

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММАМ**  
по фигурному катанию на роликовых коньках на сезон 2022-2023

Уровень выполнения	Программа	Пол, возраст	Время выполнения программ (мин. сек.) Для короткой программы + - 5 сек., Для произвольной программы до +/- 10 сек.	Коэффициент компонентов	Перечень элементов, подлежащих исполнению в программе
МС	Короткая программа	Мужчины Женщины	2.30	0.5	<p>1. Одинарный, двойной или тройной прыжок Аксель.  2. Любой прыжок в два и более оборотов.  3. Каскад, состоящий из двух прыжков: двойного, тройного или четверного + двойного или тройного прыжков. Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешается каскад из двух одинаковых прыжков.  4. Прыжок во вращение, только в одну позицию, без смены ноги (минимум пять оборотов). Позиция должна отличаться от позиции вращения пункта 5  5. Вращение со сменой ноги, Либела или Волчок для мужчин, позиция должна отличаться от позиции прыжка во вращение (минимум четыре оборота на каждой ноге).  Вращение Заклон вбок или назад для женщин (минимум четыре оборота).  Заход прыжком и смена ноги запрещены.  6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги (минимум четыре оборота на каждой ноге). Заход прыжком запрещен.  7. Дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений – любой.  Оцениваются пять компонентов: Навыки катания. Переходы  Представление программы. Хореография. Интерпретация.  Снижение за каждое падение - 1.0 балл.</p>

МС	Произвольная программа	Мужчины	4.30	1,4	<p>1. Максимум восемь прыжковых элементов для мужчин и семь прыжковых элементов для женщин, один из которых должен быть прыжок одинарный, двойной или тройной Аксель. Допускается не более трех (3) каскадов/комбинаций прыжков, варианты: - либо три (3) каскада - либо два (2) каскада + только одна (1) комбинация прыжков. Только один каскад/комбинация может состоять из трех прыжков, два других каскада/комбинации могут состоять только из двух прыжков. Комбинация прыжков может состоять из двух или трех прыжков: первыми могут быть любые прыжки с любым количеством оборотов – последний прыжок одинарный или двойной Аксель, выполненный без подскока. Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Максимум три вращения: - вращение в одной позиции без смены или со сменой ноги Заход прыжком запрещен. - прыжок во вращение без смены ноги и позиции. - комбинированное вращение без смены или со сменой ноги. Заход прыжком разрешен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки. Уровни дорожки шагов и вращений - любой; Оцениваются пять компонентов: Навыки катания. Переходы. Представление программы. Хореография. Интерпретация. Снижение за каждое падение - 1.0 балл. Требования для выполнения разряда:</p> <p>Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент в Короткой и Произвольной программах.</p>
		Женщины	4.00	1,2	

КМС	Короткая программа	Мужчины, Юниоры (12-18год)  Женщины, Юниорки (12-18год)	2.30	0.5	<p>1. Одинарный, двойной или тройной прыжок Аксель.</p> <p>2. Любой прыжок в два и более оборотов;</p> <p>3. Каскад, состоящий из двух прыжков: Двойного, тройного или четверного + двойного или тройного прыжков.</p> <p>Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешается каскад из двух одинаковых прыжков;</p> <p>4. Прыжок во вращение без смены ноги и позиции (минимум пять оборотов). Позиция должна отличаться от позиции вращения пункта 5.</p> <p>5. Вращение со сменой ноги, Либела или Волчок для мужчин и юниоров, позиция должна отличаться от позиции прыжка во вращение (минимум четыре оборота на каждой ноге). Заход прыжком запрещен. Вращение Заклон вбок или назад для женщин и юниорок (минимум четыре оборота). Заход прыжком и смена ноги в Заклоне запрещены.</p> <p>6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги (минимум четыре оборота на каждой ноге). Заход прыжком запрещен.</p> <p>7. Дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - любой;</p> <p>Оцениваются пять компонентов: Навыки катания. Переходы. Представление программы. Хореография. Интерпретация; Снижение за каждое падение - 1.0 балл.</p>
-----	--------------------	---	------	-----	--

19.09.2022

КМС	Произвольная программа	Мужчины, Юниоры (12-18 год)	4.30	1,4	<p>1. Максимум семь прыжковых элементов для юношей и девушек, один из которых должен быть прыжок одинарный, двойной или тройной Аксель. Допускается не более трех (3) каскадов/комбинаций прыжков, варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- либо три (3) каскада</li><li>- либо два (2) каскада + только одна (1) комбинация прыжков.</li></ul> <p>Только один каскад/комбинация может состоять из трех прыжков, два других каскада/комбинации могут состоять только из двух прыжков. Комбинация прыжков может состоять из двух или трех прыжков: первыми могут быть любые прыжки с любым количеством оборотов – последний прыжок одинарный или двойной Аксель, выполненный без подскока.</p> <p>Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Максимум три вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вращение в одной позиции без смены или со сменой ноги. Заход прыжком запрещен.</li><li>- прыжок во вращение без смены ноги и позиции.</li><li>- комбинированное вращение без смены или со сменой ноги оборота или Заход прыжком разрешен.</li></ul> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - любой;</p> <p>Оцениваются пять компонентов: Навыки катания. Переходы. Представление программы. Хореография. Интерпретация;</p> <p>Снижение за каждое падение - 1.0 балл;</p> <p>Требования для выполнения разряда:</p> <p>Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент в Короткой и Произвольной программах.</p>
		Женщины, Юниорки (12-18 год)	4.00	1,2	

