

**POZIOMY TRUDNOCI, PARY SPORTOWE, SEZON 2019-2020**

**Ilość cech dla poziomów: 1 dla poziomu 1, 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4**

<b>Podnoszenie Twistowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pozycja "zakbi" partnerki (obie nogi co najmniej 45° od osi ciała i nogi partnerki wyprostowane lub prawie wyprostowane)</li> <li>2) Złapanie partnerki w pasie bez dotknięcia przez nią partnera ręką/rękami, ramieniem/ramionami lub jakąkolwiek częścią górnej partii jej ciała</li> <li>3) Pozycja partnerki w powietrzu z ręką/rękoma ponad głową (minimum jeden pełny obrót)</li> <li>4) Trudny wyskok</li> <li>5) Ramiona partnera w pozycji bocznej wyprostowane lub prawie wyprostowane sięgające co najmniej poziom ramion po wyrzuceniu partnerki</li> </ol>
<b>Podnoszenie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seniorzy: Trudna odmiana wyskoku i trudna odmiana lądowania Juniorzy: Prosta odmiana wyskoku i prosta odmiana lądowania (każda liczy się jako cecha)</li> <li>2) 1 zmiana trzymania i/lub pozycji partnerki (1 obrót mężczyzny przed i po zmianie, liczy się podwójnie jeśli jest powtórzone)</li> <li>3) Trudna odmiana pozycji partnerki (1 pełny obrót)</li> <li>4) Trudne (proste dla juniorów) wożenie (nie w Pr. krótkim)</li> <li>5) Seniorzy: Trudne trzymanie jednoręczne partnera (2 pełne obroty nie liczy się części krótszej niż 1 obrót) Juniorzy: trzymanie jednoręczne partnera (2 pełne obroty nie liczy się części krótszej niż 1 obrót)</li> <li>6) Dodatkowe obroty partnera z trzymaniem jednoręcznym po 2 obrotach opisanych w pkt.5) (tylko w JD i tylko w jednym podnoszeniu)</li> <li>7) Zmiana kierunku obrotu partnera (jeden obrót przed i po zmianie, liczy się tylko raz w programie)</li> </ol> <p><b>Cechy 1),2),3),5) muszą być wyraźnie różne w podnoszeniach a jeśli będą podobne będzie liczyła się tylko pierwsza próba.</b></p>
<b>Sekwencja kroków</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany(poziom 2), odmiany (poziom 3-4) trudnych obrotów i kroków oboj partnerów w całości (<b>obowiązkowe</b>)</li> <li>2) Rotacje w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji)</li> <li>3) Użycie ruchów ciała przez co najmniej 1/3 rysunku</li> <li>4) Zmiany pozycji (mijanie się co najmniej trzy razy podczas wykonywania kroków i obrotów) przez co najmniej 1/3 sekwencji ale nie więcej niż 1/2 sekwencji <b>lub</b> nie rozdzielanie się przez co najmniej pół rysunku (zmian trzymania są dozwolone)</li> <li>5) Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów (zwroty, zwroty odwrotne, trójki odwrotne, twizzles, pętlice) wykonane przez oboje partnerów w wyraźnym rytmie podczas sekwencji.</li> </ol>
<b>Spirala śmierci</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trudne wejście (bezpośrednio poprzedzające spiralę śmierci) i/lub wyjście (uwagi w wyjaśnieniach)</li> <li>2) Pełny obrót(obroty) partnerki podczas gdy oboje partnerów są w „niskiej” pozycji (liczy się tyle razy ile wykonano)</li> </ol>
<b>Piruetu solo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trudna odmiana (liczy się tyle razy ile wykonano z ograniczeniami wyspecyfikowanymi poniżej)</li> <li>2) Zmiana nogi wykonana poprzez skok</li> <li>3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi</li> <li>4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze</li> <li>5) Trudne wejście do piruetu</li> <li>6) Wyraźna zmiana krawędzi w piruecie siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym i Biellmann</li> <li>7) Wszystkie 3 bazowe pozycje na drugiej nodze</li> <li>8) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w pozycji siadanego lub wagi</li> <li>9) Wyraźne zwiększenie prędkości w wadze, siadającym, odchylonym lub Biellmann</li> <li>10) Co najmniej 6 obr. bez zmiany pozycji/odmiany, nogi i krawędzi (waga, odchylony, trudna odmiana jakiegokolwiek bazowej pozycji lub tylko w kombinacji nie-bazowej pozycji)</li> </ol> <p><b>Cechy 2 do 10 i każdy rodzaj trudnej odmiany pozycji liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba)</b>  <b>Jeśli 6 obrotów jest wykonywane na obu nogach, którekolwiek wykonanie będzie brane pod uwagę z korzyścią dla zawodników. W każdego typu piruecie ze zmianą nogi, max. ilość cech do uzyskania na jednej nodze to dwie (2).</b></p>
<b>Piruetu parowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 2 zmiany pozycji bazowych obojga partnerów</li> <li>2) 3 trudne odmiany pozycji partnerów, 2 z nich mogą być w pozycji nie-bazowej (każdą odmianę każdego z partnerów liczy się oddzielnie, każdy partner musi wykonać co najmniej jedną trudną odmianę)</li> <li>3) Trudne wejście lub jakiegokolwiek wejście skokiem przez jednego lub oboje partnerów</li> <li>4) Trudne wyjście</li> <li>5) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie</li> <li>6) Co najmniej 6 obr. bez żadnej zmiany pozycji/odmiany i nogi (waga, siadany, trudna odmiana stanego)</li> </ol>

