

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ СОЛО

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**ДЛЯ ТАНЦЕВ НА ЛЬДУ СОЛО
В СЕЗОНЕ 2026/2027**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТАНЦЕВ НА ЛЬДУ СОЛО
Шкала стоимости и факторы компонентов

Уровень	Сегмент	Фактор компонентов
Танцы на льду Соло Бронза	Произвольный танец	1,00
Танцы на льду Соло Серебро	Произвольный танец	1,33
Танцы на льду Соло Золото	Произвольный танец	2,00
Танцы на льду Соло Мастер/Мастер-Элит	Произвольный танец	2,00

БРОНЗА

Требования к произвольному танцу уровня Бронза

Продолжительность	1:30 +/- 10 секунд
Музыка	Музыка должна иметь четкий слышимый ритм. Музыка может быть без четкого ритма продолжительностью до 10 секунд в начале или в конце программы и еще 10 секунд во время программы.
Танцевальная спираль	Одна (1) короткая Танцевальная Спираль , но не более того. Танцевальная спираль должна удерживаться в положении минимум три (3) секунды, но не может превышать восемь (8) секунд.
Вращение	Одно (1) танцевальное вращение Танцевальное вращение – вращение, выполняемое на месте на одной ноге со сменой или без смены ноги. *Прыжок во вращение или вход прыжком являются запрещенным элементом.
Хореографическая Характерная дорожка шагов	Одна (1) Хореографическая характерная дорожка шагов исполняется по короткой оси и начинается с остановки или тормозящего движения. Во время исполнения элемента разрешена остановка до 5 (пяти) секунд. Не разрешено: Касание льда любой другой частью тела, кроме лезвий (или одного (1) колена), возвраты, петли. Танцевальные вращения будут учитываться как экстра элемент (ChSt1+ExEl), если требования базового уровня соблюдены. Танцевальная спираль будет учитываться как экстра элемент, если требования базового уровня соблюдены (ChSt1+ExEl).
Серия Твизлов	Одна (1) Серия Твизлов. Два твизла исполненных один за другим с интервалом от двух до четырех шагов между 1ым и 2ым твизлами. До одного шага разрешено между 2ым и 3им твизлами (если берётся эта Деталь). (Каждый толчок и/или перенос веса на две ноги между твизлами считается шагом)
Максимальный уровень	Уровень 1

СЕРЕБРО

Требования к произвольному танцу уровня Серебро

Продолжительность	1:50 +/- 10 секунд
Музыка	Музыка должна иметь четкий слышимый ритм. Музыка может быть без четкого ритма продолжительностью до 10 секунд в начале и/или в конце программы и еще 10 секунд во время программы.
Танцевальная спираль	Одна (1) короткая Танцевальная Спираль , но не более того. Танцевальная спираль должна удерживаться в положении минимум три (3) секунды, но не может превышать восемь (8) секунд.
Вращение	Одно (1) танцевальное вращение Танцевальное вращение – вращение, выполняемое на месте на одной ноге со сменой или без смены ноги. *Прыжок во вращение или вход прыжком являются запрещенным элементом.
Хореографическая Характерная дорожка шагов	Одна (1) Хореографическая характерная дорожка шагов исполняется по <u>длинной</u> или по <u>короткой</u> оси и начинается с остановки или тормозящего движения. Во время исполнения элемента разрешена остановка до 5 (пяти) секунд. Не разрешено: Касание льда любой другой частью тела, кроме лезвий (или одного (1) колена), возвраты, петли. Танцевальные вращения будут учитываться как экстра элемент (ChSt1+ExEl), если требования базового уровня соблюдены. Танцевальная спираль будет учитываться как экстра элемент, если требования базового уровня соблюдены (ChSt1+ExEl).
Серия Твизлов	Одна (1) Серия Твизлов. Два твизла исполненных один за другим с интервалом от двух до четырех шагов между 1ым и 2ым твизлами. До одного шага разрешено между 2ым и 3им твизлами (если берётся эта Деталь) . (Каждый толчок и/или перенос веса на две ноги между твизлами считается шагом)
Хореографический элемент	Один (1) Хореографический Элемент выбранный из: • Хореографическое скользящее движение • Хореографическое вращательное движение • Хореографическое твизловое движение
Максимальный уровень	Уровень 2

ЗОЛОТО
Требования к произвольному танцу уровня Золото

Продолжительность	2:20 +/- 10 секунд
Музыка	Музыка должна иметь четкий слышимый ритм. Музыка может быть без четкого ритма продолжительностью до 10 секунд в начале и/или в конце программы и еще 10 секунд во время программы.
Танцевальная спираль	Одна (1) короткая Танцевальная Спираль , но не более того. Танцевальная спираль должна удерживаться в положении минимум три (3) секунды, но не может превышать восемь (8) секунд.
Вращение	Одно (1) танцевальное вращение Танцевальное вращение – вращение, выполняемое на месте на одной ноге со сменой или без смены ноги. *Прыжок во вращение или вход прыжком являются запрещенным элементом.

