

## Шкала оценивания +3/-3

### «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 1.10+/-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 по дугам. 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.**

**Связки могут выполняться в любом порядке, но элементы в самой связке должны выполняться в том порядке, в котором они предписаны.**

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	Скользящий 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 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 части связки «Саночки» с выпрыгиванием: будет защищен 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	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	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	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»

			<p>3. Правильная осанка в обоих элементах.</p> <p>4. Правильное положение туловища, головы и группировка во время вращения.</p> <p>5. Правильный выезд из вращения (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 скорость или ускорение во время вращения</p> <p>2. способность быстро установить центровку вращения</p> <p>3. сбалансированность вращения во всех позициях</p> <p>4. явно большее, чем необходимое, число оборотов</p> <p>5. необычность и оригинальность</p> <p>6. хороший контроль во всех фазах вращения</p> <p>7. соответствие элемента музыкальной структуре</p>
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	<p>1. В элементе «Змейка» перенос Центра Тяжести с ноги на ногу в сидячем положении.</p> <p>2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг.</p> <p>3. Правильная осанка.</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 везды 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>
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	<p>1. Высота прыжка "Козлик".</p> <p>2. Маховое движение ног.</p>

			<p>3. Скорость выполнения прыжка «Козлик».</p> <p>4. В элементе «Выпад» правильный «угол» посадки опорной ноги — бедро параллельно ледовой поверхности</p> <p>5. Правильная линия свободной ноги в выпаде</p> <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	<b>Вальсовая тройка + Вальсовый прыжок</b>	-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</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>

		и более пунктов	
7	<b>Интерпретация музыки/Музыкальность.</b>	Личностный и творческий «перевод» ритма, характера и содержания музыки в движения на льду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Непринужденность движений в соответствии с музыкой (согласованность с музыкой, музыкальность);</li> <li>- Выражение стиля музыки, её характера и ритма;</li> <li>- Движения, отражающие характер музыки;</li> <li>- Пригодность музыки.</li> </ul>

**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