

«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:

		-3	-2	-1	0	1	2	3
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.

ВНИМАНИЕ: выполняется перенос центра тяжести с ноги на ногу широко. Перетяжка на двух ногах не разрешена.

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	Скользкий шаг «Ёлочка» вперед + «Саночки» («Саночки» с выпрыгиванием)	-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 +2 выполнение не менее 4 пунктов +3 выполнение 6 и более пунктов	1. хорошие энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки 3. наличие глубоких чистых ребер (включая вьезды и выезды из всех поворотов) 4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий 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	«Фонарики» вперед + «Цапелка» на любой ноге + «Фонарики» назад	-3	Падение

		-1 до -3	Плохое качество шагов, поворотов, позиций
		-1 до -2	Спотыкание
		0	<ol style="list-style-type: none"> 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 +2 выполнение не менее 4 пунктов +3 выполнение 6 и более пунктов	<ol style="list-style-type: none"> 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) 4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий 7. элемент подчеркивает музыкальную структуру 8. выполнение элемента «Цапелка» ходом назад в правильной позиции не менее чем на три счета
3	Вращение «Циркуль» + вращение на двух ногах Базовый уровень	-3	Падение
	Вращение «Циркуль» + вращение на одной ноге в позиции «Цапелка» Первый уровень	-2	Касание льда двумя руками
	Необходимо выполнить не менее трех оборотов во всех позициях	-1 до -3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плохая/неловкая, неэстетичная позиция 2. Смещение во время вращения 3. Медленно или снижение скорости
		-1 до -2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Касание льда свободной ногой/одной рукой 2. Меньше требуемого числа оборотов
		0	<ol style="list-style-type: none"> 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 +2 выполнение не менее 4 пунктов +3 выполнение 6 и более пунктов	1. хорошая скорость или ускорение во время вращения 2. способность быстро установить центровку вращения 3. сбалансированность вращения во всех позициях 4. явно большее, чем необходимое, число оборотов 5. необычность и оригинальность 6. хороший контроль во всех фазах вращения 7. соответствие элемента музыкальной структуре
4	«Змейка» на двух ногах вперед + «Змейка» на двух ногах назад	-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 +2 выполнение не менее 4 пунктов +3 выполнение 6 и более 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) 4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий 7. элемент подчеркивает музыкальную структуру
5	«Козлик» + глубокий выпад вперед Базовый уровень	-3	Падение
	«Козлик» + глубокий выпад вперед + глубокий выпад назад Первый уровень	-1 до -3	Плохое качество шагов, поворотов, позиций
		-1 до -2	Спотыкание
		0	1. Высота прыжка "Козлик". 2. Маховое движение ног. 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

			<p>6. Правильная осанка в обоих элементах связки</p> <p>7. Выполнение всех элементов не менее чем на три счета</p>
		<p>+1 выполнение не менее двух пунктов</p> <p>+2 выполнение не менее 4 пунктов</p> <p>+3 выполнение 6 и более пунктов</p>	<p>1. хорошие энергия и исполнение</p> <p>2. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки</p> <p>3. наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)</p> <p>4. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов</p> <p>5. необычность и оригинальность</p> <p>6. выполнение элемента без видимых усилий</p> <p>7. элемент подчеркивает музыкальную структуру</p>
6	Вальсовая тройка + Вальсовый прыжок	-3	<p>1. Падение</p> <p>2. Приземление на две ноги</p>
		-2 до -3	Вываливание на приземлении с прыжка
		-2	Касание льда двумя руками
		-1 до -2	<p>1. Плохая скорость, высота, длинна, позиция в воздухе, качество движений</p> <p>2. Длинная подготовка</p> <p>3. Плохой отрыв</p> <p>4. Слабое приземление (плохая позиция, неправильное ребро, скоблежка зубцами)</p>
		-1	Касание льда одной рукой/свободной ногой
		0	<p>1. Реберность выполнения вальсовых троек</p> <p>2. Длина и ширина дуг на вальсовых тройках</p> <p>3. Правильная осанка</p> <p>4. Правильный заход на прыжок (скорость, кривизна дуги).</p> <p>5. Правильная высота и положение в воздухе.</p> <p>6. Правильный выезд из прыжка (длина и позиция).</p>
		<p>+1 выполнение не менее двух пунктов</p> <p>+2 выполнение не менее 4 пунктов</p> <p>+3 выполнение 6 и более пунктов</p>	<p>1. хорошая высота и длина</p> <p>2. хорошая растяжка на приземлении</p> <p>3. хорошая плавность на въезде</p> <p>4. хорошие энергия и исполнение</p> <p>5. хорошая скорость или ускорение во время исполнения элементов связки</p> <p>6. выполнение всего элемента без видимых усилий</p> <p>7. соответствие элемента музыкальной структуре</p>
7	Интерпретация музыки/Музыкальность.	Личностный и творческий «перевод» ритма, характера и	<p>- Непринужденность движений в соответствии с музыкой (согласованность с музыкой, музыкальность);</p> <p>- Выражение стиля музыки, её характера и</p>

		содержания музыки в движения на льду.	ритма; - Движения, отражающие характер музыки; - Пригодность музыки.
--	--	---------------------------------------	--

Стоимость элементов:

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