

POZIOMY TRUDNOŚCI, PARY SPORTOWE, SEZON 2020-2021

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

Podnoszenie Twistowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pozycja "żabki" partnerki (obie nogi co najmniej 45° od osi ciała i nogi partnerki wyprostowane lub prawie wyprostowane) 2) Złapanie partnerki w pasie bez dotknięcia przez nią partnera ręką/rękami, ramieniem/ramionami lub jakiegokolwiek częścią górnej partii jej ciała 3) Pozycja partnerki w powietrzu z ręką/rękoma ponad głową (minimum jeden pełny obrót) 4) Trudny wyskok: <u>obroty, kroki, ruchy łyżwiarskie, małe podnoszenia bezpośrednio poprzedzające wyskok, wykonywane płynnie</u> 5) Ramiona partnera w pozycji bocznej wyprostowane lub prawie wyprostowane osiągające co najmniej poziom ramion partnerki po wyrzuceniu partnerki
Podnoszenie	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seniorzy: Trudna odmiana wyskoku i trudna odmiana lądowania Juniorzy: Prosta odmiana wyskoku i prosta odmiana lądowania (każda liczy się jako cecha) 2) 1 zmiana trzymania i/lub pozycji partnerki (1 obrót mężczyzny przed i po zmianie, liczy się podwójnie jeśli jest powtórzone) 3) Trudna odmiana pozycji partnerki (1 pełny obrót) 4) Trudne (łatwe dla juniorów) wożenie, lecz nie w Pr. krótkim) 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) 6) Dodatkowe obroty partnera z trzymaniem jednoręcznym po 2 obrotach opisanych w pkt.5) (tylko w JD i tylko w jednym podnoszeniu) 7) Zmiana kierunku obrotu partnera (jeden obrót przed i po zmianie, liczy się tylko raz w programie) <p>Cechy 1),2),3),5) muszą być wyraźnie różne w podnoszeniach a jeśli będą podobne będzie liczyła się tylko pierwsza próba.</p> <p>Wszystkie cechy mogą być zaliczone tylko wtedy gdy wykonane są podczas pierwszych 3,5 obrotów. Zezwala się na dodatkowe 1,5 obrotu zarówno przy wyskoku jak i lądowania.</p>
Sekwencja kroków	<ol style="list-style-type: none"> 1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany(poziom 2), odmiany (poziom 3-4) trudnych obrotów i kroków partnerów w całości (obowiązkowe) 2) Rotacje w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji) 3) Użycie ruchów ciała przez co najmniej 1/3 rysunku 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 lub nie rozdzielanie się przez co najmniej pół rysunku (z trzymania są dozwolone) 5) Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów (zwroty, zwroty odwrotne, trójki odwrotne, twizzles, pętlice) wykonywane przez oboje partnerów w wyraźnym rytmie podczas sekwencji.
Spirala śmierci	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trudne wejście (bepośrednio poprzedzające spiralę śmierci) i/lub wyjście (uwagi w wyjaśnieniach) 2) Pełny obrót(obroty) partnerki podczas gdy oboje partnerów są w „niskiej” pozycji (liczy się tyle razy ile wykonano)
Piruety solo	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trudna odmiana (liczy się tyle razy ile wykonano z ograniczeniami wyspecyfikowanymi poniżej) 2) Zmiana nogi wykonana poprzez skok 3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi 4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze 5) Trudne wejście do piruetu lub trudne wyjście 6) Wyrażna zmiana krawędzi w piruecie siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym i Biellmann lub w <u>trudnej odmianie pozycji stanej</u> 7) Wszystkie 3 bazowe pozycje na drugiej nodze 8) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w pozycji siadane lub wagi 9) Wyrażne zwiększenie prędkości w wadze, siadającym, odchylonym lub Biellmann lub w <u>trudnej odmianie pozycji stanej</u> (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego) 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) <p>Cechy 2 do 10 i każdy rodzaj trudnej odmiany pozycji liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba)</p> <p>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).</p>
Piruety parowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) 2 zmiany pozycji bazowych obojga partnerów 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) 3) Trudne wejście lub jakiegokolwiek wejście skokiem przez jednego lub oboje partnerów 4) Trudne wyjście 5) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie

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 obydwój partnerów, oznaczenia i odjęcia w GOE są takie same.

Pojedynczy Euler pomiędzy dwoma skokami w kombinacji skoków – takie same uwagi jak w jeździe solowej.

Skoki z brakującą rotacją:

Zdegradowany (<<): Brak rotacji pół obrotu lub więcej.

Niedokrecony (<): Brak rotacji więcej niż ćwiartka lecz mniej niż pół obrotu. Skok otrzyma 80% wartości bazowej a sędziowie odejmą w GOE.

Łądowanie z ćwiartką (q): Panel techniczny przyzna znak „q”. Skok otrzyma pełną wartość bazową a sędziowie odejmą w GOE.