Дорожка шагов	Одна (1) Дорожка Шагов (Стиль В) по прямой, по диагонали или по кругу. Рисунок Дорожки Шагов (Стиль В) должен сохранять целостность или базовую форму избранного рисунка и должен отличаться от рисунка Хореографической Дорожки, если он выбран в качестве Хореографического элемента. Не разрешены: Остановки, Петли и Возвраты.
Серия Твизлов	Одна (1) Серия Твизлов. Два твизла исполненных один за другим с интервалом от двух до четырех шагов между 1ым и 2ым твизлами. До одного шага разрешено между 2ым и 3им твизлами (если берётся эта Деталь). (Каждый толчок и/или перенос веса на две ноги между твизлами считается шагом)
Хореографический элемент	Два (2) Хореографических Элемента выбранных из: • Хореографическая характерная дорожка шагов • Хореографическое скользящее движение • Хореографическое вращательное движение • Хореографическое твизловое движение
Максимальный уровень	3 Уровень

МАСТЕР/МАСТЕР-ЭЛИТ
Требования к произвольному танцу Мастер/Мастер-элит

Продолжительность	3:00 +/- 10 секунд
Музыка	Вокальная музыка разрешена и должна иметь четкий слышимый ритм. Музыка может быть без четкого ритма продолжительностью до 10 секунд в начале и/или в конце программы и еще 10 секунд во время программы. Музыка должна иметь, как минимум, одно изменение темпа/ритма и выражения (экспрессии). Эти изменения могут быть как одномоментными, так и постепенными, но в любом случае они должны быть заметными.
Танцевальная спираль	Одна (1) Комбинированная Танцевальная Спираль, ИЛИ Две (2) Коротких Танцевальных Спиралей (тип спирали может повторяться один раз с разными позициями в каждой) Суммарная продолжительность Комбинированной Танцевальной спирали не может превышать тринадцать (13) секунд. Короткая Танцевальная спираль не может превышать восемь (8) секунд.
Вращение	Одно (1) танцевальное вращение Минимум три оборота на одной ноге, со сменой или без смены ноги. *Прыжок во вращение или вход прыжком являются запрещенным элементом.
Дорожки шагов	Одна (1) Дорожка Шагов (Стиль В) S-образной, по прямой, по диагонали или по кругу. Рисунок Дорожки Шагов (Стиль В) должен сохранять целостность или базовую форму избранного рисунка и должен отличаться от рисунка Хореографической Дорожки, если он выбран в качестве Хореографического элемента. Не разрешены: Остановки, Петли и Возвраты.
Дорожка Поворотов на Одной Ноге	Одна (1) Дорожка Поворотов на Одной Ноге может исполняться в любом месте программы. Должна включать в себя трудные повороты: Скоба, Крюк, Выкрюк, Твизл (Твизл в один оборот «Одинарный Твизл» – для Уровней 1 и 2 или Твизл в два оборота «Двойной Твизл» – для Уровней 1-4)
Серия Твизлов	Одна (1) Серия Твизлов. Два твизла исполненных один за другим с интервалом от двух до четырех шагов между 1ым и 2ым твизлами. До одного шага разрешено между 2ым и 3им твизлами (если берётся эта Деталь). (Каждый толчок и/или перенос веса на две ноги между твизлами считается шагом)

Хореографический элемент	Два (2) Хореографических Элемента выбранных из: • Хореографическая характерная дорожка шагов • Хореографическое скользящее движение • Хореографическое вращательное движение • Хореографическое твизловое движение (можно выполнять только после предписанной Серии Твизлов) Примечание: касаться льда рукой(-ами) разрешается только во время исполнения Хореографического скользящего движения или Хореографической характерной дорожки шагов. Во время исполнения Хореографической характерной дорожки шагов разрешена остановка до 5 (пяти) секунд.
--	--

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО