

## Программа соревнований для групп начальной подготовки: I-V ступени

Все элементы должны выполняться в строго указанном порядке.

При падении или пропуске элемента возможен повтор исполнения (без снижения GOE).

За каждый лишний (не предписанный элемент) снимается 1 балл.

### I ступень

№	Элементы	Количество (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отталкивание от ноги 2. «Угол» посадки опорной ноги 3. Осанка 4. Линия свободной ноги
2	«Фонарики» вперед	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания 2. Скорость выталкивания из «фонарика» 3. Осанка
3	«Фонарики» назад	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания 2. Скорость накатывания на «фонарик» 3. Осанка
4	«Цапля» с любой ноги	2 - 4сек	1. Свободная нога прижата к опорной, ботинком, (носочком вниз) в области колена 2. Опорная нога прямая 3. Удержание равновесия верхней части туловища 4. Осанка
5	«Змейка» вперед	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг 3. Осанка
6	«Змейка» назад	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг 3. Осанка
7	«Козлик»	3 подряд	1. Высота прыжка 2. Маховое движение ног 3. Скорость
8	«Саночки» (бедро параллельно полу)	3-5 метров	1. «Угол» посадки 2. Расстояние между стопами 3. Осанка
9	Циркуль	5 оборотов- «отталкиваний»	1. Кол-во оборотов 2. Удержание зубца на одном месте 3. 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...

## II степень

№	Элементы	Количество (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги</li> <li>3. Осанка</li> <li>4. Линия свободной ноги</li> </ol>
2	Перебежка вперед	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина скрестного шага</li> <li>2. Работа колен, свободной ноги</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
3	«Ласточка» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота бедра</li> <li>2. Четкость и красота линий</li> <li>3. Удержание равновесия, позиция спины и рук</li> </ol>
4	«Вальсовая тройка»	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность</li> <li>2. Длина и ширина дуг</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
5	Перебежка назад	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина шагов</li> <li>2. Работа колен</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
6	Прыжок «Перекидной»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги)</li> <li>2. Высота и положение в воздухе</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция)</li> </ol>
7	«Пистолетик» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота посадки (положение бедра)</li> <li>2. Линия свободной ноги</li> <li>3. Удержание равновесия верхней части туловища</li> </ol>
8	«Блинчик» с двух ног на две ноги с хода назад	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота прыжка</li> <li>2. Поворот в воздухе на 360 градусов</li> <li>3. Скорость</li> </ol>
9	Вращение на двух или на одной ноге	1 оборот	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов</li> <li>2. На одной или двух ногах</li> <li>3. Положение туловища, головы и группировка во время вращения</li> <li>4. Выезд</li> </ol>
10	Художественное впечатление	От выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и причёске</li> <li>2. Музыкальность</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>

### III ступень

№	Элементы	Количество (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отталкивание от ноги 2. «Угол» посадки опорной ноги 3. Осанка 4. Линия свободной ноги
2	Кросс-роллы	8-10 шагов	1. Реберность, ширина скрестного шага 2. Работа колен 3. Осанка
3	«Затяжка» вперед на любой ноге, в любой позиции (удержание одной рукой)	2 - 4сек	1. Высота бедра 2. Четкость и красота линий 3. Удержание равновесия
4	Трочные повороты с наружного ребра на каждой ноге	3 x 3 раза 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	по дугам 6-8 дуг	1. Реберность, направление 2. Работа колен 3. Осанка
6	«Обманный шаг»	3-5 раз	1. Реберность 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг 3. Осанка
7	Прыжок «Сальхов» или «Тулуп»	1 раз (при падении можно повторить)	1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги) 2. Высота и положение в воздухе 3. Выезд из прыжка (длина и позиция)
8	Четырёх-шажный шаг «Джаксон» по кругу в обе стороны	По восьмерке 3-5 раз с каждой ноги	1. Четкость постановки ноги 2. Линия свободной ноги 3. 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...

## IV ступень

№	Элементы	Количество (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги</li> <li>3. Осанка</li> <li>4. Линия свободной ноги</li> </ol>
2	«Спираль» Можно выполнять одинаковые положения, но на разных ногах	2-3 положения (удержание положения 3 сек.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение спирали по дугам</li> <li>2. Гибкость, растяжка, высота бедра</li> <li>3. Эстетика линий</li> </ol>
3	Дуги вперед наружу	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
4	Кросс-роллы назад	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, постановка ноги на ребро</li> <li>2. Работа колен и корпуса</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
5	Прыжок «Ритбергер» или «Флипп»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги)</li> <li>2. Высота и положение в воздухе</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция)</li> </ol>
6	Дуги вперед внутрь	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
7	Перетяжки вперед	По 3-4 на каждой ноге	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кривизна дуг между перетяжками, длина перетяжки (1 конек)</li> <li>2. Работа колен</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
8	«Зубчики» в обе стороны через подпрыжку	По 2-3 повторения с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритм выполнения</li> <li>2. Скорость выполнения</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
9	Любое вращение	Максимальное кол-во оборотов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов, скорость вращения</li> <li>2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения</li> <li>3. Выезд</li> </ol>
10	Художественное впечатление	От выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и причёске</li> <li>2. Музыкальность</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>

## V ступень

№	Элементы	Количество (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1	«Елочка» с жимом Необходимо на каждом шаге один раз присесть	3-4 шага с каждой ноги	1. Отталкивание от ноги 2. «Угол» посадки опорной ноги во время скольжения и жима 3. Пружинистая работа колен 4. Линия свободной ноги 5. Осанка
2	Связка - «Татьянин» шаг 1) Чок-тау (переход с дуги ПВВ на – на дугу ЛНН) 2) «Подкладка» (1 кросс-ролл назад на дугу ПНН) 3) Тройка ПНН – ЛВВ (можно между связками выполнить две дуги ВВ)	2-3 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 одинарный «Лутц» (с классического захода - удержание дуги НН 2-3 сек.)	1 раз (при падении можно повторить)	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 шаговой 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 ноги на 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 шаговой 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	Удержание принятого положения не менее 3 сек	1. Кривизна дуги 2. Длительность удержания положения 3. Линии ног (опорной и свободной) 4. Гибкость, растяжка 5. Эстетика принятого положения
8	Перетяжки назад	По 3-4 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	Максимальное кол-во оборотов	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. Плавность, красота движений 2. Скорость. 3. Умение показать себя. 4. Осанка. 5. Опрятность в одежде и причёске.

Обозначения дуг:

ПВН – правая вперед наружу  
ПВВ – правая вперед внутрь  
ПНН – правая назад наружу  
ПНВ – правая назад внутрь

ЛВН – левая вперед наружу  
ЛВВ – левая вперед внутрь  
ЛНН – левая назад наружу  
ЛНВ – левая назад внутрь