

## **«Beginners Elements»**

Для новичков, которые занимаются фигурным катанием от 4-х месяцев до одного года. Без музыкального сопровождения.

Элементы выполняются в том порядке, в котором указаны ниже, подряд:

1. Скользящий шаг «Ёлочка»
2. Саночки (Саночки с выпрыгиванием плюсуется в GOE, если выполнены хорошо)
3. «Фонарики» вперед
4. «Фонарики» назад
5. «Цапелка» на правой ноге
6. «Цапелка» на левой ноге
7. «Змейка» вперед
8. «Змейка» назад
9. Прыжки с поворотом на 180 гр. с двух ног на две
10. Глубокий выпад вперед
11. Прыжок «Козлик»
12. Вращение «Циркуль» (не менее двух оборотов- «отталкиваний»), переходящий во Вращение на двух ногах (не менее двух оборотов)

Оценивается только техническая часть программы.

**Разрешено демонстратору находиться на ледовой площадке.**

### **Стоимость элементов:**

	<b>-3</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Elochka	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Sanochki	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Fonarik_vpered	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Fonarik_nazad	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Tsapelka_naPravoy	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Tsapelka_naLevoy	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Zmejka_vpered	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Zmejka_nazad	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Tur	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Vipad_vpered	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Kozlik	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
Vrashenie	-0.2	-0.2	-0.1	0.2	0.1	0.1	0.1

## «Beginners»

Для новичков, которые занимаются фигурным катанием от 4-х месяцев до одного года.  
Продолжительность программы 1.00+/-10с

Хорошо сбалансированная программа включает в себя следующие связки элементов, обязательные к исполнению:

1. Скользящий шаг «Ёлочка» + Элемент «Саночки» («Саночки» с выпрыгиванием)
2. Элемент «Фонарики» вперед + «Цапелка» на любой ноге + Элемент «Фонарики» назад
3. Вращение «Циркуль» + вращение на двух ногах **либо** Вращение «Циркуль» + вращение на одной ноге в позиции «Цапелка»
4. «Змейка» вперед + «Змейка» назад
5. Прыжок «Козлик» + Глубокий выпад ходом вперед **либо** Прыжок «Козлик» + Глубокий выпад ходом вперед + Глубокий выпад ходом назад
6. Вальсовая тройка + Вальсовый прыжок (Перекидной)

**Одинарные и более сложные прыжки запрещены.**

**Другие элементы в программе оцениваться не будут.**

Все элементы выполняются на три счета, если в таблице не обозначены другие требования.

Компоненты программы: Интерпретация музыки/Музыкальность.

Фактор программы: 1,6

Связки элементов	GOE	Комментарии
1 <b>Скользящий шаг «Ёлочка» вперед + «Саночки» («Саночки» с выпрыгиванием)</b>	-3	Падение
	-1 до -3	Плохое качество шагов, поворотов, позиций
	-1 до -2	Спотыкание
	0	1. Правильное отталкивание ноги в скользящем шаге «Ёлочка» 2. Правильный «угол» посадки опорной ноги в скользящем шаге «Ёлочка» 3. Правильная линия свободной ноги в скользящем шаге «Ёлочка»

		4. Правильный «угол» посадки в элементе «Саночки» - бедро параллельно ледовой поверхности
		6. Необходимое расстояние между стопами в элементе «Саночки»
		7. Правильная осанка в обоих элементах связки
		8. Выполнение всех элементов не менее чем на три счета
	+1 выполнение не менее двух пунктов	1. хорошие энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки 3. наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)
	+2 выполнение не менее 4 пунктов	4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий
	+3 выполнение 6 и более пунктов	7. элемент подчеркивает музыкальную структуру 8. Выполнение части связки «Саночки» с выпрыгиванием: будет зачитан в случае выполнения динамично, на высоту не менее 30 см не менее трех раз
2	<b>«Фонарики» вперед + «Цапелка» на любой ноге + «Фонарики» назад</b>	-3 Падение
	-1 до -3	Плохое качество шагов, поворотов, позиций
	-1 до -2	Спотыкание
	0	1. Правильные «пружинные» приседания в «Фонарике» от колена 2. Необходимая скорость выталкивания их «Фонарика» 3. В элементе «Цапелка» свободная нога прижата к опорной ботинком, (носочком вниз) в области колена. 4. В элементе «Цапелка» опорная нога прямая 5. В элементе «Цапелка» удержание равновесия верхней части туловища. 6. Правильная осанка в обоих элементах связки 7. Выполнение всех элементов не менее чем на три счета
	+1 выполнение не менее двух пунктов	1. хорошие энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки 3. наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)
	+2 выполнение не менее 4 пунктов	4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых

