

# Содержание программ одиночного и парного катания в сезоне 2024-2025

## Одиночное катание Короткая программа

### мужчины, взрослые

- a/. Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/. Тройной или четверной Прыжок;
- c/. Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков или из четверного прыжка с двойным или тройным прыжком;
- d/. Прыжок во вращение;
- e/. Либела или волчок с только одной сменой ноги;
- f/. Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/. Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

### женщины, взрослые

- a/. Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/. Тройной Прыжок;
- c/. Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;
- d/. Прыжок во вращение;
- e/. Вращение в Заклоне назад или в сторону или вращение в волчке/либеле без смены ноги;
- f/. Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/. Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда

### юниоры

- a/ Двойной или тройной Аксель Паульсен;
- b/ Двойной или тройной Прыжок **Флип**;
- c/ Каскад прыжков, состоящий из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;
- d/ Прыжок в либелу;
- e/ Волчок с только одной сменой ноги;
- f/ Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

### юниорки

- a/ Двойной Аксель Паульсен;
- b/ Двойной или тройной Прыжок **Флип**;
- c/ Каскад прыжков, состоящий из двух двойных прыжков или из двойного и тройного прыжков или из двух тройных прыжков;
- d/ Прыжок в либелу;
- e/ Вращение в Заклоне назад или в сторону или вращение в волчке без смены ноги;
- f/ Комбинация вращений с только одной сменой ноги;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

## Произвольное катание одиночников

Произвольное катание представляет собой исполнение хорошо сбалансированной программы, составленной из Элементов произвольного катания, таких как прыжки, вращения, шаги и другие связующие движения, при минимуме катания на двух ногах в гармонии с музыкой, выбранной Участником, вокальная музыка со словами разрешена.

### **Хорошо сбалансированная произвольная программа для взрослых:**

Хорошо сбалансированная произвольная программа **мужчин** должна содержать:

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение или Вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- Максимум одну Дорожку шагов;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

Хорошо сбалансированная произвольная программа **женщин** должна содержать:

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение или Вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- Максимум одну Дорожку шагов
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

### **Хорошо сбалансированная произвольная программа юниоров:**

Хорошо сбалансированная произвольная программа **юниоров** должна содержать:

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение или Вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

Хорошо сбалансированная произвольная программа **юниорок** должна содержать:

- Максимум **семь** прыжковых Элементов (один из которых должен быть прыжком типа Аксель);
- Максимум три вращения, одно из которых должно быть Комбинацией вращений, одно – Прыжком во вращение или Вращением с заходом прыжком и одно – вращением в только одной позиции;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

## **Парное катание Короткая программа**

**Короткая программа взрослых** должна включать следующие предписанные Элементы, которые образуют три группы, исполняемые начиная с 1 июля соответствующего года.

- a/ Любая Поддержка с отрывом **хватом “кисть – кисть” (группа Четыре)**;
- b/ Подкрутка (двойная или тройная);
- c/ Выброс (двойной или тройной);
- d/ Сольный (параллельный) Прыжок (двойной или тройной);
- e/ Комбинация раздельных вращений с только одной сменой ноги;
- f/ Тодес **назад наружу**;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

**Короткая программа юниоров** состоит из следующих предписанных Элементов, которые образуют три группы, исполняемые начиная с 1 июля соответствующего года:

- a/ Любая поддержка с отрывом **хватом “кисть – кисть” (группа Четыре)**;
- b/ Подкрутка (двойная или тройная);
- c/ Выброс - двойной или тройной **Сальхов**;
- d/ Двойной **Флип** или двойной Аксель (параллельный прыжок);
- e/ Комбинация раздельных вращений с только одной сменой ноги;
- f/ Тодес **назад наружу**;
- g/ Дорожка шагов, полностью использующая поверхность льда.

## **Произвольное катание пар**

**1. Хорошо сбалансированная программа взрослых** должна содержать:

- Максимум **три** поддержки, не все из одной группы, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- Максимум одну Подкрутку;
- Максимум два различных Выброса;
- Максимум один Параллельный Прыжок;
- Максимум один Каскад или Комбинацию прыжков;
- Максимум одну комбинацию парных вращений;
- Максимум один Тодес, отличный от Тодеса в короткой программе;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

**2. Хорошо сбалансированная программа юниоров** должна содержать:

- Максимум две Поддержки, не все из одной группы, с полным выпрямлением занятой руки/рук;
- Максимум одну Подкрутку;
- Максимум два различных Выброса;
- Максимум один Параллельный Прыжок;
- Максимум один Каскад или Комбинацию прыжков;
- Максимум одну комбинацию парных вращений;
- Максимум один Тодес;
- Максимум одну Хореографическую последовательность.

Любой дополнительный Элемент или Элементы сверх предписанных не засчитываются при определении результата пары. Только первая попытка (или разрешённое число попыток) исполнения Элемента принимается во внимание.