

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"> 1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги. |
| 2. | Перебежка вперед | по восьмерке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен, свободной ноги. 3. Осанка. |
| 3. | «Ласточка» вперед на любой ноге | 2 - 4сек | <ol style="list-style-type: none"> 1. Высота бедра. 2. Четкость и красота линий. 3. Удержание равновесия, позиция спины и рук. |
| 4. | «Вальсовая тройка» | 3 раза | <ol style="list-style-type: none"> 1. Реберность. 2. Длина и ширина дуг. 3. Осанка. |
| 5. | Перебежка назад | по восьмерке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Реберность, ширина шагов. 2. Работа колен. 3. Осанка |
| 6. | прыжок «Перекидной» | 1 раз (при падении можно повторить) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 2. Высота и положение в воздухе. 3. Выезд из прыжка (длина и позиция). |
| 7. | «Пистолетик» вперед на любой ноге | 2 - 4сек | <ol style="list-style-type: none"> 1. Высота посадки (положение бедра). 2. Линия свободной ноги. 3. Удержание равновесия верхней части туловища. |
| 8. | «Блинчик» с двух ног на две ноги с хода назад | 3 раза | <ol style="list-style-type: none"> 1. Высота прыжка. 2. Поворот в воздухе на 360 градусов 3. Скорость. |
| 9. | Вращение на двух или на одной ноге | 1 оборот | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кол-во оборотов. 2. На одной или двух ногах. 3. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 4. Выезд. |
| 10. | Художественное впечатление | от выхода до поклона | <ol style="list-style-type: none"> 1. Опрятность в одежде и прическе. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица... |

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"> 1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги. |
| 2. | «Спираль» Можно выполнять одинаковые положения, но на разных ногах. | 2-3 положения (удержание положения 3 сек.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение спирали по дугам 2. Гибкость, растяжка, высота бедра. 3. Эстетика линий |
| 3. | Дуги вперед наружу | 3-4 с каждой ноги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание ребром 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси 3. Осанка. |
| 4. | Кросс – роллы назад | 3-4 с каждой ноги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Реберность, постановка ноги на ребро. 2. Работа колен и корпуса. 3. Осанка. |
| 5. | Прыжок «Ритбергер» или «Флипп» | 1 раз (при падении можно повторить) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 2. Высота и положение в воздухе. 3. Выезд из прыжка (длина и позиция). |
| 6. | Дуги вперед внутрь | 3-4 с каждой ноги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание ребром 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси 3. Осанка. |
| 7. | Перетяжки вперед | По 3-4 на каждой ноге | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кривизна дуг между перетяжками, длина перетяжки (1 конек) 2. Работа колен 3. Осанка. |
| 8. | «Зубчики» в обе стороны через под-прыжку | по 2-3 повторения с каждой ноги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритм выполнения 2. Скорость выполнения. 3. Осанка |
| 9. | Любое вращение | Максимальное кол-во оборотов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кол-во оборотов, скорость вращения 2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 3. Выезд. |
| 10. | Художественное впечатление | от выхода до поклона | <ol style="list-style-type: none"> 1. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица... |

V ступень

| № | Элементы | Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз) | Критерии оценки |
|-----|--|---|--|
| 1. | «Елочка» с жимом 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. | Связка - «Татьянин» шаг 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. | Прыжок одинарный «Лутц» (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. | Связка - «Жачалка» 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. | Внутренние «Моухоки» по дугам 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. | «Двукратные тройки» вперед наружу по дугам 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. | «Спираль» 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. | Перетяжки назад | 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. | Любое вращение | 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. | Художественное впечатление | 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