

19.09.2022



**ФЕДЕРАЦИЯ  
РОЛЛЕР СПОРТА  
РОССИИ**

**РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ РАБОТЫ ТЕХНИЧЕСКИХ БРИГАД  
по фигурному катанию на роликовых коньках  
на сезон 2022-2023**

## Разминка

Время разминки зависит от времени проката программы плюс две (2:00) минуты.

Диктор должен проинформировать участников, что до окончания разминки остается одна (1:00) минута.

На площадке могут находиться не более четырех (4) участников в каждой группе для 2,1 спортивных, КМС и МС

и шести (6) для остальных разрядов.

Время выхода спортсмена на старт 30 сек. Опоздание на старт более 30 сек. до 1 минуты - съем 1 балл

После 1 мин. опоздания спортсмен снимается со старта.

Следующему участнику соревнований разрешено использовать площадку во время подсчетов результатов предыдущего спортсмена.

По окончании разминки первый фигурист может выходить на старт в течении 1 мин.

### Процедура названия элементов:

В Короткой и Произвольной Программах мы должны называть элементы, реально выполненные, а не элементы, которые требуется исполнить. Любые неправильные/лишние элементы получают знак «\*», что приводит к элементу без стоимости.

#### Общее:

В Короткой и Произвольной Программах элементы, начатые после предписанного времени (плюс разрешенные: в КП пять (+5) секунд и в ПП десять (+10) секунд) не называются Технической Бригадой и не имеют стоимости.

Вставать на колени или лежать на полу разрешается не более одного раза и не более пяти (5) секунд.

## Судейские GOE - (+- 5)

### I. Дорожки шагов

#### Правила

<p><b>1.1. Общие</b></p>	<p>Предписанного рисунка нет, но дорожка должна начинаться с короткой стороны площадки и должна закончиться на противоположной короткой стороне площадки.</p> <p>Повороты, засчитанные для уровня, должны иметь глубокие ребра, а «разрешения» должны быть четкими.</p> <p><b>*Повороты, выполненные на двух ребрах, перепрыгиванием, на месте, с помощью (касанием) свободной ноги или руки не засчитываются.</b></p> <p>Повороты и шаги должны быть сбалансировано распределены по дорожке.</p> <p><b>Любой тип поворота засчитывается только два (2) раза.</b></p> <p>Дорожка шагов должна быть исполнена в соответствии с характером музыки. Быстрые остановки и выполнение элементов не из списка разрешены, если они подчеркивают характер музыки.</p> <p><b>* Прыжки и вращения из списка запрещены.</b></p>
<p><b>1.2. Начало и конец дорожки шагов</b></p>	<p>Начало дорожки шагов должно быть обозначено остановкой длительностью не более (3) трех секунд (разрешены движения на месте, без продвижения).</p> <p>Окончание дорожки шагов должно обозначаться «выездом» ходом назад на одной ноге, в любой позиции.</p>
<p><b>1.3. Длительность дорожки шагов</b></p>	<p>Предписанное время для выполнения дорожки шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МС, КМС и 1 спортивный разряд – не более 40 секунд;</li> <li>- 2 спортивный, 1,2, 3 юношеские разряды и «Юный фигурист» – не более 30 секунд;</li> </ul> <p><b>*Превышение времени штрафует 1 баллом за каждые пять (5) секунд.</b></p>

<b>1.4. Определение шагов и поворотов</b>	Шаги: <b>чоктау</b> , шассе, перетяжки, кросс-роллы, на зубцах, моухоки. Повороты: тройки, скобки, крюки, выкрюки, твизлы, петли.
<b>1.5. Сложные повороты</b>	К сложным поворотам относятся: скобы, крюки, выкрюки, твизлы и петли.
<b>1.6. Направление движения</b>	Направление движения определяется скольжением ходом вперед или назад.
<b>1.7. Определение стороны поворота</b>	Сторона поворота определяется по вращению линии плеч вокруг своей оси: - по часовой стрелке - вправо; - против часовой стрелки - влево.
<b>1.8. Петли и Твизлы</b> (для подсчета поворотов в разные стороны)	<b>Петли и Твизлы</b> , выполняемые на любой ноге, считаются против часовой стрелке - влево по часовой стрелке - вправо
<b>1.9. Тройка</b> (не является сложным поворотом)	Поворот на одной ноге со сменой ребра в направлении скольжения по тому же кругу. Разрешение направлено «в круг».
<b>1.10. Скобка</b>	Поворот на одной ноге со сменой ребра в направлении скольжения по тому же кругу. Разрешение направлено «из круга».
<b>1.11. Крюк</b>	Поворот на одной ноге, без смены ребра, с изменением направления скольжения по противоположному кругу. Разрешение направлено «в круг», аналогично тройке.
<b>1.12. Выкрюк</b>	Поворот на одной ноге, без смены ребра, с изменением направления скольжения по противоположному кругу. Разрешение направлено «из круга», аналогично скобке.
<b>1.13. Твизл</b>	Вращательное продвижение вперед или назад («петлевой» шаг). Чтобы шаг был засчитан необходимо выполнить не менее (2) двух и не более (5) пяти полных оборота вокруг своей оси.
<b>1.14. Петля</b>	Поворот на одной ноге, в виде «яйца» размером в 1 - 1,5 конька, без смены ребра и направления скольжения, направленный внутрь круга.
<b>1.15. Моухок</b>	Шаг со сменой ног и направлений, без смены ребра, выполненный по одной дуге.
<b>1.16. Чоктау</b>	Шаг со сменой ног, направлений и ребер. Сторона поворота (по часовой стрелки/против часовой стрелки) определяется по вращению линии плеч в момент перехода с одной ноги на другую.

### Выполнение предписанных поворотов, шагов и движений для получения Уровней:

<b><u>Уровень В</u></b> (базовый)	Выполнить минимум по одному типу: Тройки, кросс-роллы, открытые моухоки. Наличие черт не требуется.
<b><u>Уровень 1</u></b>	четыре (4) сложных поворотов и одна черта по выбору из: а) два (2) чоктау с переднего хода (один по часовой стрелке, а другой против часовой стрелки); б) использование движений тела.
<b><u>Уровень 2</u></b>	шесть (6) сложных поворотов и две различных черты, одна из которых по выбору из: а) два (2) чоктау с переднего хода (один по часовой стрелке, а другой против часовой стрелки) б) использование движений тела.
<b><u>Уровень 3</u></b>	восемь (8) сложных поворотов и три любых различных черты.
<b><u>Уровень 4</u></b>	десять (10) сложных поворотов и четыре любых различных черты.

**\*В ЕВСК обозначены допустимые уровни для каждого разряда.**

**\*Допустимо выполнение одного (1) лишнего сложного поворота в дорожке шагов.**

**При выполнении в дорожке шагов двух (2) и более лишних сложных поворотов или элементов из списка - Уровень дорожки будет снижен на один (1).**

## Черты Уровней Сложности

<p><b>1. Использование движений тела</b></p>	<p>Использование не менее 3-х различных движений тела из разных групп:          - голова и верхний плечевой корпус;          - туловище;          - ноги.          Хореографические движения головы, груди, рук, туловища, свободной ноги должны явно влиять на баланс фигуриста.          Необходимо использовать по крайней мере две части тела.          Движения тела должны быть распределены по всей длине дорожки шагов.          Движения тела, выполненные подряд одно за другим, будут засчитаны только как одно движение.</p> <p><b>*Движения тела, выполненные в начале ( во время остановки), во время коротких остановок и в конце последовательности (при выезде), засчитываться не будут.</b></p>
<p><b>2. Два (2) Чоктау</b></p>	<p>Выполнение двух (2) чоктау, один по часовой стрелке, а другой против часовой стрелки.</p> <p><b>*Учитываются только чоктау, выполненные с хода вперед на ход назад.</b></p>
<p><b>3. Блок (кластер - Cluster)</b></p>	<p>Блок (кластер) состоит из не менее трех (3) сложных поворотов выполненных на одной ноге, с непрерывным движением в одном ритме. Ребро выезда из одного поворота является ребром въезда в следующий поворот.          Чтобы блок был засчитан - все три поворота должны быть чисто выполнены.</p> <p><b>*Блок не засчитывается если:</b>          - свободная нога касается льда;          - между сложными поворотами выполняются тройки, перетяжки, прыжки/подпрыжки, смена ноги.</p>
<p><b>4. Повороты на разных ногах. (для уровней 2,3,4)</b></p>	<p>Все сложные повороты, требующиеся для определенного уровня должны выполняться вправо и влево/по часовой стрелке и против часовой стрелки в равном соотношении 50/50.          Например: для уровня 2 должно быть выполнено шесть (6) сложных поворота, значит их соотношение должно быть 3/3.</p>

