

# Программа соревнований для групп начальной подготовки

Все элементы должны выполняться в строго указанном порядке.

При падении или пропуске элемента возможен повтор исполнения (без снижения GOE)

За каждый лишний (не предписанный элемент) снимается 1 балл.

## I ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	«Фонарики» вперед	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость выталкивания из «фонарика» 3. Осанка.
3.	«Фонарики» назад	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость накатывания на «фонарик» 3. Осанка.
4.	«Цапля» с любой ноги	2 - 4сек	1. Свободная нога прижата к опорной, ботинком, (носочком вниз) в области колена. 2. Опорная нога прямая 3. Удержание равновесия верхней части туловища. 4. Осанка.
5.	«Змейка» вперед	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
6.	«Змейка» назад	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
7.	«Козлик»	3 подряд	1. Высота прыжка. 2. Маховое движение ног. 3. Скорость.
8.	«Саночки» (бедро параллельно полу)	3-5 метров	1. «Угол» посадки. 2. Расстояние между стопами. 3. Осанка.
9.	Циркуль	5 оборотов- «отталкиваний»	1. Кол-во оборотов. 2. Удержание зубца на одном месте 3. Осанка.
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	1. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...

## II ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги.</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> <li>4. Линия свободной ноги.</li> </ol>
2.	Перебежка вперед	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина скрестного шага.</li> <li>2. Работа колен, свободной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
3.	«Ласточка» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота бедра.</li> <li>2. Четкость и красота линий.</li> <li>3. Удержание равновесия, позиция спины и рук.</li> </ol>
4.	«Вальсовая тройка»	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Реберность.</li> <li>2.Длина и ширина дуг.</li> <li>3.Осанка.</li> </ol>
5.	Перебежка назад	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина шагов.</li> <li>2. Работа колен.</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
6.	прыжок «Перекидной»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги).</li> <li>2. Высота и положение в воздухе.</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция).</li> </ol>
7.	«Пистолетик» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота посадки (положение бедра).</li> <li>2. Линия свободной ноги.</li> <li>3. Удержание равновесия верхней части туловища.</li> </ol>
8.	«Блинчик» с двух ног на две ноги с хода назад	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота прыжка.</li> <li>2. Поворот в воздухе на 360 градусов</li> <li>3. Скорость.</li> </ol>
9.	Вращение на двух или на одной ноге	1 оборот	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов.</li> <li>2. На одной или двух ногах.</li> <li>3. Положение туловища, головы и группировка во время вращения.</li> <li>4. Выезд.</li> </ol>
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и прическе.</li> <li>2. Музыкальность.</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>

### III ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отгалкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	Кросс-роллы	8-10 шагов	1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен. 3. Осанка.
3.	«Затяжка» вперед на любой ноге, в любой позиции (удержание одной рукой)	2 - 4сек	1. Высота бедра. 2. Четкость и красота линий. 3. Удержание равновесия.
4.	Троечные повороты с наружного ребра на каждой ноге	3 x 3 раза На каждой ноге	1.Реберность 2.Длина и ширина дуг. (вп-нз - одинаковой длины) 3.Осанка.
5.	Беговой шаг вперед по дугам с обеих ног с выездом на одной ноге вперед.	по дугам 6-8 дуг	1. Реберность, направление. 2. Работа колен. 3. Осанка
6.	«Обманный шаг»	3-5 раз	1.Реберность 2.Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3.Осанка.
7.	прыжок «Сальхов» или «Тулуп»	1 раз (при падении можно повторить)	1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 2. Высота и положение в воздухе. 3. Выезд из прыжка (длина и позиция).
8.	Четырёх-шажный шаг «Джаксон» по кругу в обе стороны	По восьмерке 3-5 раз с каждой ноги	1. Четкость постановки ноги. 2. Линия свободной ноги. 3. Скорость выполнения.
9.	Вращение на одной ноге	1 оборот	1. Кол-во оборотов. 2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 3. Выезд.
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	1. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...

