

**POZIOMY TRUDNOŚCI, SOLIŚCI**  
**Ilość cech dla poszczególnych poziomów:**  
**1 dla poziomu 1, 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4**

<b>Sekwencja kroków</b>	<p>1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3), złożone odmiany (poziom 4) trudnych obrotów i kroków rozmieszczone (<b>obowiązkowe</b>)</p> <p>2) Rotacje w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji</p> <p>3) Użycie ruchów <u>ciała</u> przez co najmniej 1/3 rysunku</p> <p>4) Dwie różne kombinacje trzech trudnych obrotów <u>na różnych nogach</u> wykonanych z zachowaniem wyraźnego rytmu podczas sekwencji.</p>
<b>Wszystkie piruety</b>	<p>1) Trudne odmiany (liczone tyle razy ile są wykonane z ograniczeniem podanym poniżej)</p> <p>2) Zmiana nogi wykonana przez skok</p> <p>3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi</p> <p>4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze</p> <p>5) Trudne wejście do piruetu</p> <p>6) Wyraźna zmiana krawędzi w siadanim (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym lub pozycji Biellmann</p> <p>7) Wszystkie 3 pozycje bazowe na drugiej nodze</p> <p>8) Dwa kierunki kręcenia następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadanim lub wadze</p> <p>9) Wyraźne przyspieszenie w wadze, siadanim, odchylonym lub w pozycji Biellmann</p> <p>10) Co najmniej 8 obrotów bez zmian pozycji/odmiany, nogi czy krawędzi (w wadze, odchylonym, trudnej odmianie każdej bazowej pozycji lub tylko w kombinacji w nie-bazowej pozycji)</p> <p>11) Trudna odmiana wejścia skokiem do piruetu (patrz Wyjaśnienia)</p> <p><b>Dodatkowe cechy dla piruetu odchylonego:</b></p> <p>12) Jedna wyraźna zmiana pozycji tył-bok lub odwrotnie, min.3 obroty w każdej pozycji (liczy się również jeśli piruet odchylony jest częścią jakiegokolwiek piruetu)</p> <p>13) Pozycja Biellmann po odchylonej (pr. krótki – po 8 obrotach w piruecie odchylonym)</p> <p><b>Cechy 2-9, 11-13 liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Cechę 10 liczy się tylko raz w programie( w pierwszym piruecie gdy jest udaną próbą wykonania; jeśli w tym piruecie 8 obrotów jest wykonane na obu nogach, którekolwiek wykonanie będzie brane pod uwagę z korzyścią dla zawodnika).</b></p> <p><b>Każda z kategorii trudnych odmian piruetu w pozycji bazowej liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Trudna odmiana w nie-bazowej pozycji liczy się tylko raz w programie, tylko w kombinacji piruetów (pierwsza próba wykonania).</b></p> <p><b>W jakimkolwiek piruecie ze zmianą nogi max. ilość cech osiągnięta na jednej nodze to dwie (2).</b></p>

**WYMAGANIA DOTYCZĄCE ELEMENTÓW** (patrz również na Wyjaśnienia)

**Skoki**

- Pełna rotacja: znak < i << wskazuje błąd. Bazowa wartość skoków ze znakiem < jest umieszczona w kolumnie V tabeli SOV. Skok ze znakiem << jest szacowany w SOV jak taki sam skok ze zmniejszoną o jeden liczbą obrotów.
- Prawidłowa krawędź wyskoku w F/Lz: znaki „e” i „!” wskazują błąd. Wartość bazowa skoków ze znakiem „e” jest umieszczona w kolumnie V tabeli SOV. Znak „!” pozwala utrzymać pełną wartość bazową skoku. Jeśli obydwa znaki < i „e” są zastosowane do tego samego skoku, wartość bazowa jest umieszczona w kolumnie VI tabeli SOV.

**Piruety**

- Skoki do piruetu (bez zmiany nogi i w jednej pozycji) w Programie krótkim i Jeździe dowolnej mają następujące wymaganie: wyraźnie widoczny skok. Znak „V” oznacza, że wymaganie to nie zostało spełnione. Bazowa wartość piruetów ze znakiem „V” jest umieszczona w kolumnie V tabeli SOV.
- Bazowa wartość kombinacji piruetów z tylko 2 pozycjami bazowymi (co najmniej 2 obroty w każdej takiej pozycji) również znajduje się w kolumnie V tabeli SOV.

## WYJAŚNIENIA: POZIOMY TRUDNOŚCI JAZDA SOŁOWA

### SEKWENCJE KROKÓW

**Typy trudnych obrotów i kroków:** twizzle, trójki odwrotne, pętlice, zwroty odwrotne, zwroty zwykłe, choctaws.

**Minimalne odmiany** zawierają co najmniej 5 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Proste odmiany:** zawierają co najmniej 7 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Odmiany:** zawierają co najmniej 9 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Złożone:** zawierają co najmniej 11 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy, 5 typów musi być wykonane w obydwie strony.