## II. Хореографическая последовательность Правила

<p><b>2.1. Общее</b></p>	<p>Хореографическая Последовательность должна продемонстрировать способность спортсмена кататься под музыку и интерпретировать музыку, используя движения любого рода, такие как шаги, повороты, спирали, арабески, кораблики и т.п.;</p> <p>Хореографическая Последовательность должна включать в себя:</p> <p>а) минимум две (2) спирали, выполненные на разных ногах. Удерживать положение тела и ноги необходимо в течении трех (3) секунд (движение головой и руками разрешены);</p> <p>б) минимум один (1) оригинальный прыжок не из списка (шпагат, валлей, «колень», мазурка, козлик и т. п.)</p> <p><b>*Хореографическая последовательность не будет засчитана, получит знак (*) и не будет иметь стоимости в следующих случаях:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении только одной спирали;</li> <li>- выполнение обеих спиралей на одной и той же ноге;</li> <li>- одна из позиций спирали не была удержана в течении трех (3) секунд;</li> <li>- при отсутствии «оригинального прыжка».</li> </ul> <p>Быстрые остановки разрешены, если они подчеркивают характер музыки.</p> <p>Рисунок Хореографической последовательности не предписан.</p> <p>Элемент имеет фиксированную базовую стоимость <b>3.0</b></p> <p><b>*Элементы из Списка (прыжки, вращения), включенные в Хореографическую последовательность, не разрешены.</b></p>
--------------------------	--

<b>2.2. Начало и конец</b>	Начало Хореографической последовательности должно быть обозначено остановкой длительностью не более (3) трех секунд (разрешены движения на месте, без продвижения). Окончание Хореографической последовательности должно обозначаться «выездом» ходом назад на одной ноге, в любой позиции.
<b>2.3. Длительность хореографической последовательности</b>	Выполнение хореографической последовательности не должно превышать предписанного времени: Для всех разрядов – не более 30 секунд;
<b>2.4. Спираль</b>	Элемент равновесия, выполняемый на одной ноге, строго по дуге (радиус дуги любой), при котором колено свободной ноги находится на уровне или выше верхней линии ягодиц. Спираль может выполняться с удержанием свободной ноги рукой/руками или без. <b>*При выполнении спирали по прямой – GOE будет отрицательным.</b>

### III. Вращения Правила


<b>3.1. Минимальное количество оборотов для вращения</b>	два (2).
<b>3.2. Минимальное количество оборотов в базовой позиции</b>	один (1)
<b>3.3. Минимальное количество оборотов в сложной вариации</b>	два (2).
<b>* Обороты начинают считаться с момента, когда позиция полностью принята (установлена).</b>	
<b>3.4. Позиции</b>	<p>Имеются 3 базовые позиции:</p> <p><b>1) Либела</b> - свободная нога сзади, её колено выше уровня бедра (заклон, Бильман и другие подобные вариации рассматриваются как вращения стоя);</p> <p><b>2) Волчок</b> - верхняя линия бедра опорной ноги параллельна полу или менее 90° в колене.</p> <p><b>*Если верхняя линия бедра образует с опорной ногой угол более 90° базовая позиция волчка не засчитывается.</b></p> <p><b>3) Стоя</b> - любая позиция с вытянутой или слегка согнутой опорной ногой, которая не является позицией либелы.</p> <p>- <b>Заклон назад</b> - вращение стоя, в котором голова и плечи наклонены назад. Ось линии плеч горизонтальна полу. Позиция свободной ноги произвольна.</p> <p>- <b>Заклон в сторону</b> - вращение стоя, в котором голова и плечи наклонены в сторону. Ось линии плеч перпендикулярно полу, Позиция свободной ноги произвольна.</p> <p><b>* Положение оси линии плеч по диагонали засчитываются в общее количество оборотов в Заклоне.</b></p> <p><b>Не-базовая позиция</b> - любая позиция, не являющаяся базовой.</p> <p>Не-базовые позиции в любых вращения разрешены, засчитываются в общее число оборотов, но черты Уровней сложности в этих позициях принимаются <u>только в комбинированных вращениях.</u></p>
<b>3.5. Смена ноги</b>	<p>Смена ноги может быть выполнена в форме переступания или прыжка. Смена ноги засчитывается, если во вращении до и после смены есть два (2) оборота.</p> <p><b>*При невыполнении этого требования:</b></p> <p>- в Короткой Программе вращение не будет иметь стоимости;</p> <p>- в Произвольном катании вращение будет иметь знак "V"(пониженная стоимость).</p> <p><b>*Если спортсмен во вращении в одной базовой позиции с заходом прыжком или без делает перед сменой ноги один (1) оборот в положении стоя или в не-базовой позиции, вращение прерывается и называется только первая часть вращения до смены ноги.</b></p>

3.6. Смена ноги и смена позиции	Могут быть выполнены одновременно.
3.7. Попытка вращения	При падении на заходе во вращение или срыве вращения - элемент <b>не засчитывается, но при этом занимает ячейку вращения.</b> <b>*Повтор вращения сразу после попытки (срыва) занимает следующую ячейку вращения.</b>
3.8. Перенос веса тела на свободную ногу	Перенос веса тела на свободную ногу во время вращения заканчивает само вращение, в этом случае называется только часть вращения до переноса веса тела.
3.9. Удаленные центры вращения	Удаленные центры вращения друг от друга (до и после смены ноги) означают: а) наличие дуги наезда на вторую часть вращения (после смены ноги); б) наличие дуги выезда после первой части вращения (до смены ноги) и дуги въезда во вторую часть вращения (после смены ноги). <b>*Последствия:</b> - в Короткой программе – вращение будет без стоимости; - в Произвольном катании – вторая часть вращения игнорируется и элемент становится вращением в одной позиции или комбинацией вращений без смены ноги.
3.10. Переход в не-базовую позицию	Не рассматривается как смена позиции.
3.11. Число оборотов в не-базовых позициях	Засчитываются в общее число оборотов любого вращения.
3.12. Прыжок во вращение	Прыжок выполняется во вращение только в одну позицию, без смены ноги. Не-базовые позиции во время вращения разрешены, засчитываются в общее число оборотов, но черты Уровней сложности в этих позициях не принимаются. <b>*Смена позиции и ноги запрещены.</b>
3.13. Вращение с заходом прыжком	Любое вращение со сменой ноги или комбинированное, предусмотренное правилами, можно начать с захода прыжком.
3.14. Позиция Стоя, в конце вращения	Во вращениях в одной позиции и прыжках во вращение, не рассматривается как новая позиция, независимо от числа оборотов, если позиция стоя выполнена без усложнений любого вида.
3.15. Предварительное вращение на полу перед отрывом, или перешагивание	Перешагивание в прыжках во вращениях/вращениях с заходом прыжком отражается знаком "V", что ведет к снижению стоимости вращения. Предварительное вращение на полу перед отрывом - Судьи снижают GOE.
3.16. Комбинированные вращения	Должны включать в себя как минимум две различные базовые позиции с одним (1) оборотом в каждой из этих позиций в любом месте вращения. В комбинированном вращении без смены ноги из двух позиций, позиция стоя, выполненная последней засчитывается только в сложной вариации. Комбинированные вращения выполняются только с двумя (2) базовыми позициями отражаются знаком «V», что ведет к снижению стоимости вращения.
3.17. Вращение со второй сменой ноги	В случае исполнения во вращении второй смены ноги: - в Короткой Программе не разрешена (неправильный элемент), вращение получит знак (*) и будет без стоимости; - в Произвольном Катании не засчитывается как черта для повышения Уровня. <b>*Все базовые позиции и сложные вариации, выполненные после второй смены не учитываются.</b>
3.18. Максимальное число Черт для вращений со сменой ноги	Максимальное число черт на каждой ноге для любого вращения со сменой ноги, равно двум (2) - Черта за сложный заход будет входить в квоту ноги до смены; - Черты «Смена ноги прыжком», «Вращение в обоих направлениях», «Сложный выезд» входят в квоту ноги после смены; - Черта за вращение «на пятке» будет входить в квоту той ноги, на которой началась эта позиция.