<p style="text-align: center;"><b>I спортивный разряд</b></p>	<p style="text-align: center;">Короткая программа</p>	<p>Мужчины, Юниоры (12-18год) Юноши (10-15 лет)</p> <p>Женщины, Юниорки (12-18год) Девушки (10-15 лет)</p>	<p style="text-align: center;">2.15</p>	<p style="text-align: center;">0.5</p>	<p>1. Одинарный или двойной Аксель.</p> <p>2. Любой прыжок в два и более оборотов;</p> <p>3. Каскад, состоящий из двух прыжков: Двойного + одинарного, двойного или тройного прыжков.</p> <p>Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешается каскад из двух одинаковых прыжков.</p> <p>4. Прыжок во вращение без смены ноги и позиции (минимум пять оборотов). Позиция должна отличаться от позиции вращения пункта 5.</p> <p>5. Вращение со сменой ноги, Либела или Волчок для мужчин, юниоров и юношей, позиция должна отличаться от позиции прыжка во вращение (минимум четыре оборота на каждой ноге). Заход прыжком запрещен. Вращение без смены ноги, Либела, Волчок или Заклон, для женщин, юниорок и девушек (минимум четыре оборота). Позиция должна отличаться от позиции прыжка во вращение. Заход прыжком запрещен.</p> <p>6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги (минимум четыре оборота на каждой ноге). Заход прыжком запрещен.</p> <p>7. Дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений – Любой Оцениваются четыре компонента: Навыки катания. Переходы. Представление программы. Интерпретация;</p> <p>Снижение за каждое падение – 1.0 балл.</p>
---	---	--	---	--	---

19.09.2022

<p><b>I спортивный разряд</b></p>	<p>Произвольная программа</p>	<p>Мужчины, юниоры (12-18год) юноши (10-15 лет)  Женщины, юниорки (12-18год) девушки (10-15 лет)</p>	<p>3.30</p>	<p>1.4</p>	<p>1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен быть прыжок одинарный или двойной Аксель Допускается не более двух (2) каскадов/комбинаций прыжков, варианты: - либо два (2) каскада - либо один (1) каскад + только одна (1) комбинация прыжков. Только один каскад/комбинация может состоять из трех прыжков, другой каскад/комбинация могут состоять только из двух прыжков. Комбинация прыжков может состоять из двух или трех прыжков: первыми могут быть любые прыжки с любым количеством оборотов – последний прыжок одинарный или двойной Аксель, выполненный без подскока. Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Максимум три вращения: - вращение в одной позиции без смены или со сменой ноги. Заход прыжком запрещен. - прыжок во вращение без смены ноги и позиции - комбинированное вращение без смены или со сменой ноги. Заход прыжком разрешен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 40 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений – Любой</p> <p>Оцениваются четыре компонента: Навыки катания. Переходы. Представление программы. Интерпретация;</p> <p>Снижение за каждое падение – 1.0 балл;</p> <p>Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент в Короткой и Произвольной</p>
---	-----------------------------------	--	-------------	------------	---

<p style="text-align: center;"><b>II спортивный разряд</b></p>	<p style="text-align: center;">Произвольная программа</p>	<p>Мужчины, юниоры (12-18год) юноши (10-15 лет)</p> <p>Женщины, юниорки (12-18год) девушки (10-15 лет)</p>	<p style="text-align: center;">3.30</p>	<p style="text-align: center;">1.4</p>	<p>1. Максимум пять прыжковых элементов, один из которых должен быть прыжок одинарный или двойной Аксель. Допускается не более двух (2) каскадов/комбинаций прыжков, варианты: - либо два (2) каскада - либо один (1) каскад + только одна (1) комбинация прыжков. Каскад/комбинация могут состоять только из двух (2) прыжков. Комбинация прыжков может состоять только из двух прыжков: первый прыжок с любым количеством оборотов – второй прыжок одинарный или двойной Аксель, выполненный без подскока. Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации.</p> <p>2. Максимум два вращения: - вращение в одной базовой позиции без смены или со сменой ноги. - комбинированное вращение с тремя базовыми позициями без смены или со сменой ноги. Вход прыжком в обоих вращениях разрешен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 30 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - не выше третьего. Оцениваются три компонента: Навыки катания. Представление программы. Интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение – 1.0 балл;</p> <p>Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент.</p>
--	---	--	---	--	--