## IV ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги.</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> <li>4. Линия свободной ноги.</li> </ol>
2.	«Спираль» Можно выполнять одинаковые положения, но на разных ногах.	2-3 положения (удержание положения 3 сек.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение спирали по дугам</li> <li>2. Гибкость, растяжка, высота бедра.</li> <li>3. Эстетика линий</li> </ol>
3.	Дуги вперед наружу	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
4.	Кросс – роллы назад	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, постановка ноги на ребро.</li> <li>2. Работа колен и корпуса.</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
5.	Прыжок «Ритбергер» или «Флипп»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги).</li> <li>2. Высота и положение в воздухе.</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция).</li> </ol>
6.	Дуги вперед внутрь	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
7.	Перетяжки вперед	По 3-4 на каждой ноге	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кривизна дуг между перетяжками, длина перетяжки (1 конек)</li> <li>2. Работа колен</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
8.	«Зубчики» в обе стороны через под-прыжку	по 2-3 повторения с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритм выполнения</li> <li>2. Скорость выполнения.</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
9.	Любое вращение	Максимальное кол-во оборотов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов, скорость вращения</li> <li>2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения.</li> <li>3. Выезд.</li> </ol>
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и причёске.</li> <li>2. Музыкальность.</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>

## V ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	<b>«Елочка» с жимом</b> Необходимо на каждом шаге один раз присесть.	3-4 шага с каждой ноги	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги во время скольжения и жима. 3. Пружинистая работа колен. 4. Линия свободной ноги. 5. Осанка.
2.	<b>Связка - «Татьянин» шаг</b> 1) Чок-тау (переход с дуги ПВВ на – на дугу ЛНН) 2) «Подкладка» (1 кросс-ролл назад на дугу ПНН) 3) тройка ПНН – ЛВВ (можно между связками выполнить две дуги ВВ)	2-3 связки с каждой ноги	1. Пружинистая работа колен. 2. Реберное выполнение дуг. 3. Осанка. 4. Линии свободных ног. 5. Выполнение связки в обе стороны.
3.	<b>Прыжок одинарный «Лутц»</b> (с классического захода - удержание дуги НН 2-3 сек.)	1 раз (при падении можно повторить)	1. Заход на прыжок (кривизна дуги НН). 2. Скорость. 3. Высота. 4. Хорошее положение в воздухе. 5. Выезд из прыжка (длина и позиция).
4.	<b>Связка - «Качалка»</b> 1) ЛВВ или ЛВН (в сторону) 2) ПНН 3) скрестный шаг ЛНВ 4) ПВВ или ПВН (в сторону) 5) ЛНН 6) скрестный шаг ПНВ	3-4 связки	1. Пружинистая работа колен. 2. Выполнение связок ходом назад по прямой. 3. Осанка. 4. Линии свободных ног. 5. Выполнение связки в обе стороны.
5.	<b>Внутренние «Моухоки» по дугам</b> на одной шаговой дуге необходимо выполнить два «моухока» (ПВВ-ЛНВ-ПВВ).	2-3 шаговой дуги с каждой ноги	1. Отталкивание ребром при первом шаге на дуге. 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси 3. Постановка ноги на внутреннее ребро при переходе с ноги на ногу. 4. Линии свободной ноги. 3. Осанка.
6.	<b>«Двукратные тройки» вперед наружу по дугам</b> на одной шаговой дуге необходимо выполнить две тройки (ПВН-ПНВ-ПВН).	2-3 шаговой дуги с каждой ноги	1. Отталкивание ребром при первом шаге на дуге. 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно основной оси. 3. Симметричное расположение троек по вспомогательной оси (одна напротив другой по оси параллельной основной) 4. Линии свободных ног. 5. Осанка.
7.	<b>«Спираль»</b> Необходимо сделать минимум два различных положения спирали на разных ногах. Спирали необходимо выполнять строго по дуге.	удержание принятого положения не менее 3 сек	1. Кривизна дуги. 2. Длительность удержания положения. 3. Линии ног (опорной и свободной) 4. Гибкость, растяжка. 5. Эстетика принятого положения.
8.	<b>Перетяжки назад</b>	По 3-4 на каждой ноге	1. Кривизна дуг. 2. Длина перетяжки (1 конек). 3. Пружинистая работа колена опорной ноги. 4. Эстетическое положение свободной ноги. 5. Осанка.
9.	<b>Любое вращение</b>	Максимальное кол-во оборотов	1. Кол-во оборотов. 2. Скорость вращения. 3. Центровка. 4. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 5. Выезд.
10.	<b>Художественное впечатление</b>	от выхода до поклона	1. Плавность, красота движений. 2. Скорость. 3. Умение показать себя. 4. Осанка. 5. Опрятность в одежде и причёске.

Обозначения дуг:

ПВН – правая вперед наружу,  
ПВВ – правая вперед внутрь,  
ПНН – правая назад наружу  
ПНВ – правая назад внутрь,

ЛВН – левая вперед наружу  
ЛВВ – левая вперед внутрь  
ЛНН – левая назад наружу  
ЛНВ – левая назад внутрь