	+3 выполнение 6 и более пунктов	усилий 7. элемент подчеркивает музыкальную структуру 8. выполнение элемента «Цапелъка» ходом назад в правильной позиции не менее чем на три счета
3	<b>Вращение «Циркуль» + вращение на двух ногах</b> <b>Базовый уровень</b>	-3 Падение
	<b>Вращение «Циркуль» + вращение на одной ноге в позиции «Цапелъка»</b> <b>Первый уровень</b>	-2 Касание льда двумя руками
	Необходимо выполнить не менее трех оборотов во всех позициях	-1 до -3 1. Плохая/неловкая, неэстетичная позиция 2. Смещение во время вращения 3. Медленно или снижение скорости
		-1 до -2 1. Касание льда свободной ногой/одной рукой 2. Меньше требуемого числа оборотов
		0 1. Необходимое минимальное число оборотов. 2. Удержание зубца на одном месте в элементе «Циркуль» 3. Правильная осанка в обоих элементах. 4. Правильное положение туловища, головы и группировка во время вращения. 5. Правильный выезд из вращения (длина и позиция)
	+1 выполнение не менее двух пунктов	1. хорошая скорость или ускорение во время вращения 2. способность быстро установить центровку вращения
	+2 выполнение не менее 4 пунктов	3. сбалансированность вращения во всех позициях 4. явно большее, чем необходимое, число оборотов
	+3 выполнение 6 и более пунктов	5. необычность и оригинальность 6. хороший контроль во всех фазах вращения 7. соответствие элемента музыкальной структуре
4	<b>«Змейка» на двух ногах вперед + «Змейка» на двух ногах назад</b>	-3 Падение
		-1 до -3 Плохое качество шагов, поворотов, позиций
		-1 до -2 Спотыкание
		0 1. В элементе «Змейка» перенос Центра Тяжести с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Правильная осанка.

	+1 выполнение не менее двух пунктов	1. хорошие энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки 3. наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)
	+2 выполнение не менее 4 пунктов	4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий
	+3 выполнение 6 и более пунктов	7. элемент подчеркивает музыкальную структуру
5	<b>«Козлик» + глубокий выпад вперед</b> <b>Базовый уровень</b>	-3 Падение
	<b>«Козлик» + глубокий выпад вперед + глубокий выпад назад</b> <b>Первый уровень</b>	-1 до -3 Плохое качество шагов, поворотов, позиций
		-1 до -2 Спотыкание
	0	1. Высота прыжка "Козлик". 2. Маховое движение ногой. 3. Скорость выполнения прыжка «Козлик». 4. В элементе «Выпад» правильный «угол» посадки опорной ноги — бедро параллельно ледовой поверхности 5. Правильная линия свободной ноги в выпаде 6. Правильная осанка в обоих элементах связки 7. Выполнение всех элементов не менее чем на три счета
	+1 выполнение не менее двух пунктов	1. хорошие энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки 3. наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)
	+2 выполнение не менее 4 пунктов	4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий
	+3 выполнение 6 и более пунктов	7. элемент подчеркивает музыкальную структуру
6	<b>Вальсовая тройка + Вальсовый прыжок</b>	-3 1. Падение 2. Приземление на две ноги
		-2 до -3 Вываливание на приземлении с прыжка
		-2 Касание льда двумя руками
		-1 до -2 1. Плохая скорость, высота, длинна, позиция в воздухе, качество движений 2. Длинная подготовка 3. Плохой отрыв

		4. Слабое приземление (плохая позиция, неправильное ребро, скоблежка зубцами)
-1		Касание льда одной рукой/свободной ногой
0		1. Реберность выполнения вальсовых троек 2. Длина и ширина дуг на вальсовых тройках 3. Правильная осанка 4. Правильный заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 5. Правильная высота и положение в воздухе. 6. Правильный выезд из прыжка (длина и позиция).
+1	выполнение не менее двух пунктов	1. хорошая высота и длина 2. хорошая растяжка на приземлении 3. хорошая плавность на въезде 4. хорошие энергия и исполнение 5. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки
+2	выполнение не менее 4 пунктов	6. выполнение всего элемента без видимых усилий 7. соответствие элемента музыкальной структуре
+3	выполнение 6 и более пунктов	

7 **Интерпретация музыки/Музыкальность.**

Личностный и творческий «перевод» ритма, характера и содержания музыки в движения на льду.	- Непринужденность движений в соответствии с музыкой (согласованность с музыкой, музыкальность); - Выражение стиля музыки, её характера и ритма; - Движения, отражающие характер музыки; - Пригодность музыки.
--	---

**Стоимость элементов:**

		<b>-3</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Elochka + Sanochki	<b>ESB</b>	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Fonarik_vpered + Tsapelka + Fonarik_nazad	<b>FTsFB</b>	-0.3	-0.2	-0.1	0.4	+0.2	+0.4	+0.6
Zmejka_vpered + Zmejka_nazad	<b>ZB</b>	-0.4	-0.2	-0.1	0.6	+0.2	+0.4	+0.6
Tsirkul + Vrashenie	<b>TsSpB</b>	-0.9	-0.6	-0.3	1.0	+0.5	+1.0	+1.5
	<b>TsSp1</b>	-0.9	-0.6	-0.3	1.2	+0.5	+1.0	+1.5
Kozlik + Vipad	<b>KVB</b>	-1.1	-0.7	-0.5	1.4	+0.5	+0.7	+1.4
	<b>KV1</b>	-1.1	-0.7	-0.5	1.6	+0.5	+0.7	+1.4
Troyka + Perekidnoj	<b>TrW</b>	-1.7	-1.1	-0.5	2.0	+0.8	+1.7	+2.5