

**KLASA WSTĘPNA**  
**SEZON 2020/2021**

Grupy wiekowe:	grupa podstawowa:	<b>U7</b> urodzeni po 01.07.2013 r.	
	grupy dodatkowe:	<b>U9</b> urodzeni pomiędzy 01.07.2011 r. a 30.06.2013 r. <b>U12</b> urodzeni pomiędzy 01.07.2008 r. a 30.06.2011 r. <b>U15</b> urodzeni pomiędzy 01.07.2005 r. a 30.06.2008 r. <b>U18</b> urodzeni pomiędzy 01.07.2002 r. a 30.06.2005 r.	
Segmenty konkurencji:	Solistki:	<b>program dowolny – 2:00 (+/- 10 sek.)</b>	
	Soliści:	<b>program dowolny – 2:00 (+/- 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> </ul>	Mnożniki komponentów:	Solistki: <b>2,5</b>
		Soliści: <b>2,5</b>	
Odjęcia za każdy upadek:	<b>0,5 pkt.</b>	Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce: <b>8</b>	Długość rozgrzewki: <b>4:00</b>
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 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 Novice,</b></li> <li><b>ISU Special Regulations &amp; Technical Rules Single &amp; Pair Skating</b></li> </ul>
--	---

**PROGRAM DOWOLNY**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	elementy skokowe: <b>max. 4</b>	<p>a) W tym <b>nie więcej niż 2 kombinacje lub sekwencje skoków.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinacja skoków może składać się tylko z 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><u>Ten sam skok z taką samą liczbą obrotów może być wykonany tylko 2 (dwa) razy.</u> W przypadku kolejnego powtórzenia skoku: <ul style="list-style-type: none"> <li>skok powtórzony solo – cały element będzie traktowany jako niezgodny z regulaminem (bez wartości punktowej), ale będzie zajmował miejsce elementu skokowego,</li> <li>skok powtórzony w kombinacji lub sekwencji – tylko powtórzony skok nie będzie miał wartości punktowej.</li> </ul> </li> </ul>
	piruety: <b>max. 2</b>	<p>b) Jeden musi być <b>piruetem w jednej pozycji podstawowej i bez zmiany nogi</b> (minimum 4 obroty).</p> <p>c) Drugi musi być <b>dowolnym piruetem (złożonym tylko z pozycji podstawowych).</b> Jeśli jest kombinacją piruetów lub piruetem w jednej pozycji, bez zmiany nogi, musi mieć co najmniej 4 obroty. Natomiast pozostałe piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej po 4 obroty na każdej nodze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trudne odmiany pozycji bazowych są niedozwolone.</li> <li>Piruet nie może rozpocząć się skokiem.</li> </ul>
	sekwencje: <b>max. 1</b>	<p>d) <b>Sekwencja choreograficzna</b> zawierająca co najmniej jedną pozycję spirali wykonaną po prostej lub po łuku, utrzymaną przez co najmniej 3 sekundy. Należy wykorzystać co najmniej 2/3 tafli lodowiska.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pod pojęciem pozycji spirali rozumiemy pozycję, w której kolano i stopa nogi wolnej znajduje się powyżej biodra.</li> </ul>

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 wstępnej można osiągnąć <b>maksymalnie 1 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</p> <p><b>Wykonanie 4 obrotów</b> w piruetach w pozycji podstawowej piruetu stanego, siadanego i wagi jest zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p> <p><b>Trzy pozycje podstawowe na jednej nodze</b> w kombinacji piruetów, bez zmiany lub ze zmianą nogi, będą zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p>
--------	--