АЙСБЕРГ
ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

XIII традиционные соревнования по фигурному катанию на коньках посвященные открытию ледовой арены РЦ «Луна»

9–10 декабря 2023 года

# ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ВЗРОСЛЫХ ПРОГРАММ

ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа.....1
ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация.....7
ПАРНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация.....9
ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (СОЛО).....12

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – Категории и возрастные классы

**Категории:**

Мастер
Золото
Серебро
Бронза
Серебро
Пре-бронза

**Возрастные классы:**

| | |
|---|---|
| Молодежный класс | 14 – 20 лет |
| 1 класс | 21 – 28 лет |
| 2 класс | 29 – 38 лет |
| 3 класс | 39 – 48 лет |
| 4 класс | 49 - 58 лет |
| 5 класс | 59 и старше |

*Требования одинаковые для мужчин и для женщин.*

*Разрешается использование музыки с вокальным сопровождением.*

АЙСБЕРГ
ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – МАСТЕР

Длительность программы – 3 минуты ± 10 секунд.
Фактор компонентов программы 2,67.
Максимальный уровень технических элементов – 4.
Длительность разминки шесть (6) минут.
Снижение за каждое падение 1,0 балл.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Максимум 6 (шесть) прыжковых элементов** | · Один из прыжков должен быть прыжком типа Аксель.<br>· **Разрешены одинарные, двойные прыжки, двойной Аксель и тройные прыжки.**<br>· Разрешено максимум 3 каскада или 2 каскада и 1 комбинация. 1 каскад или 1 комбинация могут состоять из 3-х прыжков, остальные каскады/комбинация могут состоять из 2-х прыжков каждый.<br>· Комбинация прыжков состоит из 2-х или 3-х прыжков (с любым разрешенным в категории количеством оборотов), в которой вторым или третьим прыжком должен быть Аксель, который исполняется сразу после приземления с предыдущего прыжка путем переступания с дуги приземления на дугу отрыва.<br>· Каждый прыжок может быть исполнен не более 2-х раз.<br>· Ойлер считается прыжком из списка только в том случае, если он исполняется в каскаде между двумя прыжками из списка.<br>· Прыжки не из списка могут быть включены в программу как связующие шаги. |
| **Максимум 3 (три) вращения** | · Все вращения должны иметь разные аббревиатуры. Одно (1) из них должно быть комбинированным вращением со сменой ноги и одно (1) – прыжком во вращение или вращением с входом прыжком.<br>· Вращения должны включать обязательное минимальное количество оборотов – 5 (пять) в любом вращении без смены ноги и 8 (восемь) для любого вращения со сменой ноги.<br>· Вращение, в котором нет 2 оборотов в базовой позиции будет названо вращением без уровня и не получит стоимости.<br>· Комбинированное вращение должно включать минимум две (2) различные базовые позиции с двумя (2) оборотами в каждой из них. Для получения полной стоимости комбинированное вращение должно включать все три (3) базовые позиции.<br>· Все вращения со сменой ноги должны иметь минимум три (3) оборота на каждой ноге. Если это требование не выполнено, вращение будет отмечено знаком V. |
| **Максимум 1 (одна) дорожка шагов** | · Дорожка шагов должна покрывать всю поверхность льда. |

