

Uaktualnione POZIOMY TRUDNOŚCI, SOLIŚCI, (sezon 2020-2021)

Ilość cech dla poszczególnych poziomów:

1 dla poziomu 1, 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4

Sekwencja kroków	<p>1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3), złożone odmiany (poziom 4) trudnych obrotów i kroków rozmieszczone (obowiązkowe)</p> <p>2) Rotacje w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji</p> <p>3) Użycie ruchów ciała przez co najmniej 1/3 rysunku</p> <p>4) Dwie różne kombinacje trzech trudnych obrotów na różnych nogach wykonanych z zachowaniem równomiernej płynności podczas sekwencji. Tylko pierwsza kombinacja próbowana na każdej nodze może być zaliczona.</p>
Wszystkie piruety	<p>1) Trudne odmiany (liczone tyle razy ile są wykonane z ograniczeniem podanym poniżej)</p> <p>2) Zmiana nogi wykonana przez skok</p> <p>3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi</p> <p>4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze</p> <p>5) Trudne wejście <u>lub wyjście</u></p> <p>6) Wyrażna zmiana krawędzi w siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym lub pozycji Biellmann <u>lub trudnej odmianie stanego</u></p> <p>7) Wszystkie 3 pozycje bazowe na drugiej nodze</p> <p>8) Dwa kierunki kręcenia następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadającym lub wadze</p> <p>9) Wyrażne przyspieszenie w wadze, siadającym, odchylonym lub w pozycji Biellmann <u>lub trudnej odmianie stanego (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego)</u></p> <p>10) Co najmniej 8 obrotów bez zmian pozycji/odmiany, nogi czy krawędzi (w wadze, odchylonym, trudnej odmianie każdej bazowej pozycji lub tylko w kombinacji w nie-bazowej pozycji)</p> <p>11) Trudna odmiana wejścia skokiem do piruetu (patrz Wyjaśnienia)</p> <p>Dodatkowe cechy dla piruetu odchylonego:</p> <p>12) Jedna wyraźna zmiana pozycji tył-bok lub odwrotnie, min.3 obroty w każdej pozycji (liczy się również jeśli piruet odchylony jest częścią jakiegokolwiek piruetu)</p> <p>13) Pozycja Biellmann po odchylonej (pr. krótki – po 8 obrotach w piruecie odchylonym <u>dla Juniorów/Seniorów i po 6 obrotach w Advanced Novice</u>)</p> <p>Cechy 2-9, 11-13 liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Cechę 10 liczy się tylko raz w programie(w pierwszym piruecie gdy jest udaną próbą wykonania; jeśli w tym piruecie 8 obrotów jest wykonane na obu nogach, którekolwiek wykonanie będzie brane pod uwagę z korzyścią dla zawodnika).</p> <p>Każda z kategorii trudnych odmian piruetu w pozycji bazowej liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Trudna odmiana w nie-bazowej pozycji liczy się tylko raz w programie, tylko w kombinacji piruetów (pierwsza próba wykonania).</p> <p>W jakimkolwiek piruecie ze zmianą nogi max. ilość cech osiągnięta na jednej nodze to dwie (2).</p>

WYMAGANIA DOTYCZĄCE ELEMENTÓW (patrz również na zmiany i wyjaśnienia)

Skoki

1. Niepełna rotacja: znaki „q”, < i << wskazują na błąd. Znak „q” pozwala na utrzymanie pełnej wartości bazowej skoku. Bazowe wartości skoków ze znakiem < są umieszczone w tabeli SOV. Skok ze znakiem << jest szacowany w SOV jak taki sam skok ze zmniejszoną o jeden liczbą obrotów.
2. Prawidłowa krawędź wyskoku w F/Lz: znaki „e” i „!” wskazują na błąd. Wartość bazowa skoków ze znakiem „e” jest umieszczona w tabeli SOV. Znak „!” pozwala utrzymać pełną wartość bazową skoku.
Jeżeli obydwa znaki „<” i „e” są przyznane dla do tego samego skoku, wartość bazowa jest umieszczona w tabeli SOV.

Piruety

1. Skoki do piruetu (bez zmiany nogi i w jednej pozycji) w Programie krótkim i Jeździe dowolnej mają następujące wymaganie: wyraźnie widoczny skok. Znak „V” oznacza, że wymaganie to nie zostało spełnione. Bazowa wartość piruetów ze znakiem „V” jest umieszczona w tabeli SOV.
2. Bazowa wartość kombinacji piruetów z tylko 2 pozycjami bazowymi (co najmniej 2 obroty w każdej takiej pozycji) również znajduje się w tabeli SOV.
3. Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć 3 obroty na każdej z nich. Jeśli wymaganie to nie jest spełnione w PK piruet nie będzie miał wartości „No Value”. W JD znak „V” oznacza, że wymaganie to nie jest spełnione. Wartość bazowa piruetu ze znakiem „V” znajduje się w tabeli SOV.
4. Piruet w jednej pozycji ze zmianą nogi musi mieć 2 obroty w bazowej pozycji na każdej nodze. Jeśli wymaganie to nie jest spełnione w PK piruet nie będzie miał wartości „No Value”. W JD znak „V” oznacza, że wymaganie to nie jest spełnione. Wartość bazowa piruetu ze znakiem „V” znajduje się w tabeli SOV.