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

**Solowa i Parowa kombinacja piruetów**

Bazowa wartość kombinacji piruetów z tylko 2 bazowymi pozycjami (co najmniej 2 obroty w każdej z tych pozycji) znajduje swoje odzwierciedlenie w tabeli SOV.

**Elementy skokowe**

Oboje partnerzy muszą wypełnić wymagania dotyczące skoków tak jak w jeździe solowej. W przypadku nie spełnienia tych wymagań przez jednego lub obojga partnerów, oznaczenia i odjęcia w GOE są takie same.

Skok będzie uznany za „niedokręcony” jeśli **opuszczona rotacja wynosi 1/4 obrotu lub więcej** ale mniej niż 1/2 obrotu.

**Pojedynczy Euler pomiędzy dwoma skokami z listy w kombinacji skoków – stosuje się takie same wymagania jak w jeździe solowej**

## WYJAŚNIENIA: POZIOMY TRUDNOŚCI JAZDA PARAMI, sezon 2016-2017

### PODNOŻENIE TWISTOWE

**Cecha 1) (żabka partnerki):** każda noga wyprostowana lub prawie wyprostowana co najmniej 45° od osi ciała;

**Cecha 5) (ramiona partnera):** wyprostowane lub prawie wyprostowane, opuszczające się po bokach do osiągnięcia co najmniej poziomu jego ramion.

### PODNOŻENIA

**Wysok:** *Proste:* obejmuje, ale nie ogranicza się do zmiany trzymania w fazie podniesienia.

*Trudny:* obejmuje, ale nie ogranicza się do: wysokości przez salto, podnoszenia tanecznego przechodzącego bezpośrednio do podnoszenia parowego bez dotknięcia lodu przez partnerkę pomiędzy obu podnoszeniami, wysokości jednoręcznego, Monda, Ina Bauer lub spirali wykonywanej przez jedno lub oboje partnerów jako początek krzywizny, wysokości axlowego z wewnętrznej krawędzi w 5Al i 5Sl.

**Łądowanie:** *Proste:* łądowanie na nogę przeciwną (nie jest uznawane automatycznie), zmiana trzymania przy zejściu.

*Trudne:* zawiera ale nie jest ograniczona do: salt, zmiany trzymania, pozycji partnera i/lub kierunku łądowania, jednoręcznego łądowania, pozycji Monda partnera podczas zestawiania.

**Wożenie:** *Proste:* trwające co najmniej 3 sek.

*Trudne:* obejmuje przynajmniej jedną z następujących cech: podczas wzięcia, partner w ciągu co najmniej 3 sekund jedzie na 1 nodze lub trzyma partnerkę na jednym ręku lub wykonuje przekładanki lub wykonuje Monda lub podobny ruch. Dozwolone jest w obu programach lecz w PK nie jest liczone jako cecha i w JD liczy się tylko przy pierwszym wykonaniu.

**Trudna odmiana pozycji partnerki:** ruch nogi, ramienia lub górnej części ciała, który wymaga wysiłku fizycznego lub gibkości i który wpływa na równowagę głównej osi ciała. Tylko takie odmiany mogą podnosić poziom trudności.

**Zmiana trzymania/pozycji partnerki wymaga** jednego pełnego obrotu mężczyzny przed i po tej zmianie. Jeśli zmiana trzymania i zmiana pozycji partnerki jest wykonywana w tym samym czasie, to tylko jedna cecha poziomu będzie przyznana.

**Odmiany wysokości/łądowania, zmiany trzymania/pozycja bazowa partnerki i trudne odmiany pozycji partnerki** muszą być wyraźnie inne w stosunku do wcześniej próbowanych odmian/zmian aby została uznana cecha poziomu. Zestawienie na jednej ręce może być policzone za cechę poziomu tylko raz w programie.

Cechy „zmiana trzymania/pozycja partnerki/kierunek rotacji” nie będą przyznane jeśli zostaną przerwane przez wożenie.