**Użycie ruchów ciała** oznacza wyraźne użycie na co najmniej 1/3 całości rysunku sekwencji kroków ruchów ramion, głowy, korpusu, bioder i nóg mających wpływ na równowagę głównej osi ciała.

**Dwie kombinacje trudnych obrotów** uznawane są za takie same jeśli składają się z takich samych obrotów wykonanych w tym samym porządku, na tej samej krawędzi i na tej samej nodze.

### PIRUETY

**Trudna odmiana pozycji w piruecie** jest ruchem części ciała, nogi, ramienia, ręki lub głowy, który wymaga wysiłku fizycznego lub gibkości i ma wpływ na równowagę głównej osi ciała. Tylko takie odmiany mogą podnosić poziom trudności. Jest 11 kategorii trudnych odmian, spośród nich 3 w pozycji wagi bazujące na położeniu linii ramion: waga przodem (CF) – linia ramion równoległa do lodu; waga boczna (CS) – linia ramion przekręcona do pozycji pionowej; waga w górę (CU) – linia ramion przekręcona bardziej niż do pozycji pionowej. Jeśli noga wolna opada na długi czas podczas przygotowywania się do trudnej odmiany pozycji wagi, odpowiedni poziom jest przyznany, ale sędziowie zastosują odpowiednie odjęcia w GOE – słaba/niezgrabna/nieestetyczna pozycja(e).

**„Zmiana nogi wykonana przez skok” i „Skok podczas piruetu bez zmiany nogi”:** jest uznawane tylko wtedy jeżeli zawodnik osiągnie pozycję bazową podczas pierwszych 2 obrotów po wyładowaniu.

**„Trudne wejście do piruetu”:** typowe wejście tyłem nie jest już uznawane za trudne wejście.

**„Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadającym lub wagi”:** wykonanie piruetów w obie strony (zgodnie z ruchem wskazówek zegara i w przeciwną stronę) natychmiast po sobie będzie liczone jako cechę w bazowej pozycji siadającego i wagi. Długa krzywizna wyjazdu po pierwszej części lub wejścia do drugiej części znajduje odbicie w GOE. Minimum 3 obroty w każdą stronę są wymagane. Piruet wykonywany w obie strony jak opisano powyżej jest uznawany jako jeden piruet.

**„Trudna odmiana pozycji w powietrzu w skoku do piruetu/piruetu zaczynającego się skokiem”:** jest uznane tylko jeśli pozycja w powietrzu jest rzeczywiście trudna.

Normalny skok do wagi (libella) nie blokuje możliwości policzenia trudnego wejścia skokiem jako cechy.

**Windmill (illusion) – „wiatrak”** będzie uznany za cechę poziomą tylko przy pierwszym jego wykonaniu.

### SKOKI

Wyskok do Flipa jest z krawędzi tyłem wewnątrz, do Lutza z krawędzi tyłem zewnątrz; Panel Techniczny decyduje o krawędzi wyskoku i wskazuje błąd znakami „e” i „!””. W przypadku dużego błędu (znak „e”) bazowa wartość skoku i GOE jest zmniejszona, w przypadku mniejszego błędu (znak „!”) oryginalna wartość bazowa pozostaje, GOE jest zmniejszone.

**W Programie krótkim skoki które nie spełniają wymagań** (włączając złą ilość obrotów) nie będą miały wartości ale będą blokowały miejsce skokowe jeśli jakieś jest jeszcze puste; jeśli kombinacja dwóch skoków podwójnych nie jest dozwolona (Seniorzy mężczyźni i kobiety, Juniorzy mężczyźni), skok z oryginalnie mniejszą wartością (przed rozważeniem znaków <, <<, e) nie będzie liczony (np. 2Lz+2T\*, 2T\*+2Lo, 2Lz<+2T\*, 2F<<+2T\*).

**Program krótki, powtórzenia:** Jeżeli taki sam skok jest wykonany dwa razy, jako skok solo i jako część kombinacji skoków, drugie jego wykonanie nie będzie liczone (jeśli powtórzenie wykonane jest w kombinacji skoków, tylko ten jeden skok, który nie spełnia wymogów regulaminowych nie będzie liczony).

**Jazda dowolna, dodatkowy element skokowy:** Jeśli dodatkowy skok(i) jest wykonany, tylko ten skok(i), który jest niezgodny z wymogami regulaminowymi, nie będzie miał wartości. Skoki są uznawane w kolejności ich wykonania.