19.09.2022

<p><b>I юношеский спортивный разряд</b></p>	<p>Произвольная программа</p>	<p>Мальчики, Девочки (10-13лет)</p>	<p>3.00</p>	<p>1.4</p> <p>1. Максимум четыре прыжковых элемента, один из которых должен быть прыжок одинарный Аксель. Допускается не более двух (2) каскадов/комбинаций прыжков, варианты: - либо два (2) каскада - либо один (2) каскад + только одна (1) комбинация прыжков. Каскад/комбинация могут состоять только из двух (2) прыжков. Комбинация прыжков может состоять только из двух прыжков: первый прыжок с любым количеством оборотов – второй прыжок одинарный Аксель, выполненный без подскока. Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки более двух оборотов.</p> <p>2. Максимум два вращения: - вращение в одной базовой позиции без смены или со сменой ноги. - комбинированное вращение, без смены или со сменой ноги. Вход прыжком в обоих вращениях разрешен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 30 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - не выше третьего. Оцениваются три компонента: Навыки катания. Представление программы. Интерпретация;</p> <p>Снижение за каждое падение – 0,5 баллов;</p> <p>Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент.</p>
---	-----------------------------------	---	-------------	--

<p align="center"><b>II юношеский спортивный разряд</b></p>	<p align="center">Произвольная программа</p>	<p align="center">Мальчики, Девочки (9-10лет)</p>	<p align="center">2.30</p>	<p align="center">1.4</p> <p>1. Максимум четыре прыжковых элемента, один из которых должен быть прыжок одинарный Аксель. Допускается не более двух (2) каскадов/комбинаций прыжков, варианты: - либо два (2) каскада - либо один (2) каскад + только одна (1) комбинация прыжков. Каскад/комбинация могут состоять только из двух (2) прыжков. Комбинация прыжков может состоять только из двух прыжков: первый прыжок с любым количеством оборотов – второй прыжок одинарный Аксель, выполненный без подскока. Любой прыжок в один и более оборотов могут быть исполнены два раза за программу. Повтор прыжка разрешен только в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки более двух оборотов.</p> <p>2. Максимум два вращения: - вращение в одной базовой позиции без смены или со сменой ноги. - комбинированное вращение без смены или со сменой ноги. Заход прыжком в обоих вращениях запрещен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 30 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки. Уровни дорожки шагов и вращений - не выше второго Оцениваются три компонента: Навыки катания. Представление программы. Интерпретация; Снижение за каждое падение - 0.5 баллов; Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент.</p>
---	--	---	----------------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>III юношеский спортивный разряд</b></p>	<p style="text-align: center;">Произвольная программа</p>	<p style="text-align: center;">Мальчики, Девочки (9-10лет)</p>	<p style="text-align: center;">2.00</p>	<p style="text-align: center;">1.4</p>	<p>1. Максимум три прыжковых элемента. Допускается не более одного каскада из двух прыжков. Запрещены: Перекидной прыжок, одинарный Аксель и прыжки в два и более оборотов. Только один прыжок можно повторить два раза за программу. Повтор прыжка разрешен в каскаде.</p> <p>2. Максимум два вращения в одной позиции без смены или со сменой ноги. Позиции вращений должны отличаться друг от друга. Заход прыжком в обоих вращениях запрещен.</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 30 секунд.</p> <p>4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - не выше первого.</p> <p>Оцениваются три компонента: Навыки катания. Представление программы. Интерпретация.</p> <p>Снижение за каждое падение - 0.5 баллов;</p> <p>Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент.</p>
---	---	--	---	--	---

<p><b>Норматив</b> <b>«Юный фигурист»</b></p>	<p>Катание под музыку</p>	<p>Мальчики (с 8 лет)</p> <p>Девочки (с 8 лет)</p>	<p>2.00</p>	<p>1.4</p>	<p>1 Три различных прыжка в один оборот, выполненных «сольно». Разрешен прыжок Перекидной. Запрещены: одинарный Аксель и прыжки в два и более оборотов.</p> <p>2. Максимум одно вращение в одной позиции. Допускаются: вращения на двух ногах, а также вращения в не-базовой позиции, такие вращения будут обозначаться аббревиатурой (USpB);</p> <p>3. Одна дорожка шагов с полным использованием спортивной площадки, длительностью не более 30 секунд. В дорожке необходимо выполнить минимум: тройка, кросс-ролла, открытый моухок.</p> <p>4. 4. Одна хореографическая последовательность, включающая в себя не менее одного (1) «оригинального» прыжка не из списка и не менее двух (2) спиралей (на разных ногах), необходимо удерживать положение тела и ноги не менее трех секунд в каждой позиции. Вся последовательность должна длиться не более 30 секунд с полным использованием спортивной площадки и соответствовать стилистике музыки.</p> <p>Уровни дорожки шагов и вращений - не выше базового.</p> <p>Оцениваются два компонента: Навыки катания. Представление программы;</p> <p>Снижение за каждое падение - 0.5 баллов;</p> <p>Требования для выполнения разряда: Необходимо исполнить все предписанные элементы со средней оценкой бригады судей не ниже чем -2 за каждый элемент.</p>
---	-------------------------------	--	-------------	------------	--