**Cecha 5) trudne jednoręczne trzymanie partnera oznacza:**

- podnoszenia w których jest tylko jeden punkt kontaktu pomiędzy mężczyzną i kobietą i ona balansuje bez asekuracji mężczyzny;

- podnoszenia z więcej niż jednym punktem kontaktu które wymagają wyjątkowego balansu i kontroli (np. w pozycji podnoszenia „gwiazda” partnerka jest odwrócona w stosunku do partnera (patrzy w inną stronę).

### SEKWENCJA KROKÓW

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

**Takie same definicje dla** minimalnych odmian, prostych odmian i odmian jak dla jazdy solowej; wymaganie musi być spełnione przez oboje partnerów.

**Użycie ruchów ciała** przez co najmniej 1/3 rysunku sekwencji kroków ruchów ramion, głowy, torsu, bioder i nóg mających wpływ na główną oś ciała.

**Mijanie się partnerów** co najmniej 3 razy na co najmniej 1/3 ale nie więcej niż 1/2 sekwencji. Partnerzy muszą pozostawać w odległości nie większej niż około 3m od siebie podczas zaliczania tej cechy.

**Nie rozdzielanie się** na co najmniej połowie rysunku; tylko jedna z dwóch cech może być przyznana.

**Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów** (zwroty, zwroty odwrotne, trójki odwrotne, twizzles, pętlice) wykonywane przez oboje partnerów w wyraźnym rytmie podczas sekwencji.

### SPIRALE ŚMIERCI

Spirala śmierci ma poziom i wartość jeśli oboje partnerzy wykonają co najmniej 1 obrót w pozycji spirali (kolana partnera wyraźnie ugięte, czubek wbiły i ręka w pełni wyprostowana; głowa partnerki musi osiągnąć chociaż na chwilę poziom kolana jej nogi pracującej). Dla uzyskania wyższego poziomu obydwój partnerka i partner muszą pozostać w „niskiej” pozycji przez 1 lub więcej obrotów.

**„Niska” pozycja partnerki:** w wewnętrznych Spiralach śmierci, niższe biodro lub pośladki i głowa nie powinny być wyżej niż jej kolano nogi pracującej;

w zewnętrznych Spiralach – głowa nie powinna być wyżej niż kolano nogi pracującej i linia ciała pomiędzy kolanem nogi pracującej a głową powinna być płaska lub w płytkim łuku.

**„Niska” pozycja cyrkla partnera:** pośladki nie są wyżej niż kolano nogi w cyrkle.

Jakakolwiek część spirali śmierci z wyższą pozycją partnerki lub partnera nie daje wartości dla cech poziomu 2).

**Zmiana trzymania** przez partnerkę lub partnera jest dozwolona ale nie jest już cechą poziomu.

**Zmiana cyrkla** oznacza koniec Spirali śmierci.

**Wejście, wyjście** trudna pozycja wejścia musi być wykonana podczas gdy oboje partnerów są na krawędzi wejścia i partnerka i/lub partner przechodzi z trudnej pozycji wejścia bezpośrednio i bez opóźnienia to pozycji Spirali śmierci. Cecha jest przyznawana tylko wówczas gdy niska pozycja jest osiągnięta przez oboje partnerów podczas 1 obrotu po wbiciu czubka w lód przez mężczyznę.

**Wyjście:** rozpoczyna się gdy mężczyzna zaczyna ugiąć swoją „trzymającą” rękę w łokciu; kończy się: gdy partnerka przechodzi do pozycji pionowej.

### PIRUETY SOLOWE

Cecha poziomu „**Trudne wejście do piruetu**” nie dotyczy typowego wejścia tyłem i typowej libelli.

Wyjaśnienia dotyczące piruetów dla solistów dotyczą również par.

### PAROWA KOMBINACJA PIRUETÓW

Parowa kombinacja piruetów może rozpoczynać się skokiem. Każde wejście skokiem może być zaliczone jako cecha poziomu. Jeżeli nie ma 3 obrotów przed lub po zmianie nogi wykonanych przez oboje partnerów, PCoSp otrzyma znak „V”. Jeżeli nie ma próby zmiany nogi przez któregokolwiek z partnerów lub jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez któregokolwiek z partnerów, piruet nie będzie miał wartości „No Value”.

**Trudne wejście** – wyjście do podnoszenia lub elementu obrotowego, innowacyjny ruch który powoduje, że wyjście jest trudniejsze.

### SKOKI WYRZUCANE, PODNOŻENIA TWISTOWE

**W Programie krótkim skoki, skoki wyrzucane i podnoszenia twistowe, nie spełniające wymagań** (zawierające złą ilość obrotów) nie będą miały wartości ale będą blokowały odpowiadające elementowi miejsce, jeśli jakieś jest wolne.

**W Jeździe dowolnej,** 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.

