

## KLASA SENIOR I MŁODZIEŻOWIEC SEZON 2020/2021

Grupy wiekowe:	grupy podstawowe:	<b>15+ SENIOR – urodzeni przed 30.06.2005 r.</b>			
	grupy dodatkowe:	<b>U23 MŁODZIEŻOWIEC – urodzeni pomiędzy 01.07.1997 r. a 30.06.2005 r.</b>			
Segmenty konkurencji:	Solistki:	<b>program krótki: 2:40 (+/- 10 sek.)</b>			
	Soliści:	<b>program dowolny: 4:00 (+/- 10 sek.)</b>			
Oceniane komponenty:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>umiejętności łyżwiarskie</b> <i>skating skills</i> SS</li> <li>• <b>kroki łączące</b> <i>transitions</i> TR</li> <li>• <b>wykonanie</b> <i>performance</i> PE</li> <li>• <b>choreografia</b> <i>composition</i> CO</li> <li>• <b>interpretacja</b> <i>interpretation</i> IN</li> </ul>	Mnożniki komponentów:	Solistki:	<b>0,8 SP</b>	
			Soliści:	<b>1,6 FS</b>	
Odjęcia za każdy upadek:	<b>1 pkt. (pierwszy i drugi)</b> <b>2 pkt. (trzeci i czwarty)</b> <b>3 pkt. (piąty i każdy kolejny)</b>	Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	<b>6</b>	Długość rozgrzewki:	<b>6:00</b>
uOdjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• więcej niż 10 sek. do 20 sek.: <b>1 pkt.</b></li> <li>• więcej niż 20 sek. do 30 sek.: <b>2 pkt.</b></li> <li>• więcej niż 30 sek. do 40 sek.: <b>3 pkt.</b></li> <li>• zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: <b>5 pkt. (raz w prog.)</b></li> </ul>				

W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ISU Special Regulations &amp; Technical Rules Single &amp; Pair Skating</b></li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PROGRAM KRÓTKI		
Dobrze wyważony program krótki musi zawierać:	elementy skokowe:	<p>a) Musi być: <b>podwójny lub potrójny Axel</b> (2A lub 3A).</p> <p>b) Musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>u solistek</b> skok potrójny (nie można powtarzać skoku z pkt a).</li> <li>• <b>u solistów</b> skok potrójny lub poczwórny (nie można powt. skoku z pkt a).</li> </ul> <p>c) Musi być <b>jedna kombinacja skoków</b> składająca się z:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>u solistek</b> z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b),</li> <li>• <b>u solistów</b> z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b),.</li> </ul>
	piruety:	<p>d) Jeden musi być <b>kombinacją piruetów z tylko jedną zmianą nogi</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze.</li> <li>• Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi.</li> </ul> <p>e) Drugi musi być <b>skokiem do piruetu w jednej pozycji</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co najmniej 8 obrotów.</li> <li>• Zmiana nogi jest niedozwolona.</li> <li>• Pozycja lądowania inna niż w piruecie z pkt f)</li> </ul> <p>f) Trzeci musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>u solistek</b> piruetem z <b>odchyleniem tułowia</b> (do boku lub do tyłu) albo <b>piruetem siadającym</b> albo <b>w pozycji wagi bez zmiany nogi</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co najmniej 8 obrotów.</li> </ul> </li> <li>• <b>u solistów</b> piruetem siadającym albo <b>w pozycji wagi ze zmianą nogi</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze.</li> <li>– Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi.</li> </ul> </li> </ul>
	sekwencje:	g) <b>Sekwencja kroków</b> z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.
Uwagi:	<p><b>Powtórzony skok:</b> jeżeli ten sam skok wykonany jest jako skok solo i jako część kombinacji, to powtórzony skok nie będzie liczony (jeżeli powtórzenie występuje w kombinacji, to tylko ten jeden skok, który nie jest zgodny z powyższymi wymaganiami nie będzie liczony).</p> <p><b>Piruet ze zmianą nogi:</b> jeżeli piruet nie ma co najmniej trzech (3) obrotów przed i po zmianie nogi nie spełnia wymogów dla programu krótkiego i nie otrzyma wartości (<i>no value</i>).</p>	

Jeśli wykonany **element nie spełnia wymagań regulaminu programu krótkiego**, zostanie on uznany za niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej. Będzie jednak zajmował miejsce elementu (box).

**PROGRAM DOWOLNY**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	elementy skokowe: <b>max. 7</b>	<p>a) Musi być <b>skok typu Axel</b></p> <p>b) Mogą być <b>nie więcej niż 3 kombinacje lub sekwencje skoków.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinacja skoków może składać się z takich samych lub różnych skoków – pojedynczych, podwójnych, potrójnych lub poczwórnych.</li> <li>• Jedna kombinacja skoków może składać się nie więcej niż z 3 skoków, a pozostałe z nie więcej niż 2 skoków.</li> <li>• 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.</li> <li>• Euler (half-loop) może występować pomiędzy dwoma skokami z listy i jest wówczas liczony jako skok z listy z wartością zgodną ze Skalą Wartości (SOV)</li> </ul>
	piruety: <b>max. 3</b>	<p>c) Trzy różne piruety, wśród których musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kombinacja piruetów.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co najmniej 10 obrotów łącznie.</li> <li>– Zmiana nogi jest dozwolona</li> </ul> </li> <li>• <b>Skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co najmniej 6 obrotów.</li> <li>– Zmiana nogi jest dozwolona.</li> </ul> </li> <li>• <b>Piruet tylko w jednej pozycji.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co najmniej 6 obrotów.</li> <li>– Zmiana nogi jest dozwolona.</li> </ul> </li> </ul>
	sekwencje: <b>max. 2</b>	<p>d) <b>Sekwencja kroków</b> z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.</p> <p>e) <b>Sekwencja choreograficzna.</b></p>
Uwagi:	<p>Każdy skok podwójny, potrójny, lub poczwórny może być <b>wykonany nie więcej niż 2 razy</b> (jako skok osobno lub część kombinacji / sekwencji).</p> <p>Ze wszystkich typów skoków potrójnych i poczwórnych <b>tylko dwa (2) mogą być wykonane dwukrotnie. Spośród wykonanych dwukrotnie skoków tylko jeden może być skokiem poczwórnym.</b> Jeżeli przynajmniej jeden z nich jest wykonany, jako część sekwencji / kombinacji skoków, oba otrzymują pełną wartość zgodnie ze Skalą Wartości (SOV). Jeżeli oba wykonania są skokami solo (niewykonanymi w kombinacji ani w sekwencji) wówczas drugi z nich otrzyma 70% wartości zgodnej ze Skalą Wartości (SOV) i zostanie oznaczony „+REP”.</p> <p>Jeżeli <b>został wykonany dodatkowy skok</b>, to tylko ten jeden, dodatkowy skok niezgodny z wymaganiami nie będzie miał wartości. Skoki będą rozpatrywane zgodnie z kolejnością ich wykonania.</p> <p><b>Piruety muszą mieć różny charakter.</b> Jeżeli piruet ma ten sam charakter (skrót literowy) co piruet wcześniej wykonany nie otrzyma wartości, ale będzie zajmował miejsce piruetu.</p>	