5 прыжков
- максимально 2 каскада : только один из них состоит из пяти прыжков включая соединительные прыжки. Другие каскады состоят из двух или трёх прыжков включая соединительные прыжки
- по крайней мере один из прыжков должен быть двойным.
- одинарный, двойной, тройной Аксель не может быть предоставлен более чем дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 3 вращения. Минимум два. (по крайней мере разного типа)
  - одно соло вращение

- Одно комбинированное вращение (макс. 5 позиций). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем дважды).

### **ДОРОЖКА ШАГОВ :**

- максимально одна и макс. 30 секунд. Макс. Уровень 3.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕЛОВАТЕЛЬНОСТЬ:**

- максимально одна и должна охватывать всю площадь катка.

#### 3.4.5 произвольная программа 1 юношеский

- максимально 4 прыжка
- максимально два каскада от 2 до 3 прыжков в каскаде (включая соединительные прыжки)
- попытка исполнить 1А обязательно.
- прыжки более, чем 2 оборота не разрешено.
- тот же самый прыжок не может исполнен дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 3 вращения. Минимум два. (по крайней мере разного типа)
  - одно соло вращение

- Одно комбинированное вращение (макс. 4 позиций). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем дважды).

### **ДОРОЖКА ШАГОВ :**

- максимально одна и макс. 30 секунд. Макс. Уровень 3.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕЛОВАТЕЛЬНОСТЬ:**

- максимально одна и должна охватывать 50% площади катка.

#### 3.4.6 произвольная программа 2 юношеский

(Разъяснения)

### **ПРЫЖКИ**

- максимально 4 прыжка
- максимально 2 каскада из 2 прыжков
- попытка исполнить тип Аксель – обязательно
- только в один оборот и Аксель (1А), двойной Тулуп, и двойной Сальхов разрешены как соло либо в каскаде.
- тот же самый прыжок не может исполнен дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде. Прыжок считается одинаков, если имеет одинаковое название, вход в прыжок, обороты. 1Т и 2Т не одинаковы.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 2 вращения. Должны быть следующие типы в программе:
  - одно соло вращение
  - Одно комбинированное вращение (макс. 3 позиций). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем дважды).

### **ДОРОЖКА ШАГОВ :**

- максимально одна и макс. 30 секунд. Макс. Уровень 2

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:**

- максимально одна и должна охватывать 50% площади катка.

### 3.4.7 произвольная программа 3 юношеский

(Разъяснения)

### **ПРЫЖКИ**

- максимально 3 прыжка
- максимально 1 каскад из 2 прыжков
- только в один оборот прыжок. Перекидной и Аксель (1А) разрешены как соло или в каскаде.
- тот же самый прыжок не может исполнен дважды. Если предоставлен, то второй должен быть в каскаде.

### **ВРАЩЕНИЯ**

- максимально 2 вращения. Должны быть следующие типы вращений в программе:
  - одно соло вращение
  - Одно комбинированное вращение (макс. 2 позиции). Одинаковая позиция (позиция с базовым значением) с одной и той же ногой и ребром не может быть представлена более чем

дважды).

**ДОРОЖКА ШАГОВ :**

- максимально одна и макс. 20 секунд. Макс. Уровень 1. Четыре шага и повороты будут учтены, которые включены в этот уровень. Включены и ограничения: перекрещивание перед собой (к примеру кросс ролл), тройки внутрь, тройки наружу, открытый моухок (Mohawk).

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОСЛЕЛОВАТЕЛЬНОСТЬ:**

- максимально одна и должна охватывать 50% площади катка.