3.19. Знак «V»	<p>Может быть поставлен в 4 случаях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) за перешагивание и отсутствие явно видимого прыжка (только в прыжках во вращение);</li> <li>2) за только две базовые позиции в комбинированных вращениях;</li> <li>3) за менее двух (2) оборотов на одной ноге в любом вращении со сменой ноги (только в Произвольном Катании);</li> <li>4) за отсутствие базовой позиции на одной ноге во вращении в одной позиции со сменой ноги (<b>только в Произвольном Катании</b>).</li> </ol> <p><i>*При двух ошибках вращение отмечается одним знаком "V". Судьи отразят эти множественные ошибки в своих GOE. Если спортсмен в комбинации вращений решил исполнить только 2 позиции, то это не рассматривается судьями как ошибка в GOE.</i></p>
----------------	---

### **Черты Уровней Сложности**

<p><b>Для вращений, имеющих Уровень сложности, Уровень 1 дается в случаях наличия одной черты, Уровень 2 дается в случаях наличия двух черт, Уровень 3 – в случаях наличия трех черт, Уровень 4 – в случаях наличия четырех черт из Списка. В случаях отсутствия черт присуждается Базовый Уровень.</b></p> <p><b>Любая черта рассматривается один раз за программу при первой попытке ее исполнения.</b></p> <p><b>Сложная вариация в не-базовой позиции считается один раз за программу <u>только в комбинированном вращении</u></b></p>	
1) Смена ноги прыжком	<p>Необходимо принять позицию после прыжка в течении одного (1) оборота). Требований по позиции в воздухе нет, но прыжок должен быть явно видимым. Прыжок будет засчитан как черта только, если "он требует значительной силы".</p>
2) Прыжок внутри вращения	<p>Необходимо выполнить по одному (1) обороту в позициях до и после прыжка; Необходимо принять позицию после прыжка в течении одного (1) оборота. Требований по позиции в воздухе нет, но прыжок должен быть явно видимым. Прыжок будет засчитан как черта только, если "он требует значительной силы";</p>
3) Сложный заход во вращение	<p>Заход должен оказывать существенное влияние на баланс и контроль исполнения вращения. После захода необходимо принять позицию в течении одного (1) оборота.</p>
4) Вращение в обоих направлениях (рассматривается как одно вращение)	<p>Смена направления вращения (по часовой и против часовой стрелки) должна следовать непосредственно друг за другом. Необходимо выполнить один (1) оборот в базовой позиции или ее вариации, в волчке или либеле, до и после смены направления. <b>*При смене направления нельзя использовать позиции стоя или не-базовые позиции.</b></p>
5) Явное увеличение скорости	<p>Рассматривается только в либеле, волчке, заклоне, «Бильмане» или сложной вариации позиции стоя (кроме вращения со скрещенными сзади ногами). Увеличение скорости засчитывается только в базовой позиции или при переходе внутри базовой позиции к ее вариации. <b>*Если увеличение скорости происходит при переходе от одной базовой позиции к другой базовой позиции, то черта не засчитывается.</b></p>
6) Пять (5) оборотов	<p>Необходимо выполнить пять (5) полных оборота без всяких смен позиции/вариации, ноги и ребра:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в позициях либелы и заклона;</li> <li>- в сложной вариации любой позиции;</li> <li>- в не-базовой позиции <b>только в комбинированном вращении.</b></li> </ul>

<p><b>7) Сложная вариация захода прыжком</b></p>	<p>Позиции в воздухе должны быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжке в волчок/заходе таким прыжком: полная позиция волчка в воздухе или открытая бедуинская позиция в воздухе;</li> <li>- в прыжке в либелу/заходе таким прыжком: заход бедуинским прыжком или прыжком с ДВУХ НОГ – <b>Toe Arabian</b>.</li> </ul> <p>Необходимо принять базовую позицию после прыжка в течении одного (1) оборота.</p>
<p><b>8) Вращение на пятке</b></p>	<p>Необходимо выполнить два (2) полных оборота на заднем колесе, путем поднятия переднего колеса, <b>в любой позиции включая не-базовую</b>.</p> 
<p><b>9) Смена позиций Заклона</b></p>	<p>Смену позиции Заклона (назад – в сторону или наоборот), можно делать в любом вращении, засчитывается при первой попытке исполнения.</p> <p>Переход из одной позиции в другую должен быть осуществлен в течении одного (1) оборота.</p> <p>Черта засчитывается при наличии двух (2) полных оборотов в каждой позиции до и после смены.</p>
<p><b>10) Выполнение позиции «Бильман»</b></p>	<p><b>В Короткой программе</b> - Черта присуждается, если спортсмен сначала сделал четыре (4) полных оборота в Заклоне, а затем не менее двух (2) полных оборотов в «Бильмане».</p> <p><b>В Произвольном катании</b> - Черта присуждается, если спортсмен сначала сделал не менее двух (2) полных оборота в Заклоне, а затем не менее двух (2) полных оборотов в «Бильмане».</p>
<p><b>11) «Качалка»</b></p>	<p>Движение должно показать физическую силу, подвижность и влиять на баланс основной части тела.</p> <p>Положение ног должно быть приближено к шпагату (угол между ногами более 145 градусов), а положение корпуса не более 45 градусов по отношению к опорной ноге.</p> <p>«Качалка» может быть рассмотрена как черта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) в комбинированном вращении, если движение полного оборота во время «Кача» выполнено не менее двух (2) раз подряд.</li> <li>б) в сложном заходе на любое вращение, достаточно одного (1) «Кача».</li> </ul>

## КАТЕГОРИИ СЛОЖНЫХ ВАРИАЦИЙ

Всего существует 11 категорий сложных вариаций:

### ПОЗИЦИИ ЛИБЕЛЫ

существует 3 категории в зависимости от направления линии плеч

**1 - (CF) Либела Вперед: с линией плеч, параллельной полу:**

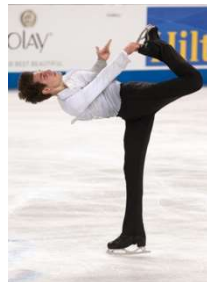




## 2 - (CS) Либела в Сторону: с линией плеч, перпендикулярной полу:



## 3 - (CU) Либела Вверх: с линией плеч, вывернутой больше, чем в перпендикулярное положение:



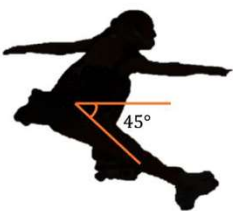
### ПОЗИЦИИ ВОЛЧКА

существует 3 категории в зависимости от позиции свободной ноги

## 1 - (SF) Волчок Вперед: со свободной ногой спереди опорной ноги:



## 2 - (SS) Волчок в Сторону: со свободной ногой сбоку опорной ноги:



## 3 - (SB) Волчок Сзади: со свободной ногой сзади опорной ноги:



## ПОЗИЦИИ СТОЯ

существует 3 категории в зависимости от положения корпуса:

1 - (UF) Стоя Вперед: с корпусом, согнутым вперед



2 - (US) Стоя Прямо: с корпусом прямым или слегка согнутым вбок:



3 - (UB) Стоя Бильман: в позиции «Бильман»:



## ПОЗИЦИИ ЗАКЛОНА

существует 1 категория:

1 - (UL) Стоя в Заклоне: положение «кольца»



## НЕ - БАЗОВЫЕ ПОЗИЦИИ

существует 1 категория:

1 - (NBP) Любая сложная позиция, не являющаяся базовой.







«Качалка» Опорная нога сильно согнута, но нет позиции стоя или волчка

## IV. Прыжковые элементы

### Правила

<b>4.1. Общие</b>	<p>Любые прыжки с одинаковым названием, но разным количеством оборотов (1Т; 2Т; 3Т) считаются различными прыжками и каждый из этих прыжков может выполняться дважды за программу.</p> <p>При выполнении прыжка с одинаковым названием и количеством оборотов: один только, второй в каскаде/комбинации – оба прыжка получают полную стоимость (1) 2S 2) 2S+1T)</p> <p>Если один и тот же прыжок будет дважды выполнен только, то второй из этих прыжков будет отмечен знаком “+REP” и получит 70% от своей базовой стоимости (1) 2T 2) 2T+REP)</p> <p>При выполнении Перекидного прыжка перед любым прыжком/каскадом/комбинацией или последним в комбинации, прыжок не будет назван, т.к. не является прыжком из списка.</p> <p>Для определения ребра отрыва (Флип, Лутц), недокрута и понижения прыжков Техническая Бригада имеет право смотреть видео повтор.</p>
<b>Каскады/комбинации прыжков</b>	
<b>4.2. Общие</b>	<p>Прыжки, входящие в каскад или комбинацию, оцениваются как одно целое и получают полную стоимость путем сложения их числовых значений.</p> <p><b>Каскад прыжков</b> может состоять из двух (2) или трех (3) прыжков, где нога приземления из одного прыжка является толчковой ногой следующего прыжка.</p> <p>Запись элемента в Короткой и Произвольной программах будет выглядеть следующим образом:</p> <p>в <b>Короткой программе</b>: 2S+2T; (разрешается выполнение прыжков с одинаковым названием и количеством оборотов ( 2T+2T или 2Lo+2Lo).</p> <p>в Произвольной программе: 2S+2T или 2S+2T+2Lo</p> <p><b>Комбинация прыжков</b> (возможна только в Произвольной программе) может состоять из двух (2) или из трех (3) прыжков с любым количеством оборотов, где последний прыжок является прыжком типа Аксель с прямым шагом с дуги приземления с предыдущего прыжка на дугу отрыва Акселя.</p> <p>Запись элемента в Произвольной программе будет выглядеть следующим образом:</p> <p>2S+1A+SEQ или 2S+2T+1A+SEQ;</p>
<b>4.3. Допустимые ошибки в каскадах/комбинациях</b>	<p>В каскаде/комбинации один полный оборот между прыжками или касание пола свободной ногой без переноса веса тела на нее, оставляет элемент в рамках определения каскада/комбинации прыжков.</p> <p>Судьи отразят это в GOE.</p>
<b>4.4. Короткая программа</b>	Включает в себя один (1) каскад из двух прыжков.
<b>4.5. Произвольная программа</b>	<p>Если программа включает в себя до трех (3) каскадов или комбинаций, то нужно выполнить либо три (3) каскада, либо два (2) каскада + одну (1) комбинацию. В этом случае один каскад или комбинация могут состоять из трех (3) прыжков, другие только из двух (2) прыжков.</p> <p>Если программа включает в себя до двух (2) каскадов или комбинаций, то можно выполнить либо два (2) каскада, либо один (1) каскад и одну (1) комбинацию. В этом случае один каскад или комбинация могут состоять только из двух (2) прыжков.</p> <p>Если программа включает в себя один (1) каскад, то спортсмен выполняет только каскад, состоящий только из двух (2) прыжков.</p>

<p><b>4.6. Прыжки в каскаде/комбинации после ошибки</b></p>	<p>Если в комбинации или каскаде прыжков, спортсмен падает или вываливается из прыжка или делает более 1 оборота, а потом сразу после этого исполняет другой прыжок (другие прыжки), то будут называться все прыжки, исполненные до ошибки, прыжки после ошибки не засчитываются, получают знак (*) и не будут иметь стоимости.</p> <p>Запись элемента будет выглядеть следующим образом:</p> <p><b>в каскаде:</b> 2S+2Lo+Combo+2T*; 2S+Comdo+2Lo*+2T*; 2S+Comdo+2Lo*;</p> <p><b>в комбинации:</b> 2T+2Lo+SEQ +2T*; 2S+SEQ+2Lo*+2T*; 2S+SEQ+2Lo*</p>
<h2>Прыжки</h2>	
<p><b>4.7. Ойлер</b></p>	<p>Ойлер становится прыжком из Списка (1Eu) со стоимостью, только при его использовании в каскадах между двумя прыжками из Списка. Например: 2T+1Eu+1S; В другом случае: 2T+1Eu*+Combo+1S* (1Eu получает знак (*), т.к. он перестал быть прыжком из списка потому, что не находится между двумя прыжками из списка).</p> <p>Одианный Ойлер (1 Eu) с недостатком вращения в пол-оборота или более будет рассматриваться как пониженный (&lt;&lt;). В этом случае судьи принимают снижение GOE за пониженный прыжок.</p> <p>В случае отсутствия явного прыжка или выполнения ойлера в виде переступания судьи применяют снижение GOE.</p>
<p><b>4.8. Недокрут в ¼ оборота</b></p>	<p>Прыжок рассматривается как выполненный “в четверть”, если недокрут составляет ¼ оборота.  Техническая Бригада указывает на это судьям и в протоколах знаком “q” после обозначения элемента. Базовая стоимость элемента не снижается.</p>
<p><b>4.9. Недокрученные прыжки</b></p>	<p>Прыжок считается “недокрученным” при недостатке вращения более, чем в ¼ но менее, чем в ½ оборота. </p> <p>Недокрученный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “&lt;”</p> <p>Недокрученные прыжки получают уменьшенные базовые стоимости, которые приведены в специальных строчках Шкалы Стоимости.</p>
<p><b>4.10. Пониженные прыжки</b></p>	<p>Прыжок считается “пониженным” при недостатке вращения в ½ об. или более. </p> <p>Пониженный прыжок указывается Технической Бригадой судьям и в протоколах соревнований знаком “&lt;&lt;” после сокращенного обозначения элемента.</p> <p>Пониженный прыжок оценивается с использованием шкалы стоимости для прыжка на 1 оборот меньше (например, пониженный двойной будет оцениваться как одинарный).</p>
<p><b>4.11. Перекрученные прыжки</b></p>	<p>Если прыжок перекручен более, чем на четверть оборота,  то он называется пониженным прыжком с большим числом оборотов.</p> <p>Например, 1T будет назван Технической Бригадой как 2T (&lt;&lt;).</p>
<p><b>4.12. Недокрут на отрыве</b></p>	<p>Явный отрыв с хода вперед приводит к прыжку с понижением (&lt;&lt;).</p> <p><b>*Наиболее часто такой недокрут встречается в тоулупе.</b></p>
<p><b>4.13. Отрыв с неправильного ребра (Флип/Лутц)</b></p>	<p>Отрыв Флипа – должен быть с заднего внутреннего ребра. Отрыв Лутца – должен быть с заднего наружного ребра. В случаях отсутствия отрыва с чистого правильного ребра Техническая Бригада использует знаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “e” (отрыв с неправильного ребра) – базовая стоимость уменьшенная, приведена в специальных строчках Шкалы Стоимости.</li> <li>- “!” (отрыв с неясного ребра) - базовая стоимость не уменьшается.</li> </ul> <p>Обе эти ошибки отражаются судьями в своих GOE.</p>

<p><b>4.14. Приземление на другую ногу</b></p>	<p>Любой сольный прыжок с приземлением на другую ногу будет считаться прыжком не из Списка и не будет иметь стоимости.</p> <p>В каскадах/комбинациях прыжки могут быть с приземлением на любую ногу, кроме последнего прыжка.</p> <p><b>*Если последний прыжок каскада/комбинации будет иметь приземление на другую ногу, он получит(*) и будет без стоимости.</b></p>
<p><b>4.15. Приземление на другое ребро</b></p>	<p>При приземлении на другое ребро название прыжка не меняется, однако судьи должны снизить свои GOE.</p>
<p><b>4.16. Вращение и прыжок друг за другом</b></p>	<p>Если спортсмен выполняет вращение, за которым немедленно следует прыжок, или наоборот, то эти два элемента называются отдельно.</p> <p>Прыжок из Списка, который называется и исполняется сразу после вращения не рассматривается как сложный выезд из вращения.</p>
<p><b>4.17. Попытка или срыв прыжкового элемента</b></p>	<p>Попытка (срыв) прыжкового элемента считается если Техническая бригада определила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- явную подготовку к отрыву;</li> <li>- постановку зубца на пол с отрывом от пола или без отрыва;</li> <li>- падение с ребра захода на дуге отрыва;</li> <li>- выполнение «бабочки» в воздухе.</li> </ul> <p>Такая попытка (срыв) <b>не засчитывается, но при этом занимает прыжковую ячейку.</b></p> <p><b>*Повтор прыжкового элемента сразу после попытки (срыва) занимает следующую прыжковую ячейку.</b></p>
<p><b>4.19. Связка из прыжка не из Списка и прыжка из Списка</b></p>	<p>В случае прыжка из Списка, которому предшествуют или за которым следуют прыжки не из Списка, называться будет только сольный прыжок из Списка.</p>

## 4.2. Короткая программа

<p><b>КОРОТКАЯ ПРОГРАММА</b></p>	<p><b>4.2.1. Непредписанный элемент</b></p>	<p>Если спортсмен выполнит прыжок (сольный или в каскаде) с неправильным (непредписанным) количеством оборотов, то этот прыжок получит знак (*) и не будет иметь стоимости, но займет прыжковую ячейку.</p> <p>При этом GOE судей будет минус пять (- 5).</p>
	<p><b>4.2.2. Повторение прыжка</b></p>	<p>Прыжок с тем же названием и тем же числом оборотов, выполненный второй раз (сольно или в каскаде) получит знак (*) и не будет иметь стоимости, однако прыжковая ячейка будет занята.</p> <p>Только каскад может состоять из двух одинаковых прыжков.</p> <p>При этом GOE судей будет минус пять (- 5).</p>
	<p><b>4.2.3. «Лишние» прыжковые элементы</b></p>	<p>Четвертый и последующие прыжковые элементы получают знак (*) и не будут иметь стоимости.</p>

