

Программа соревнований для групп начальной подготовки

«СТУПЕНИ»

- Элементы выполняются **строго в предписанном порядке**. В связи с техническими особенностями протокола, при нарушении последовательности идентификация и оценивание элементов производятся **на усмотрение судейской бригады** без права апелляции на несоответствие наименования элемента в протоколе.
- При падении, срыве или пропуске элемента допускается повтор попыток (без снижения GOE), однако время программы не продлевается.
- Продолжительность выступления — **не более 2 минут 30 секунд**. Элементы, исполненные по истечении времени, не засчитываются, а выступление останавливается.

I ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, повторений)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	5 – 7 шагов	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	«Фонарики» вперед	4 – 5 повторений	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость выталкивания из «фонарика» 3. Осанка.
3.	«Фонарики» назад	4 – 5 повторений	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость накатывания на «фонарик» 3. Осанка.
4.	«Цапля» с любой ноги	2 – 4 секунды	1. Свободная нога прижата к опорной ноге ботинком (носочком вниз) в области колена. 2. Опорная нога прямая 3. Удержание равновесия верхней части туловища. 4. Осанка.
5.	«Змейка» вперед	6 поворотов / дуг	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
6.	«Змейка» назад	6 поворотов / дуг	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
7.	«Козлик»	3 прыжка	1. Высота прыжка. 2. Маховое движение ногой. 3. Непрерывность 4. Скорость.
8.	«Саночки» (бедро параллельно полу)	3-5 метров	1. «Угол» посадки. 2. Расстояние между стопами. 3. Осанка.
9.	Циркуль	5 отталкиваний	1. Кол-во оборотов. 2. Удержание ноги на носке/пятке 3. Центровка 4. 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...

2 ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, повторений)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	5 – 7 шагов	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	Перебежка вперед	по восьмерке	1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен, свободной ноги. 3. Выполнение полного рисунка «восьмерки» 4. Осанка.
3.	«Ласточка» вперед на любой ноге	2 – 4 секунды	1. Высота бедра. 2. Четкость и красота линий. 3. Удержание равновесия, позиция спины и рук.
4.	«Вальсовая тройка»	3 повторения	1. Реберность. 2. Длина и ширина дуг. 3. Осанка.
5.	Перебежка назад	по восьмерке	1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен, свободной ноги. 3. Выполнение полного рисунка «восьмерки» 4. Осанка.
6.	Прыжок «Перекидной»	1 прыжок	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 – 4 секунды	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 повторения	1. Высота прыжка. 2. Поворот в воздухе на 360 градусов 3. Выполнение элемента в движении 4. Скорость.
9.	Вращение на двух или на одной ноге	1 оборот	1. Кол-во оборотов. 2. На одной или двух ногах. 3. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 4. Непрерывность выполнения 5. 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...

3 ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, повторений)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	5 – 7 шагов	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	Кросс-роллы вперед	4 – 6 шагов	1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен. 3. Осанка.
3.	«Затяжка»/ «Колечко» вперед на любой ноге, в любой позиции (удержание одной рукой)	2 – 4 секунды	1. Высота бедра. 2. Четкость и красота линий. 3. Удержание равновесия.
4.	Троечные повороты с наружного ребра на каждой ноге	3 повторения 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.	4 – 6 поворотов / дуг	1. Реберность, направление. 2. Работа колен. 3. Осанка
6.	«Обманный шаг»	3 – 4 повторения	1.Реберность 2.Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3.Осанка.
7.	Прыжок на выбор: «Сальхов» или «Тулуп»	1 прыжок	1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 2. Высота и положение в воздухе. 3. Выезд из прыжка (длина и позиция).
8.	Четырёхшаговый шаг «Джаксон» по кругу в обе стороны	по восьмерке, не менее 3 шагов с каждой ноги	1. Четкость постановки ноги. 2. Линия свободной ноги. 3. Выполнение полного рисунка «восьмерки» 4. 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...

4 ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, повторений)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	5 – 7 шагов	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 положения 3 секунды на каждой ноге	1. Выполнение спирали по дугам 2. Гибкость, растяжка, высота бедра. 3. Эстетика линий
3.	Дуги вперед наружу	3 – 4 дуги с каждой ноги	1. Отталкивание ребром 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси 3. Осанка.
4.	Кросс – роллы назад	4 – 6 шагов	1. Реберность, постановка ноги на ребро. 2. Работа колен и корпуса. 3. Осанка.
5.	Прыжок на выбор: «Риттбергер» или «Флип»	1 прыжок	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 дуги с каждой ноги	1. Отталкивание ребром 2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси 3. Осанка.
7.	Перетяжки вперед	3 – 4 поворотов / дуг на каждой ноге	1. Кривизна дуг между перетяжками, длина перетяжки (1 конек) 2. Работа колен 3. Осанка.
8.	«Зубчики» в обе стороны, выполненные через подпрыжку	2 – 4 повторения с каждой ноги	1. Ритм выполнения 2. Скорость выполнения. 3. Осанка
9.	Любое вращение	2 оборота	1. Кол-во оборотов, скорость вращения 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...

5 ступень

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, повторений)	Критерии оценки
1.	«Елочка» с жимом Необходимо на каждом шаге один разприсесть.	3 – 4 шага на каждой ноге	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	Связка - «Татьянин шаг» 1) Чок-тау (переход с дуги ПВВ на дугу ЛНН) 2) «Подкладка» (1 кросс-ролл назад на дугу ПНН) 3) тройка ПНН – ПВВ (можно между связками выполнить две дуги ВВ)	2 – 4 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 «Лутц»	1 прыжок	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 - «Качалка» 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 шаговых 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 ногина ногу. 4. Линии свободной ноги. 5. Осанка.
6.	«Двукратные тройки» вперед наружу по дугам На одной шаговой дуге необходимо выполнить две тройки (ПВН-ПНВ-ПВН).	2 – 3 шаговых 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.	3 секунды	1. Кривизна дуги. 2. Длительность удержания положения. 3. Линии ног (опорной и свободной) 4. Гибкость, растяжка. 5. Эстетика принятого положения.
8.	Перетяжки назад	3 – 4 поворотов / дуг 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	2 оборота	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. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...