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – ЗОЛОТО

Длительность программы – 2 минуты 50 секунд ± 10 секунд.
Фактор компонентов программы 2,67.
Максимальный уровень технических элементов – 3.
Длительность разминки шесть (6) минут.
Снижение за каждое падение 1,0 балл.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Максимум 5 (пять) прыжковых элементов** | · Разрешены одинарные прыжки (включая одинарный Аксель) или двойные прыжки. **Двойной Флип, двойной Лутц, двойной Аксель и тройные прыжки запрещены.**<br>· Разрешено максимум 3 каскада или 2 каскада и 1 комбинация. 1 каскад или 1 комбинация могут состоять из 3-х прыжков, остальные каскады/комбинация могут состоять из 2-х прыжков каждый.<br>· Комбинация прыжков состоит из 2-х или 3-х прыжков (с любым разрешенным в категории количеством оборотов), в которой вторым или третьим прыжком должен быть Аксель, который исполняется сразу после приземления с предыдущего прыжка путем переступания с дуги приземления на дугу отрыва.<br>· Каждый прыжок может быть исполнен не более 2-х раз.<br>· Ойлер считается прыжком из списка только в том случае, если он исполняется в каскаде между двумя прыжками из списка.<br>· Прыжки не из списка могут быть включены в программу как связующие шаги. |
| **Максимум 3 (три) вращения** | · Все вращения должны иметь разные аббревиатуры. Одно (1) из них должно быть комбинированным вращением со сменой ноги и одно (1) – прыжком во вращение или вращением с входом прыжком.<br>· Вращения должны включать обязательное минимальное количество оборотов – 4 (четыре) в любом вращении без смены ноги и 8 (восемь) для любого вращения со сменой ноги.<br>· Вращение, в котором нет 2 оборотов в базовой позиции будет названо вращением без уровня и не получит стоимости.<br>· Комбинированное вращение должно включать минимум две (2) различные базовые позиции с двумя (2) оборотами в каждой из них. Для получения полной стоимости комбинированное вращение должно включать все три (3) базовые позиции.<br>· Все вращения со сменой ноги должны иметь минимум три (3) оборота на каждой ноге. Если это требование не выполнено, вращение будет отмечено знаком V.<br>· Будут засчитаны только черты до 3 уровня включительно. Любые дополнительные черты не будут учтены для определения уровня и будут проигнорированы Технической Бригадой. |

| | |
|---|---|
| **Максимум одна дорожка шагов** | · Дорожка шагов должна покрывать всю поверхность льда. |

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – СЕРЕБРО

Длительность программы – 2 минуты ± 10 секунд.
Фактор компонентов программы 2,00.
Максимальный уровень технических элементов – 2.
Длительность разминки пять (5) минут.
Снижение за каждое падение 0,5 балла.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Максимум 5 (пять) прыжковых элементов** | · Разрешены любые одинарные прыжки (включая одинарный Аксель). **Двойные и тройные прыжки запрещены.**<br>· Разрешено максимум 2 каскада или 1 каскад и 1 комбинация. 1 каскад или 1 комбинация могут состоять из 3-х прыжков, другой каскад/комбинация может состоять из 2-х прыжков.<br>· Комбинация прыжков состоит из 2-х или 3-х прыжков (с любым разрешенным в категории количеством оборотов), в которой вторым или третьим прыжком должен быть Аксель, который исполняется сразу после приземления с предыдущего прыжка путем переступания с дуги приземления на дугу отрыва.<br>· Каждый прыжок может быть исполнен не более 2-х раз.<br>· Ойлер считается прыжком из списка только в том случае, если он исполняется в каскаде между двумя прыжками из списка.<br>· Прыжки не из списка могут быть включены в программу как связующие шаги. |
| **Максимум 2 (два) вращения** | · Вращения должны иметь разные аббревиатуры.<br>· Вращения должны включать обязательное минимальное количество оборотов – 4 (четыре) в любом вращении без смены ноги и 6 (шесть) для любого вращения со сменой ноги.<br>· Вращение, в котором нет 2 оборотов в базовой позиции будет названо вращением без уровня и не получит стоимости.<br>· Комбинированное вращение должно включать минимум две (2) различные базовые позиции с двумя (2) оборотами в каждой из них. Для получения полной стоимости комбинированное вращение должно включать все три (3) базовые позиции.<br>· Все вращения со сменой ноги должны иметь минимум три (3) оборота на каждой ноге. Если это требование не выполнено, вращение будет отмечено знаком V.<br>· Будут засчитаны только черты до 2 уровня включительно. Любые дополнительные черты не будут учтены для определения уровня и будут проигнорированы Технической Бригадой. |

| | |
|---|---|
| **Максимум 1 (одна) хореографическая последовательность** | · Должна покрывать минимум половину (1/2) поверхности льда.<br>· Состоит из хотя бы двух (2) различных движений (спирали, арабески, кораблики, Инна Бауэр, гидроблейдинг, прыжки не из списка). Шаги и повороты могут быть использованы для соединения двух или более различных движений между собой.<br>· Рисунок не предписан, однако последовательность должна быть чётко видимой.<br>· Хореографическая последовательность имеет базовую стоимость и будет оценена судьями только посредством GOE. |