	<p><b>4.2.4. Отсутствие прыжка Аксель</b> (допустимое количество оборотов указано в разрядных требованиях)</p>	<p>Отсутствие предписанного прыжка Аксель в первых трех прыжковых элементах приводит к тому, что последний прыжковый элемент получит знак (*) и не будет иметь стоимости.</p> <p>Например: 1 сп. разряд – выполнено три (3) прыжковых элемента, но среди них нет прыжка Аксель: <u>1) 1Lz 2) 2S+1T 3) 2S*</u>; <u>1) 1Lz 2) 2S 3) 2S*+1T*</u></p> <p>Отсутствие предписанного прыжка Аксель при наличии свободной прыжковой ячейки оставляет все прыжковые элементы без изменений.</p> <p>Например: 1 сп. разряд – выполнено два прыжковых элемента, но среди них нет прыжка Аксель: <u>1) 1Lz 2) 2S+1T 3) _____</u></p>
	<p><b>4.2.5. Каскад, выполненный из трех прыжков</b></p>	<p>В каскаде, выполненном из трех (3) прыжков, последний прыжок получит знак (*) и не будет иметь стоимости. Запись элемента будет выглядеть следующим образом: 2Lo+2Lo+2T* При этом GOE судей будет минус пять (- 5).</p>
	<p><b>4.2.6. Отсутствие второго прыжка в каскаде</b></p>	<p>Если спортсмен падает после первого прыжка (и не пытается обозначить каскад, допрыгивая второй прыжок) а далее прыгает еще один сольный прыжок или же прыгает оба сольных прыжка с падениями или чисто, то невзирая на качество исполнения обоих прыжков, второй прыжок будет определен как каскад состоящий только из одного прыжка.</p> <p>Запись элемента будет выглядеть следующим образом: 2S + Combo. При этом GOE судей будет минус пять (- 5).</p>

### 4.3. Произвольное катание

<b>ПРОИЗВОЛЬНОЕ КАТАНИЕ</b>	<p><b>4.3.1. Повторение одного и того же прыжка</b></p>	<p>Любые прыжки с одинаковым названием и одинаковым количеством оборотов можно повторять только в каскаде/комбинации.</p> <p>При сольном повторении любого прыжка с одинаковым названием и одинаковым количеством оборотов - оба прыжка будут засчитаны, но второй из них будет отмечен знаком "+REP" и получит 70% базовой стоимости.</p>
	<p><b>4.3.2. Повторение одного и того же прыжка третий раз</b></p>	<p>Любой прыжок с тем же названием и тем же числом оборотов, повторенный третий раз, как в виде сольного прыжка, так и в виде части каскада/комбинации получит знак (*) и не будет иметь стоимости.</p>
	<p><b>4.3.3. Второе выполнение каскада/комбинации из трех прыжков</b></p>	<p>В выполненном второй раз каскаде/комбинации из трех прыжков, последний прыжок получит знак (*) и не будет иметь стоимости.</p> <p>Запись элемента будет выглядеть следующим образом: <b>В каскаде:</b> 2S+2Lo+2T* <b>В комбинации:</b> 2S+2Lo+1A*+SEQ (в Произвольной пролграмме)</p>
	<p><b>4.3.4. «Лишний» каскад прыжков, выполненный в программе</b></p>	<p>Если число каскадов в произвольной программе превышает допустимое количество по требованиям разряда, в рамках предписанного для разряда количества прыжковых элементов, то в лишнем каскаде засчитывается только первый прыжок.</p> <p>Этот прыжок отмечается знаком «+ REP» и получает 70% своей базовой стоимости.</p> <p>Например: лишний каскад: 2S+2T*+REP;</p>

<p><b>4.3.5. «Лишняя» комбинация прыжков, выполненная в программе</b></p>	<p>В Произвольной программе может быть выполнена только одна комбинация прыжков.</p> <p>Если спортсмен исполняет две комбинации в рамках предписанного для разряда количества прыжковых элементов, то во второй комбинации будет засчитан только первый прыжок.</p> <p>Этот прыжок отмечается знаком «+ REP» и получает 70% своей базовой стоимости.</p> <p>Запись элемента будет выглядеть следующим образом: 2S+2Lo*+1A*+REP или 2S+2Lo*+REP</p>
<p><b>4.3.6 «Лишний» прыжковый элемент, выходящий за рамки предписанного количества прыжковых элементов по разряду</b></p>	<p>Все прыжковые элементы, превышающие допустимое количество по требованиям разряда, называются, отмечаются знаком (*) и не имеют стоимости, независимо от предписанных прыжковых элементов.</p> <p>Например: 2 сп. разряд – предписано пять (5) прыжковых элементов, один из которых должен быть прыжок Аксель. Выполнено шесть (6) прыжковых элементов, причем прыжок 1A выполнен шестым. В этом случае шестой прыжковый элемент (1A), получит знак (*) и не будет иметь стоимости, а так же останется без стоимости и получит знак (*) пятый прыжковый элемент, т.к. в рамках допустимого количества (5) пять отсутствовал предписанный 1A.</p> <p>Примеры:  <math>\{ \underline{1) 1Lz \ 2) 2S+1T \ 3) 2S \ 4) 2T+1Lo \ 5) 1F^*} \}</math> 6) 1A*  <math>\{ \underline{1) 1A \ 2) 1Lz \ 3) 2S+1Lo \ 4) 2T \ 5) 1T} \}</math> 6) 2T*+1A*+SEQ 7) 1Lo*</p>
<p><b>4.3.7. Отсутствие прыжка Аксель (допустимое количество оборотов указано в разрядных требованиях)</b></p>	<p>Отсутствие предписанного прыжка Аксель в рамках выполненного количества прыжковых элементов по разряду, приводит к тому, что последний прыжковый элемент получит знак (*) и не будет иметь стоимости.</p> <p>Например: 2 сп. разряд – предписано пять (5) прыжковых элементов, один из которых должен быть прыжок Аксель.</p> <p>Выполнено пять прыжковых элементов, но среди них нет прыжка Аксель: <u>1) 1Lz 2) 2S+1T 3) 2S 4) 2T+1Lo 5) 1F*</u></p> <p>Отсутствие предписанного прыжка Аксель при наличии свободной прыжковой ячейки оставляет все прыжковые элементы без изменений.</p> <p>Например: 2 сп. разряд – предписано пять (5) прыжковых элементов, один из которых должен быть прыжок Аксель.</p> <p>Выполнено четыре прыжковых элемента, но среди них нет прыжка Аксель: <u>1) 1Lz 2) 2S+1T 3) 2S 4) 2T+1Lo 5) _____</u></p>

## 5. Указания по определению положительных GOE элементов в Короткой Программе и Произвольном Катании

Нижеследующие указания должны использоваться вместе с таблицами для снижения GOE при ошибках. Окончательное GOE элемента основано на комбинации положительных и отрицательных аспектов его исполнения. Важно, чтобы окончательное GOE элемента отражало как положительные аспекты, так и возможные снижения, если такие необходимы.

Окончательное GOE элемента находится, рассматривая, прежде всего, положительные аспекты исполнения, которые приводят к нахождению стартового GOE для оценки. Затем судья снижает это стартовое GOE, согласно Указаниям по снижению, в случае возможных ошибок, и результатом является окончательным GOE данного элемента.

Для определения стартового GOE судьи должны принимать во внимание приведенные ниже пункты по этому элементу. Общие рекомендации таковы:

Для + 1 : 1 пункт

Для + 2 : 2 пункта

Для + 3 : 3 пункта

Для + 4 : 4 пункта

Для + 5 : 5 или более пунктов

**Для +4 и +5 ПЕРВЫЕ ТРИ ПУНКТА, выделенные жирным шрифтом, обязательны к исполнению.**

<b>Прыжковые элементы</b>	<p><b>1) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада или комбинации)</b></p> <p><b>2) хороший отрыв и приземление</b></p> <p><b>3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскадах прыжков)</b></p> <p>4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент</p> <p>5) очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления</p> <p>6) соответствие элемента музыке</p>
<b>Вращения</b>	<p><b>1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения</b></p> <p><b>2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)</b></p> <p><b>3) выполнение всего элемента без видимых усилий</b></p> <p>4) сохранение центровки вращения</p> <p>5) необычность и/или оригинальность</p> <p>6) соответствие элемента музыке</p>
<b>Дорожки шагов</b>	<p><b>1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела</b></p> <p><b>2) соответствие элемента музыке</b></p> <p><b>3) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения</b></p> <p>4) необычность и/или оригинальность</p> <p>5) хорошее покрытие площадки, или интересный рисунок</p> <p>6) хорошие ускорение и снижение скорости</p>
<b>Хореографические последовательности</b>	<p><b>1) необычность и/или оригинальность</b></p> <p><b>2) соответствие элемента музыке и отражение концепции/характера программы</b></p> <p><b>3) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения</b></p> <p>4) хорошее покрытие площадки или интересный рисунок</p> <p>5) хорошие ясность и точность движений</p> <p>6) хороший контроль и участие всего тела</p>



## 6. Указания по определению отрицательных GOE при ошибках в Короткой Программе и Произвольном Катании

Элементы, не имеющие стоимости, будут указаны Бригаде Судей. GOE таких элементов не влияет на результат. В случае множественных ошибок соответствующие снижения складываются. Однако в парном катании снижение в случае ошибки одного партнера и такой же ошибки обоих партнеров будет одинаковым.

