

**KLASA SREBRNA**  
**REGULAMIN I ELEMENTY PROGRAMU SEZON 2018/2019**

Limit wieku:	dziewczęta i chłopcy urodzeniu po 01.07.2009 r.		
Segmety konkurencji:	Solistki:	program dowolny – 2:30 (+/- 10 sek.)	
	Soliści:	program dowolny – 2:30 (+/- 10 sek.)	
Oceniane komponenty:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>umiejętności łyżwiarskie</b> <i>skating skills</i> SS</li> <li>• <b>wykonanie</b> <i>performance</i> PE</li> <li>• <b>choreografia</b> <i>composition</i> CO</li> </ul>		
Mnożniki komponentów:	Solistki:	2,0	Odjęcia za każdy upadek: <b>0,5 pkt.</b>
	Soliści:	2,0	
Odjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• więcej niż 10 sek. do 20 sek.: <b>0,5 pkt.</b></li> <li>• więcej niż 20 sek. do 30 sek.: <b>1,0 pkt.</b></li> <li>• więcej niż 30 sek. do 40 sek.: <b>1,5 pkt.</b></li> <li>• zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: <b>2,5 pkt. (raz w programie)</b></li> </ul>		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	<p>a) maksymalnie <u>pięciu (5) elementów skokowych</u>, w tym nie więcej niż 2 kombinacje lub sekwencje skoków. Kombinacja skoków może składać się tylko z 2 skoków. <b>Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków o dowolnej liczbie obrotów, zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wyskoku do Axla,</b></p> <p><b>UWAGA:</b> Ten sam skok pojedynczy i podwójny może być wykonany dwa (2) razy: w przypadku gdy jakiś skok występuje więcej razy niż to zaznaczono powyżej, to element skokowy będzie traktowany jako niezgodny z regulaminem (bez wartości punktowej). Jednocześnie będzie zajmował miejsce elementu skokowego.</p> <p>b) maksymalnie <u>dwa (2) różne piruety</u>, z których jeden musi być piruetem w jednej pozycji bazowej piruetu siadanego lub wagi i bez zmiany nogi (minimum 4 obroty). Drugi zaś powinien być dowolnym piruetem. Jeśli jest kombinacją lub piruetem w jednej pozycji bez zmiany nogi – musi mieć minimum 4 obroty, natomiast pozostałe piruety ze zmianą nogi – muszą mieć minimum 4/4 obrotów,</p> <p>W programie dowolnym dozwolone są trudne odmiany pozycji bazowych po wykonaniu 2 obrotów w danej pozycji podstawowej, na danej nodze. Piruet nie może rozpoczynać się skokiem</p> <p>c) maksymalnie <u>jedną (1) sekwencję choreograficzną</u> zawierającą minimum dwie pozycje spirali ze zmianą nogi, w tym jedną pozycję bez trzymania. Każda pozycja utrzymana być musi przez minimum 3 sekundy. Należy maksymalnie wykorzystać taflę lodową.</p>		
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u>pozycji podstawowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi – bez żadnych „wariacji” i trudnych odmian pozycji</p> <p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <p>W klasie srebrnej można osiągnąć <b>maksymalnie 2 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny</p> <p><b>Wykonanie 6 obrotów</b> w piruetach, w pozycji bazowej siadanego lub wagi, jest zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p> <p><b>Trzy pozycje podstawowe</b> na jednej nodze w kombinacji piruetów, bez zmiany lub ze zmianą nogi, będą zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p>		