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – БРОНЗА

Длительность программы – 1 минута 40 секунд ± 10 секунд.
Фактор компонентов программы 2,00.
Максимальный уровень технических элементов – 1.
Длительность разминки пять (5) минут.
Снижение за каждое падение 0,5 балла.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Максимум 4 (четыре) прыжковых элемента** | · Разрешены любые одинарные прыжки. **Прыжок типа Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены.**<br>· Разрешено максимум 2 каскада. Каждый каскад может состоять только из двух (2) прыжков из списка.<br>· Каждый прыжок может быть исполнен не более 2-х раз. |
| **Максимум 2 (два) вращения** | · Вращения должны иметь разные аббревиатуры, представляющие собой вращение в одной позиции со сменой или без смены ноги. Прыжок во вращение не разрешен.<br>· Вращения должны включать обязательное минимальное количество оборотов – 3 (три) в любом вращении без смены ноги и 6 (шесть) для вращения со сменой ноги.<br>· Вращение, в котором нет 2 оборотов в базовой позиции будет названо вращением без уровня и не получит стоимости.<br>· Все вращения со сменой ноги должны включать не менее 3 оборотов на каждой ноге. Если это требование не выполнено, вращение будет отмечено знаком V.<br>· Будут засчитаны только черты до 1 уровня включительно. Любые дополнительные черты не будут учтены для определения уровня и будут проигнорированы Технической Бригадой. |

| | |
|---|---|
| **Максимум 1 (одна) хореографическая последовательность** | · Должна покрывать минимум половину (1/2) поверхности льда.<br>· Состоит из хотя бы двух (2) различных движений (спирали, арабески, кораблики, Инна Бауэр, гидроблейдинг, соединительные прыжки не из списка). Шаги и повороты могут быть использованы для соединения двух или более различных движений между собой.<br>· Рисунок не предписан, однако последовательность должна быть чётко видимой.<br>· Хореографическая последовательность имеет базовую стоимость и будет оценена судьями только посредством GOE. |

## ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Произвольная программа – ПРЕ-БРОНЗА

Длительность программы – 1 минута 30 секунд ± 10 секунд.
Фактор компонентов программы 1,20.
Максимальный уровень технических элементов – базовый.
Длительность разминки пять (5) минут.
Снижение за каждое падение 0,5 балла.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Максимум 3 (три) прыжковых элемента** | · Разрешены прыжки в пол-оборота и одинарные прыжки Тулуп, Сальхов и Риттбергер. Одинарные прыжки Флип и Лутц, прыжок типа Аксель, двойные и тройные прыжки запрещены. В этой категории перекидной прыжок засчитывается как прыжок из списка с обозначением 1W (Вальсовый) и базовой стоимостью 0,2 балла.<br>· Разрешен максимум 1 каскад из двух (2) прыжков из списка.<br>· Каждый прыжок может быть исполнен не более 2-х раз. |
| **Максимум 1 (одно) вращение** | · Вращение в любой базовой позиции без смены ноги. Прыжок во вращение запрещен.<br>· Минимальное количество оборотов во вращении 3 (три).<br>· Вращение, в котором нет 2 оборотов в базовой позиции будет названо вращением без уровня и не получит стоимости.<br>· Максимальный уровень – базовый. Любые дополнительные черты не будут учтены для определения уровня и будут проигнорированы Технической Бригадой. |
| **Максимум 1 (одна) хореографическая последовательность** | · Должна покрывать минимум половину (1/2) поверхности льда.<br>· Состоит из хотя бы двух (2) различных движений (спирали, арабески, кораблики, Инна Бауэр, гидроблейдинг, соединительные прыжки не из списка). Шаги и повороты могут быть использованы для соединения двух или более различных движений между собой.<br>· Рисунок не предписан, однако последовательность должна быть четко видимой.<br>· Хореографическая последовательность имеет базовую стоимость и будет оценена судьями только посредством GOE. |

# ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация

**Длительность программы:**

· Мастер Элит, Мастер – 2 минуты ± 10 секунд.