### СНИЖЕНИЯ GOE ПРИ ОШИБКАХ

<b>ПРЫЖКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b>			
КП: Прыжок не соответствует требованиям - окончательное GOE должно быть	GOE -5	Пониженный (знак << )	-2 до -4
Падение	-5	Недокрученный (знак < )	-2 до -3
Приземление на две ноги	-2 до -3	Недокрут "в четверть" (знак q)	-2
		Недокрут меньше четверти (знака нет)	-1
Вываливание на приземлении	-2 до -3	Перешагивание в ойлере	-1 до -2
Двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков)	-2 до -3	Плохие скорость, высота, длина или позиция в воздухе	-1 до -3
Смены ребра между прыжками каскада	-1 до -2	Касание пола двумя руками	-2 до -3
Отрыв с неправильного ребра F/Lz (знак "e")	-2 до -3	Касание одной рукой/свободной ногой (включая часть внутри каскада/комб)	-1 до -2
Неясное ребро на отрыве F/Lz (знак "!")	-1 до -2	Потеря движения/направления/ритма между прыжками (каскад/комбинация)	-1 до -3
Неясное ребро на отрыве F/Lz (знака нет)	-1	Слабое приземление (плохая позиция/неправильное ребро/скоблежка и т.п.)	-1 до -3
Плохой отрыв	-1 до -2	Длинная подготовка к прыжку	-1 до -3
<b>ВРАЩЕНИЯ</b>			
Падение	-5	Плохая/неловкая, не эстетичная позиц.	-1 до -3
Касание пола свободной ногой /рукой (ами)	-1 до -3	Медленно или снижение скорости	-1 до -3
Плохой прыжок (прыж. во вращ./заход прыж.)	-1 до -3	Плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кр. смены. напр.)	-2 до -3
Неправ. отрыв/приземление прыжка во вращ.	-1 до -2	Меньше требуемого числа оборотов	-1 до -3
Смещение	-1 до -3	Несбалансированное количество оборотов во вращениях со сменой ноги	-1
Потеря баланса	-1 до -3		
<b>ШАГИ</b>			
КП: Падение	-5	Плохое качество движений корпусом	-1 до -2
Несоответствие музыке	-1 до -2	Плохое качество шагов и поворотов	-1 до -3
Спотыкание	-1 до -3	Отсутствие остановки в начале дорожки	-1 до -2
Недостаток энергии и скорости	-1 до -2	Отсутствие «выезда» в конце дорожки	-1 до -2
<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ</b>			
Падение	-5	Спотыкание	-1 до -3
Отсутствие «оригинального» прыжка»	-5	Потеря равновесия на спиралях	-1 до -3
Выполнение спиралей по прямой	-2 до -4	Отсутствие шагов между спиралами	-2 до -3
Неэстетические, плохие положения спиралей	-2 до -4	Несоответствие музыке	-1 до -2
		Отсутствие остановки в начале последовательности или «выезда» после последовательности	-1 до -2

## 7. Компоненты программы сезон 2022/23

### 1. Мастерство катания

*Определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду.*

- Использование глубоких ребер, шагов и поворотов;
- Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги;
- Непринужденность скольжения;
- Разнообразное использование силы, скорости и ускорения;
- Владение катанием в разных направлениях;
- Владение скольжением на одной ноге.

### 2. Переходы

*Разнообразное и целенаправленное использование сложной работы ног, позиций, движений и хватов, связывающих все элементы.*

- Непрерывность движений от одного элемента к другому (для всех дисциплин);
- Разнообразиие (включая разнообразие хватов в танцах на льду);
- Сложность;
- Качество.

### 3. Представление

*Вовлечение спортсменов физически, эмоционально и интеллектуально в то время как они отражают намерения музыки и композиции.*

- Физическая, эмоциональная и интеллектуальная «вовлеченность»;
- Умение «подать себя» аудитории;
- Осанка и четкость движений;
- Разнообразиие и контрастность движений и энергии;
- Индивидуальность/личность;

### 4. Композиция

*Интеллектуально осмысленное и/или оригинальное оформление всех типов движений в соответствии с принципами музыкальной фразы, пространства, рисунка и структуры.*

- Цель (идея, концепция, видение, настроение);
- Рисунок программы и использование ледовой площадки;
- Многомерное использование пространства и конструкции движений;
- Фраза и форма (движения и рисунок должны отражать музыкальные фрагменты);
- Оригинальность композиции.

### 5. Интерпретация

*Творческая передача ритма, характера и содержания музыки в движения на льду.*

- Движения и шаги в соответствии с музыкой (музыкальность);
- Выражение характера музыки/чувства и ритма;
- Использование тонких оттенков в отражении деталей и нюансов музыки;
- Взаимодействие партнеров, отражающее характер и ритм музыки;
- Использование тонких оттенков.

1 – <i>чрезвычайно плохо,</i>	5.0 - 5.75 – <i>средне,</i>	При падениях,
1.0 - 1.75 – <i>очень плохо</i>	6.0 - 6.75 – <i>выше среднего,</i>	серьезных ошибках:
2.0 - 2.75 – <i>плохо,</i>	7.0 - 7.75 – <i>хорошо,</i>	- 8.75 <i>тах</i> в комп. 3,5
3.0 - 3.75 – <i>слабо,</i>	8.0 - 8.75 – <i>очень хорошо,</i>	- 9.25 <i>тах</i> в комп. 1,2,4
4.0 - 4.75 – <i>посредственно,</i>	9.0 - 9.75 – <i>отлично,</i>	- 9.50 <i>тах</i> в комп. 3,5
	10.0 – <i>превосходно.</i>	- 9.75 <i>тах</i> в комп. 1,2,4

## 8. Шкала сложностей сезон 2022/23

### ПРЫЖКИ

	-5	-4	-3	-2	-1	БАЗА	1	2	3	4	5
	50%	40%	30%	20%	10%		10%	20%	30%	40%	50%
1T и 1Tq	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1S и 1Sq	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1Lo и 1Loq	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
1Eu	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
1F и 1Fq	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
1Lz и 1Lzq	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	<b>0,60</b>	0,06	0,12	0,18	0,24	0,30
1T<	-0,16	-0,13	-0,10	-0,06	-0,03	<b>0,32</b>	0,03	0,06	0,10	0,13	0,16
1S<	-0,16	-0,13	-0,10	-0,06	-0,03	<b>0,32</b>	0,03	0,06	0,10	0,13	0,16
1Lo<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1F<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1Lz<	-0,24	-0,19	-0,14	-0,10	-0,05	<b>0,48</b>	0,05	0,10	0,14	0,19	0,24
1T<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1S<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Lo<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Eu<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1F<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Lz<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Fe	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1Feq	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1Fe<	-0,15	-0,12	-0,09	-0,06	-0,03	<b>0,30</b>	0,03	0,06	0,09	0,12	0,15
1Fe<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Lze	-0,24	-0,19	-0,14	-0,10	-0,05	<b>0,48</b>	0,05	0,10	0,14	0,19	0,24
1Lzeq	-0,24	-0,19	-0,14	-0,10	-0,05	<b>0,48</b>	0,05	0,10	0,14	0,19	0,24
1Lze<	-0,18	-0,14	-0,11	-0,07	-0,04	<b>0,36</b>	0,04	0,07	0,11	0,14	0,18
1Lze<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1F!	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
1F!q	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
1F!<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
1F!<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1Lz!	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	<b>0,60</b>	0,06	0,12	0,18	0,24	0,30
1Lz!q	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	<b>0,60</b>	0,06	0,12	0,18	0,24	0,30
1Lz!<	-0,24	-0,19	-0,14	-0,10	-0,05	<b>0,48</b>	0,05	0,10	0,14	0,19	0,24
1Lz!<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1A и 1Aq	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	<b>1,10</b>	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55
2T и 2Tq	-0,65	-0,52	-0,39	-0,26	-0,13	<b>1,30</b>	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
2S и 2Sq	-0,65	-0,52	-0,39	-0,26	-0,13	<b>1,30</b>	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
2Lo и 2Loq	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
2F и 2Fq	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
2Lz и 2Lzq	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
1A<	-0,44	-0,35	-0,26	-0,18	-0,09	<b>0,88</b>	0,09	0,18	0,26	0,35	0,44
2T<	-0,52	-0,42	-0,31	-0,21	-0,10	<b>1,04</b>	0,10	0,21	0,31	0,42	0,52
2S<	-0,52	-0,42	-0,31	-0,21	-0,10	<b>1,04</b>	0,10	0,21	0,31	0,42	0,52
2Lo<	-0,68	-0,54	-0,41	-0,27	-0,14	<b>1,36</b>	0,14	0,27	0,41	0,54	0,68
2F<	-0,72	-0,58	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,44</b>	0,14	0,29	0,43	0,58	0,72
2Lz<	-0,84	-0,67	-0,50	-0,34	-0,17	<b>1,68</b>	0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
1A<<	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2T<<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
2S<<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
2Lo<<	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
2F<<	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
2Lz<<	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	<b>0,60</b>	0,06	0,12	0,18	0,24	0,30
2Fe	-0,72	-0,58	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,44</b>	0,14	0,29	0,43	0,58	0,72
2Feq	-0,72	-0,58	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,44</b>	0,14	0,29	0,43	0,58	0,72
2Fe<	-0,54	-0,43	-0,32	-0,22	-0,11	<b>1,08</b>	0,11	0,22	0,32	0,43	0,54
2Fe<<	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	<b>0,40</b>	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
2Lze	-0,84	-0,67	-0,50	-0,34	-0,17	<b>1,68</b>	0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
2Lzeq	-0,84	-0,67	-0,50	-0,34	-0,17	<b>1,68</b>	0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
2Lze<	-0,63	-0,50	-0,38	-0,25	-0,13	<b>1,26</b>	0,13	0,25	0,38	0,50	0,63

