

**ADULT**  
**SEZON 2019/2020**

Grupa wiekowa:	<b>18+ urodzeni przed 30.06.2001 r. (max. do 20% zawodników poza grupą wiek. ur. po 01.07.2001 r.)</b>												
Liczba zawodników:	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Min. w gr. wiekowej:	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
Max. poza gr. wiek.:	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Segmety konkurencji:	<b>program dowolny 3:00 (+/- 10 sek.)</b>												
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>interpretacja</b> <i>interpretation</i> IN</li> </ul>						Mnożnik komponentów:		<b>1,6</b>				
Odjęcia za każdy upadek:	<b>0,5 pkt.</b> upadek (1) zawodnika <b>1,0 pkt.</b> upadek więcej niż (1) zaw. w tym samym czasie <b>1,5 pkt.</b> max. suma odjęć za upadki w jednym elemencie						Liczba zawodników		<b>8 – 16 (+ do 4 rezerwowych)</b>				
Odjęcie za przerwę w programie spowodowaną potknięciem / upadkiem:	<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>więcej niż 40 sekund: <b>2,0 pkt.</b></li> <li>zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: <b>2,5 pkt. (raz w prog.)</b></li> </ul>												

W sprawach nieregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>aktualny komunikat ISU dotyczący kategorii Basic Novice SYS,</b></li> <li><b>ISU Special Regulations &amp; Technical Rules Synchronized Skating</b></li> </ul>
--	--

<b>PROGRAM DOWOLNY</b>	
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>6 elementów</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Intersekcja</b> (<u>Intersection element</u>).</li> <li><b>Pivoting element – Blok</b> (<u>Pivoting element – Block</u>).</li> <li><b>Traveling element – Koło</b> (<u>Traveling element – Circle</u>).</li> <li><b>Element w ruchu</b> (<u>Move element</u>).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>maksymalnie 4 różne fm's.</li> </ul> </li> <li><b>Linear element – Linia</b> (<u>Linear element – Line</u>).</li> <li><b>Rotating element – Wheel</b> (<u>Rotating element – Wheel</u>).</li> </ol>
Uwagi:	<p>Inne elementy niż wskazane powyżej mogą zostać włączone do programu dowolnego, jednakże formularz zawartości programu (PPC) powinien wskazywać które dodatkowe elementy stanowią kroki łączące (transitions).</p> <p>Drużyny w kategorii adult nie mogą wykonywać podnoszeń.</p>