· Золото, Серебро, Бронза, Пре-бронза – 1 минута 30 секунд ± 10 секунд.

Оцениваются только компоненты программы. Техническая оценка отсутствует.

Фактор компонентов программы 1,00.

**Снижения за каждое неконтролируемое падение:**

· Мастер Элит, Мастер, Золото – 1,00 балл.

· Серебро, Бронза, Пре-бронза – 0,50 балла.

Участник может подать заявку в ту же категорию, что и в произвольной программе или на одну (1) категорию выше.

Длительность разминки четыре (4) минуты.

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Минимум один (1) и максимум два (2) одинарных прыжка** | · Должны быть исполнены только одинарные прыжки из списка. Перекидной прыжок (1W) будет считаться прыжком из списка только в категории Пре-бронза. Не разрешены прыжки типа Аксель, прыжки в два (2) и более оборота, каскады прыжков.<br>Запрещенные элементы – прыжки типа сальто, лежание на льду, длительное и/или на месте стояние на льду на двух коленях. |
| **Минимум одно (1) и максимум 2 (два) вращения** | · Вращение может быть любым. |

· Прыжки и вращения оцениваются с точки зрения их хореографического эффекта, соответствия музыке и теме программы, а не на основании их сложности.
· Программа должна быть основана на мастерстве катания и качестве исполнения. Нежелательно чрезмерное использование шагов на зубцах.
Фигурист не должен оставаться на одном месте более 5 секунд.
· Рефери применяет снижение в один (1,00) балл за каждый запрещенный элемент, а также каждый элемент, исполненный в количестве, превышающем максимально допустимое. Если в программу не включен элемент в минимально требуемом количестве, то рефери применяет снижение в один (1,00) балл за каждый пропущенный элемент.
· Костюмы и макияж должны быть скромными, достойными и подходящими для спортивных соревнований – не кричащими и не театральными по замыслу.
Костюм, однако, может отражать характер выбранной музыки. Костюм не должен создавать эффект чрезмерной обнаженности. Костюмы, которые могут портить лед или оставлять на нем

частицы (перья, боа, чрезмерное количество бисера и т.п.), считаются небезопасными и также недопустимы.

Украшения на костюме должны быть неотделяемыми. Падение части костюма на лед приведет к снижению со стороны рефери в один (1.00) балл за программу. Снижение за неподходящий костюм или макияж будет применено бригадой судей вместе с рефери, если в процессе голосования оно наберет более 50% голосов.

· Запрещено использование крупногабаритных реквизитов. Небольшие предметы (шляпа, веер, зонт, трость и т.п.) разрешены. Однако, класть предметы на лед или судейский стол, бросать их в публику, передавать зрителям и т.п. не разрешается. Реквизит является частью костюма. За неисполнение требований выше, спортсмен будет наказан снижением со стороны рефери в один (1.00) балл.

# ПАРНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация

**Длительность программы:**

· Золото, Серебро, Бронза – 1 минута 40 секунд ± 10 секунд.

Оцениваются только компоненты программы. Техническая оценка отсутствует.
Фактор компонентов программы 1,00.
Снижения за падения не применяются, но падения могут негативно повлиять на компоненты программы.
Участник может подать заявку в ту же категорию, что и в произвольной программе или на одну (1) категорию выше.
Длительность разминки четыре (4) минуты.

· Технические элементы оцениваются с точки зрения их хореографического эффекта, соответствия музыке и теме программы, а не на основании их сложности.
· Программа должна быть основана на мастерстве катания и качестве исполнения. Нежелательно чрезмерное использование шагов на зубцах.
Фигурист не должен оставаться на одном месте более 5 секунд.
· Рефери применяет снижение в один (1.00) балл за каждый запрещенный элемент, а также каждый элемент, исполненный в количестве, превышающем максимально допустимое. Если в программу не включен элемент в минимально требуемом количестве, то рефери применяет снижение в один (1,00) балл за каждый пропущенный элемент.
· Костюмы и макияж должны быть скромными, достойными и подходящими для спортивных соревнований – не кричащими и не театральными по замыслу.
Костюм, однако, может отражать характер выбранной музыки. Костюм не должен создавать эффект чрезмерной обнаженности. Костюмы, которые могут портить лед или оставлять на нем частицы (перья, боа, чрезмерное количество бисера и т.п.), считаются небезопасными и также недопустимы.
Украшения на костюме должны быть неотделяемыми. Падение части костюма на лед приведет к снижению со стороны рефери в один (1.00) балл за программу. Снижение за неподходящий костюм или макияж будет применено бригадой судей вместе с рефери, если в процессе голосования оно наберет более 50% голосов.
· Запрещено использование крупногабаритных реквизитов. Небольшие предметы (шляпа, веер, зонт, трость и т.п.) разрешены. Однако, класть предметы на лед или судейский стол, бросать их в публику и т.п. не разрешается.

## ПАРНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация - ЗОЛОТО

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Один (1) сольный прыжок в один (1) оборот или один (1) выброс** | · Аксель, двойные и тройные прыжки не разрешены. Каскады прыжков не разрешены.<br>Перекидной не будет считаться прыжком из списка. |
| **Одно (1) парное вращение или одно (1) параллельное вращение** | · Разрешено парное комбинированное вращение. |
| **Один (1) тодес или обводка** | · Позиция партнерши произвольная. |
| **Одна (1) поддержка** | · Запрещены комбинированные поддержки, подкрутки и поддержки из групп 3-4-5, а также вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке. |

## ПАРНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация - СЕРЕБРО

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Один (1) сольный прыжок в один (1) оборот или один (1) выброс** | · Аксель, двойные и тройные прыжки не разрешены. Каскады прыжков не разрешены.<br>Перекидной не будет считаться прыжком из списка. |
| **Одно (1) парное вращение или одно (1) параллельное вращение** | · Парное комбинированное вращение и прыжок во вращение запрещены. |
| **Одна (1) обводка** | · Позиция партнерши произвольная. Тодес запрещен. Может быть исполнена только обводка. |
| **Одна (1) поддержка** | · Запрещены комбинированные поддержки, подкрутки и поддержки из групп 3-4-5, а также вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке. |

## ПАРНОЕ КАТАНИЕ – Интерпретация - БРОНЗА

| *Элементы* | *Условия исполнения элементов* |
|---|---|
| **Один (1) сольный прыжок в<br>один (1) оборот или один (1)<br>выброс** | · Аксель, двойные и тройные прыжки не разрешены. Каскады прыжков не разрешены.<br>Перекидной не будет считаться прыжком из списка. |
| **Одно (1) парное вращение или одно (1) параллельное вращение** | · Парное комбинированное вращение и прыжок во вращение запрещены. |
| **Одна (1) обводка** | · Позиция партнерши произвольная. Тодес запрещен. Может быть исполнена только обводка. |
| **Одна (1) поддержка** | · Запрещены комбинированные поддержки, подкрутки и поддержки из групп 3-4-5, а также вариации позиции партнерши, поддержки без рук или на одной руке. |

## ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (СОЛО) – Категории и возрастные классы

**Категории:**

Мастер

Золото

Серебро

Бронза

Пре-бронза

**Возрастные классы:**

от 14 лет и старше

## ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (СОЛО) – Произвольный танец – Общие требования

Музыка для произвольного танца может быть с вокалом и должна быть подходящей для танцев на льду как спортивной дисциплины.
Она должна отвечать следующим характеристикам:
· Музыка должна иметь слышимый ритм и мелодию, или только слышимый ритм, но не только одну мелодию. Музыка может быть без слышимого ритма в течение до десяти (10) секунд в начале или конце танца, а также в течение не более десяти (10) секунд во время танца.
· Музыка должна иметь как минимум одну смену темпа/ритма и настроения. Эти изменения могут быть постепенными или моментальными, но в любом случае должны быть очевидными.
· Вся музыка, включая классическую должна быть отредактирована и аранжирована так, чтобы создавать интересную, яркую и развлекательную танцевальную программу с разнообразными танцевальными настроениями. Если музыка произвольного танца не удовлетворяет этим требованиям, то будет применено снижение за музыку.

Длительность разминки пять (5) минут.

| | *МАСТЕР, ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* | *ПРЕ-БРОНЗА* |
|---|---|---|---|---|
| Длительность программы | 3 минуты ± 10 секунд | 2 минуты 30 секунд ± 10 секунд | 1 минута 50 секунд ± 10 секунд | 1 минута 50 секунд ± 10 секунд |
| Фактор компонентов | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| Снижение за каждое падение | 1,00 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Хореографическая спираль** | Максимум две (2) различные спирали (возможна смена ребра). | Максимум одна (1) спираль (возможна смена ребра). | Максимум одна (1) спираль без смены ребра. | Максимум одна (1) спираль без смены ребра. |
| **Танцевальное вращение** | Максимум одно (1) танцевальное вращение (DSp) (максимальный уровень вращения 4). | Максимум одно (1) танцевальное вращение (DSp) (максимальный уровень вращения 2). | Максимум одно (1) танцевальное вращение в одной позиции (DSp). Запрещены смена ноги и позиции, вход прыжком. (максимальный уровень вращения 1). | Максимум одно (1) танцевальное вращение в одной позиции (DSp). Запрещены смена ноги и позиции, вход прыжком. (максимальный уровень вращения 1). |
| **Дорожка шагов** | Максимум одна (1) дорожка шагов по любому рисунку (DiSt, MiSt, CiSt, SeSt), покрывающая всю ледовую площадку. | Максимум одна (1) дорожка шагов по любому рисунку (DiSt, MiSt, CiSt, SeSt), покрывающая не менее 2/3 поверхности льда. | Нет | Нет |
| **Серия синхронных твизлов** | Максимум одна (1) серия твизлов SyTw (от 2 и до 4 шагов между 1-м и 2-м твизлами). Каждый толчок и/или перенос веса между твизлами считается шагом). Должна включать минимум 2 твизла с различными направлениями вращения и как минимум 2 оборотами в каждом. | | | Максимум один (1) твизл SyTw, как минимум в 1 оборот. |
| **Хореографическая характерная дорожка шагов** | Максимум одна (1) хореографическая характерная дорожка шагов (ChSt). Исполняется в любом месте программы, рисунок должен быть отличным от рисунка дорожки шагов. | | | |
| **Хореографические элементы** | Два (2) хореографического элемента на выбор: | Один (1) хореографический элемент на выбор: | | |
| | · Хореографическое Вращательное Движение (ChSp),<br>· Хореографическое Твизловое Движение (ChTw),<br>· Хореографическое Скользящее Движение (ChSl),<br>· Хореографическое движение Гидроблейдинг (ChHy).<br>· Хореографическое Движение Прыжок с помощью(ChAJ) | | | |

Хореографическая спираль состоит как минимум из двух различных спиралей (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги), корабликов, различных движений фигурного

катания. Шаги и повороты могут быть использованы для связки 2-х или более различных спиралей.

Спираль – это скольжение по дуге на одной ноге ходом вперёд или назад, на наружном или внутреннем ребре. Позиция Спирали со свободной ногой либо вперёд, либо в сторону, либо назад, как без, так и с хватом рукой (руками). Чтобы позиция была засчитана, свободная нога (включая колено и стопу) должна быть поднята выше уровня бедра с продолжительностью скольжения на ребре не менее 3 секунд. Спирали на одноименных ногах и разных ребрах – две различные спирали.

Элемент «хореографическая спираль» имеет обозначение ChSpl. Название элемента «хореографическая спираль» должно быть «Хореографическая спираль подтверждена», если она засчитана, или «Хореографическая спираль без стоимости» в противоположном случае. Прыжки из списка не более, чем в один оборот и вращения в одной позиции без смены ноги, включённые в элемент «хореографическая спираль», не называются и не занимают ячеек элементов. Стоимость элемента «хореографическая спираль»:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| -0,75 | -0,6 | -0,45 | -0,3 | -0,15 | 1,5 | +0,15 | +0,3 | +0,45 | +0,6 | +0,75 |

Хореографическая спираль оценивается судьями как хореографический элемент.