Приложение 4.2.

**Возрастной класс от 16 лет и старше**

|  |
| --- |
| **Золото, произвольная программа** |
| Продолжительность программы **2 минуты 40 секунд ± 10 секунд**. |
| **Таблица элементов программы** |
| **Элементы** | **Разрешено** | **Обязательно** | **Запрещено** |
| Прыжковые элементы | Прыжки | Все прыжки из списка в 1 и 2 оборота, кроме двойных флипа, лутца и акселя. | — | Двойной флип, двойной лутц, аксель в 2.5 оборота, тройные и четверные прыжки. |
| **Макс. 6** | Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации). |
|   |   |
|   | Каскады / | **Максимум 3** | — |
|   | комбинации | каскада / комбинации из разрешенных прыжков, |
|   |   | из них не более одного каскада из 3-х прыжков. |
| Вращения | **Максимум 3** | **Минимум 2**, среди них должны быть: | — |
| **Максимум 3** | [разных16вращения.](http://www.skateclub.ru/Rules/SpbRules.htm#note16) | прыжок во вращение или |
|   |   | вращение со входом прыжком; |
|   |   | комбинированное вращение со сменой ноги. |
|   |   | Требования по числу оборотов: |
|   |   | мин. 4 оборота для вращений без смены ноги; |
|   |   | мин. 8 оборотов для вращений со сменой ноги; |
|   |   | мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги. |
|   |   | Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. |
|   |   | При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 3 включительно (вращение не может получить уровень 4). |
| Дорожка шагов | **Максимум одна (1)** дорожка шагов (StSq). | Должна покрывать всю поверхность льда. | — |
| Только первое исполнение дорожки шагов засчитывается как технический элемент. При оценке исполнения дорожки шагов учитываются лишь черты до уровня 3 включительно (дорожка не может получить уровень 4). |
|  |  |  |  |  |
| **Серебро, произвольная программа** |
| Продолжительность программы **2 минуты 00 секунд ± 10 секунд**. |
| **Таблица элементов программы** |
| **Элементы** | **Разрешено** | **Обязательно** | **Запрещено** |
| Прыжковые элементы | Прыжки | Все прыжки из списка в 1 оборот и аксель в 1.5 оборота. | — | Прыжки в 2 оборота и более. |
| **Макс. 5** | Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации). |
|   |   |
|   | Каскады / | **Максимум 2** | — |
|   | комбинации | каскада / комбинации из разрешенных прыжков, |
|   |   | из них не более одного каскада из 3-х прыжков. |
| Вращения | **Максимум 2** | **Минимум 1**, обязательно должно быть | — |
| **Максимум 2** | [разных16вращения.](http://www.skateclub.ru/Rules/SpbRules.htm#note16) | комбинированное вращение (без смены или со сменой ноги). |
|   | Во всех вращениях разрешается вход прыжком и смена ноги. | Требования по числу оборотов: |
|   |   | мин. 4 оборота для вращения без смены ноги; |
|   |   | мин. 8 об. для вращения со сменой ноги; |
|   |   | мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги. |
|   |   | Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. |
|   |   | При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 2 включительно (вращение не может получить уровень 3 и выше). |
| Дорожка шагов | **Максимум одна (1)** | Должна покрывать не меньше половины поверхности льда. | — |
| дорожка шагов | При оценке исполнения дорожки шагов учитываются лишь черты до уровня 2 включительно (дорожка не может получить уровень 3 и выше). |
|  |  |  |  |  |
| **Бронза, произвольная программа** |
| Продолжительность программы **1 минута 40 секунд ± 10 секунд**. |
| **Таблица элементов программы** |
| **Бронза.**     Продолжительность 1 мин 40 сек ± 10 сек |  |  |  |  |
| **Элементы** | **Разрешено** | **Обязательно** | **Запрещено** |
| Прыжковые элементы | Прыжки | Все прыжки из списка в 1 оборот, кроме акселя. | — | Аксель, прыжки в 2 оборота и более,каскады из трех прыжков. |
| **Макс. 4** | Каждый прыжок можно исполнить не более 2-х раз (сольно или в составе каскада/комбинации). |
|   |   |
|   | Каскады / | **Максимум 2** | — |
|   | комбинации | каскада из разрешенных прыжков, |
|   |   | каскад может состоять только из двух прыжков. |
| Вращения | **Максимум 2** | **Минимум 1**, обязательно должно быть | Прыжок во вращение и вращение со входом прыжком. |
| **Максимум 2** | [разных16 вращения.](http://www.skateclub.ru/Rules/SpbRules.htm#note16) | вращение в одной позиции без смены ноги. |
|   | Смена ноги разрешена, вход прыжком — нет. | Требования по числу оборотов: |
|   |   | мин. 3 оборота для вращения без смены ноги; |
|   |   | мин. 6 об. для вращения со сменой ноги; |
|   |   | мин. 3 об. на каждой ноге при смене ноги. |
|   |   | Вращения должны иметь разные обозначения в таблице элементов. |
|   |   | При оценке уровня вращения учитываются черты повышения только до уровня 1 включительно (вращение не может получить уровень 2 и выше). |
| [Хореографическая последовательность18](http://www.skateclub.ru/Rules/SpbRules.htm#note18) | **Максимум одна (1)** | Должна покрывать не меньше половины поверхности льда. | — |
| хореографическая последовательность |
|   |