2Lze<<	-0,24	-0,19	-0,14	-0,10	-0,05	<b>0,48</b>	0,05	0,10	0,14	0,19	0,24
2F!	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
2F!q	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
2F!<	-0,72	-0,58	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,44</b>	0,14	0,29	0,43	0,58	0,72
2F!<<	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	<b>0,50</b>	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
2Lz!	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
2Lz!q	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
2Lz!<	-0,84	-0,67	-0,50	-0,34	-0,17	<b>1,68</b>	0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
2Lz!<<	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	<b>0,60</b>	0,06	0,12	0,18	0,24	0,30

2A и 2Aq	-1,65	-1,32	-0,99	-0,66	-0,33	<b>3,30</b>	0,33	0,66	0,99	1,32	1,65
3T и 3Tq	-2,10	-1,68	-1,26	-0,84	-0,42	<b>4,20</b>	0,42	0,84	1,26	1,68	2,10
3S и 3Sq	-2,15	-1,72	-1,29	-0,86	-0,43	<b>4,30</b>	0,43	0,86	1,29	1,72	2,15
3Lo и 3Loq	-2,45	-1,96	-1,47	-0,98	-0,49	<b>4,90</b>	0,49	0,98	1,47	1,96	2,45
3F и 3Fq	-2,65	-2,12	-1,59	-1,06	-0,53	<b>5,30</b>	0,53	1,06	1,59	2,12	2,65
3Lz и 3Lzq	-2,95	-2,36	-1,77	-1,18	-0,59	<b>5,90</b>	0,59	1,18	1,77	2,36	2,95
2A<	-1,32	-1,06	-0,79	-0,53	-0,26	<b>2,64</b>	0,26	0,53	0,79	1,06	1,32
3T<	-1,68	-1,34	-1,01	-0,67	-0,34	<b>3,36</b>	0,34	0,67	1,01	1,34	1,68
3S<	-1,72	-1,38	-1,03	-0,69	-0,34	<b>3,44</b>	0,34	0,69	1,03	1,38	1,72
3Lo<	-1,96	-1,57	-1,18	-0,78	-0,39	<b>3,92</b>	0,39	0,78	1,18	1,57	1,96
3F<	-2,12	-1,70	-1,27	-0,85	-0,42	<b>4,24</b>	0,42	0,85	1,27	1,70	2,12
3Lz<	-2,36	-1,89	-1,42	-0,94	-0,47	<b>4,72</b>	0,47	0,94	1,42	1,89	2,36
2A<<	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	<b>1,10</b>	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55
3T<<	-0,65	-0,52	-0,39	-0,26	-0,13	<b>1,30</b>	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
3S<<	-0,65	-0,52	-0,39	-0,26	-0,13	<b>1,30</b>	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
3Lo<<	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
3F<<	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
3Lz<<	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
3Fe	-2,12	-1,70	-1,27	-0,85	-0,42	<b>4,24</b>	0,42	0,85	1,27	1,70	2,12
3Feq	-2,12	-1,70	-1,27	-0,85	-0,42	<b>4,24</b>	0,42	0,85	1,27	1,70	2,12
3Fe<	-1,59	-1,27	-0,95	-0,64	-0,32	<b>3,18</b>	0,32	0,64	0,95	1,27	1,59
3Fe<<	-0,72	-0,58	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,44</b>	0,14	0,29	0,43	0,58	0,72
3Lze	-2,36	-1,89	-1,42	-0,94	-0,47	<b>4,72</b>	0,47	0,94	1,42	1,89	2,36
3Lzeq	-2,36	-1,89	-1,42	-0,94	-0,47	<b>4,72</b>	0,47	0,94	1,42	1,89	2,36
3Lze<	-1,77	-1,42	-1,06	-0,71	-0,35	<b>3,54</b>	0,35	0,71	1,06	1,42	1,77
3Lze<<	-0,84	-0,67	-0,50	-0,34	-0,17	<b>1,68</b>	0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
3F!	-2,65	-2,12	-1,59	-1,06	-0,53	<b>5,30</b>	0,53	1,06	1,59	2,12	2,65
3F!q	-2,65	-2,12	-1,59	-1,06	-0,53	<b>5,30</b>	0,53	1,06	1,59	2,12	2,65
3F!<	-2,12	-1,70	-1,27	-0,85	-0,42	<b>4,24</b>	0,42	0,85	1,27	1,70	2,12
3F!<<	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
3Lz!	-2,95	-2,36	-1,77	-1,18	-0,59	<b>5,90</b>	0,59	1,18	1,77	2,36	2,95
3Lz!q	-2,95	-2,36	-1,77	-1,18	-0,59	<b>5,90</b>	0,59	1,18	1,77	2,36	2,95
3Lz!<	-2,36	-1,89	-1,42	-0,94	-0,47	<b>4,72</b>	0,47	0,94	1,42	1,89	2,36
3Lz!<<	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05

## ВРАЩЕНИЯ

Вращение в одной позиции без смены ноги (стоя, заклон, либела или волчок)

USpB	-0,50	-0,40	-0,30	-0,20	-0,10	<b>1,00</b>	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
USp1	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	<b>1,20</b>	0,12	0,24	0,36	0,48	0,60
USp2	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
USp3	-0,95	-0,76	-0,57	-0,38	-0,19	<b>1,90</b>	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
USp4	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
LSpB	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	<b>1,20</b>	0,12	0,24	0,36	0,48	0,60
LSp1	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
LSp2	-0,95	-0,76	-0,57	-0,38	-0,19	<b>1,90</b>	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
LSp3	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
LSp4	-1,35	-1,08	-0,81	-0,54	-0,27	<b>2,70</b>	0,27	0,54	0,81	1,08	1,35
CSpB	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	<b>1,10</b>	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55
CSp1	-0,70	-0,56	-0,42	-0,28	-0,14	<b>1,40</b>	0,14	0,28	0,42	0,56	0,70
CSp2	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
CSp3	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
CSp4	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
SSpB	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	<b>1,10</b>	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55
SSp1	-0,65	-0,52	-0,39	-0,26	-0,13	<b>1,30</b>	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
SSp2	-0,80	-0,64	-0,48	-0,32	-0,16	<b>1,60</b>	0,16	0,32	0,48	0,64	0,80
SSp3	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
SSp4	-1,25	-1,00	-0,75	-0,50	-0,25	<b>2,50</b>	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25

**Прыжок во вращение (любая позиция – стоя, заклон, либела или волчок)**

FUSpB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FUSp1	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FUSp2	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FUSp3	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FUSp4	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
FUSpBV	-0,57	-0,45	-0,34	-0,23	-0,11	<b>1,13</b>	0,11	0,23	0,34	0,45	0,57
FUSp1V	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FUSp2V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FUSp3V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
FUSp4V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
FLSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FLSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FLSp2	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FLSp3	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
FLSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
FLSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FLSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FLSp2V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
FLSp3V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
FLSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FCSpB	-0,80	-0,64	-0,48	-0,32	-0,16	<b>1,60</b>	0,16	0,32	0,48	0,64	0,80
FCSp1	-0,95	-0,76	-0,57	-0,38	-0,19	<b>1,90</b>	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
FCSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
FCSp3	-1,40	-1,12	-0,84	-0,56	-0,28	<b>2,80</b>	0,28	0,56	0,84	1,12	1,40
FCSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
FCSpBV	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	<b>1,20</b>	0,12	0,24	0,36	0,48	0,60
FCSp1V	-0,72	-0,57	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,43</b>	0,14	0,29	0,43	0,57	0,72
FCSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
FCSp3V	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
FCSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FSSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FSSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FSSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
FSSp3	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
FSSp4	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
FSSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FSSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FSSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
FSSp3V	-0,98	-0,78	-0,59	-0,39	-0,20	<b>1,95</b>	0,20	0,39	0,59	0,78	0,98
FSSp4V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13

**Вращения со сменой ноги**

CUSpB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CUSp1	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
CUSp2	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CUSp3	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
CUSp4	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
CUSpBV	-0,57	-0,45	-0,34	-0,23	-0,11	<b>1,13</b>	0,11	0,23	0,34	0,45	0,57
CUSp1V	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
CUSp2V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CUSp3V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
CUSp4V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
FCUSpB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCUSp1	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FCUSp2	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FCUSp3	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FCUSp4	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
FCUSpBV	-0,57	-0,45	-0,34	-0,23	-0,11	<b>1,13</b>	0,11	0,23	0,34	0,45	0,57
FCUSp1V	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FCUSp2V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCUSp3V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
FCUSp4V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
CLSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
CLSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00

CLSp2	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
CLSp3	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
CLSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
CLSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
CLSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CLSp2V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
CLSp3V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
CLSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FCLSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FCLSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FCLSp2	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FCLSp3	-1,45	-1,16	-0,87	-0,58	-0,29	<b>2,90</b>	0,29	0,58	0,87	1,16	1,45
FCLSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
FCLSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FCLSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCLSp2V	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
FCLSp3V	-1,09	-0,87	-0,65	-0,44	-0,22	<b>2,18</b>	0,22	0,44	0,65	0,87	1,09
FCLSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
CCSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
CCSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CCSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
CCSp3	-1,40	-1,12	-0,84	-0,56	-0,28	<b>2,80</b>	0,28	0,56	0,84	1,12	1,40
CCSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
CCSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
CCSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CCSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
CCSp3V	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
CCSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
FCCSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FCCSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FCCSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
FCCSp3	-1,40	-1,12	-0,84	-0,56	-0,28	<b>2,80</b>	0,28	0,56	0,84	1,12	1,40
FCCSp4	-1,60	-1,28	-0,96	-0,64	-0,32	<b>3,20</b>	0,32	0,64	0,96	1,28	1,60
FCCSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FCCSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCCSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
FCCSp3V	-1,05	-0,84	-0,63	-0,42	-0,21	<b>2,10</b>	0,21	0,42	0,63	0,84	1,05
FCCSp4V	-1,20	-0,96	-0,72	-0,48	-0,24	<b>2,40</b>	0,24	0,48	0,72	0,96	1,20
CSSpB	-0,80	-0,64	-0,48	-0,32	-0,16	<b>1,60</b>	0,16	0,32	0,48	0,64	0,80
CSSp1	-0,95	-0,76	-0,57	-0,38	-0,19	<b>1,90</b>	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
CSSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
CSSp3	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
CSSp4	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
CSSpBV	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	<b>1,20</b>	0,12	0,24	0,36	0,48	0,60
CSSp1V	-0,72	-0,57	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,43</b>	0,14	0,29	0,43	0,57	0,72
CSSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
CSSp3V	-0,98	-0,78	-0,59	-0,39	-0,20	<b>1,95</b>	0,20	0,39	0,59	0,78	0,98
CSSp4V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13
FCSSpB	-0,80	-0,64	-0,48	-0,32	-0,16	<b>1,60</b>	0,16	0,32	0,48	0,64	0,80
FCSSp1	-0,95	-0,76	-0,57	-0,38	-0,19	<b>1,90</b>	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
FCSSp2	-1,15	-0,92	-0,69	-0,46	-0,23	<b>2,30</b>	0,23	0,46	0,69	0,92	1,15
FCSSp3	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
FCSSp4	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
FCSSpBV	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	<b>1,20</b>	0,12	0,24	0,36	0,48	0,60
FCSSp1V	-0,72	-0,57	-0,43	-0,29	-0,14	<b>1,43</b>	0,14	0,29	0,43	0,57	0,72
FCSSp2V	-0,87	-0,69	-0,52	-0,35	-0,17	<b>1,73</b>	0,17	0,35	0,52	0,69	0,87
FCSSp3V	-0,98	-0,78	-0,59	-0,39	-0,20	<b>1,95</b>	0,20	0,39	0,59	0,78	0,98
FCSSp4V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13

**Комбинированные вращения со сменой позиции без смены ноги**

CoSpB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CoSp1	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
CoSp2	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CoSp3	-1,25	-1,00	-0,75	-0,50	-0,25	<b>2,50</b>	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
CoSp4	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
CoSpBV	-0,57	-0,45	-0,34	-0,23	-0,11	<b>1,13</b>	0,11	0,23	0,34	0,45	0,57

CoSp1V	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
CoSp2V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CoSp3V	-0,94	-0,75	-0,56	-0,38	-0,19	<b>1,88</b>	0,19	0,38	0,56	0,75	0,94
CoSp4V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13
FCoSpB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCoSp1	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FCoSp2	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FCoSp3	-1,25	-1,00	-0,75	-0,50	-0,25	<b>2,50</b>	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
FCoSp4	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
FCoSpBV	-0,57	-0,45	-0,34	-0,23	-0,11	<b>1,13</b>	0,11	0,23	0,34	0,45	0,57
FCoSp1V	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FCoSp2V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCoSp3V	-0,94	-0,75	-0,56	-0,38	-0,19	<b>1,88</b>	0,19	0,38	0,56	0,75	0,94
FCoSp4V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13

### Комбинированные вращения со сменой позиции и сменой ноги

CCoSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
CCoSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CCoSp2	-1,25	-1,00	-0,75	-0,50	-0,25	<b>2,50</b>	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
CCoSp3	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
CCoSp4	-1,75	-1,40	-1,05	-0,70	-0,35	<b>3,50</b>	0,35	0,70	1,05	1,40	1,75
CCoSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
CCoSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
CCoSp2V	-0,94	-0,75	-0,56	-0,38	-0,19	<b>1,88</b>	0,19	0,38	0,56	0,75	0,94
CCoSp3V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13
CCoSp4V	-1,32	-1,05	-0,79	-0,53	-0,26	<b>2,63</b>	0,26	0,53	0,79	1,05	1,32
FCCoSpB	-0,85	-0,68	-0,51	-0,34	-0,17	<b>1,70</b>	0,17	0,34	0,51	0,68	0,85
FCCoSp1	-1,00	-0,80	-0,60	-0,40	-0,20	<b>2,00</b>	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
FCCoSp2	-1,25	-1,00	-0,75	-0,50	-0,25	<b>2,50</b>	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
FCCoSp3	-1,50	-1,20	-0,90	-0,60	-0,30	<b>3,00</b>	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50
FCCoSp4	-1,75	-1,40	-1,05	-0,70	-0,35	<b>3,50</b>	0,35	0,70	1,05	1,40	1,75
FCCoSpBV	-0,64	-0,51	-0,38	-0,26	-0,13	<b>1,28</b>	0,13	0,26	0,38	0,51	0,64
FCCoSp1V	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
FCCoSp2V	-0,94	-0,75	-0,56	-0,38	-0,19	<b>1,88</b>	0,19	0,38	0,56	0,75	0,94
FCCoSp3V	-1,13	-0,90	-0,68	-0,45	-0,23	<b>2,25</b>	0,23	0,45	0,68	0,90	1,13
FCCoSp4V	-1,32	-1,05	-0,79	-0,53	-0,26	<b>2,63</b>	0,26	0,53	0,79	1,05	1,32

### Дорожки шагов

StSqB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
StSq1	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
StSq2	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
StSq3	-1,65	-1,32	-0,99	-0,66	-0,33	<b>3,30</b>	0,33	0,66	0,99	1,32	1,65
StSq4	-1,95	-1,56	-1,17	-0,78	-0,39	<b>3,90</b>	0,39	0,78	1,17	1,56	1,95

### Хореографическая последовательность (градация GOE не основана на процентах от базовой стоимости)

ChSq1	-2,50	-2,00	-1,50	-1,00	-0,50	<b>3,00</b>	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------------	------	------	------	------	------

1. SOV основана на процентном принципе. Каждый шаг в GOE вверх/вниз приводит к увеличению/уменьшению стоимости элемента на 10% его базовой стоимости.

2. Для хореографических последовательностей процент также постоянен для всех шагов в GOE, но он выше, чем для всех других элементов.

3. Для элементов, отмеченных значками "<", "e", "V", процент берется не от полной базовой стоимости, а от уменьшенной базовой стоимости.

4. В каскадах/комбинациях прыжков, при применении GOE с числовой стоимостью более сложного прыжка учитываются значки "<", "e", "V" (например, 3T с базовой стоимостью 4.2 считается более сложным, чем 3Lo с уменьшенной базовой стоимостью 3.92).

5. Предыдущее замечание не относится к знаку "+REP", который приводит к 70% базовой стоимости прыжка. В этом случае GOE считается как процент исходной базовой стоимости, т.к. данный знак не имеет отношение к качеству исполнения.

Обозначения:

q – недокрут в четверть; < – недокрут; << – пониженный прыжок/пониженная подкрутка;

! – неясное ребро отрыва; e – неверное ребро отрыва; V – уменьшенная стоимость вращения.