

## WYJAŚNIENIA: POZIOMY TRUDNOŚCI JAZDA SOLOWA, sezon 2020-2021

### SEKWENCJE KROKÓW

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

**Minimalne odmiany** zawierają co najmniej 5 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Proste odmiany:** zawierają co najmniej 7 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Odmiany:** zawierają co najmniej 9 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy.

**Złożone:** zawierają co najmniej 11 trudnych obrotów i kroków, żadne z tych typów nie będą liczone więcej niż dwa razy, 5 typów musi być wykonane w obydwie strony.

**Użycie ruchów ciała** oznacza wyraźne użycie na co najmniej 1/3 całości rysunku sekwencji kroków ruchów ramion, głowy, korpusu, bioder i nóg mających wpływ na równowagę głównej osi ciała.

### PIRUETY

**Trudna odmiana pozycji w piruecie** jest ruchem części ciała, nogi, ramienia, ręki lub głowy, który wymaga wysiłku fizycznego lub gibkości i ma wpływ na równowagę głównej osi ciała. Tylko takie odmiany mogą podnosić poziom trudności. Jest 11 kategorii trudnych odmian, spośród nich 3 w pozycji wagi bazujące na położeniu linii ramion: waga przodem (CF) – linia ramion równoległe do lodu; waga boczna (CS) – linia ramion przekręcona do pozycji pionowej; waga w górę (CU) – linia ramion przekręcona bardziej niż do pozycji pionowej. Jeśli noga wolna opada na długi czas podczas przygotowywania się do trudnej odmiany pozycji wagi, odpowiedni poziom jest przyznany, ale sędziowie zastosują odpowiednie odjęcia w GOE – słaba/niezgrabna/nieestetyczna pozycja(e).

**„Zmiana nogi wykonana przez skok”** i **„Skok podczas piruetu bez zmiany nogi”**: jest uznawane tylko wtedy jeżeli zawodnik osiągnie pozycję bazową podczas pierwszych 2 obrotów po wylądowaniu.

**„Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadającym lub wagi”**: wykonanie piruetów w obie strony (zgodnie z ruchem wskazówek zegara i w przeciwną stronę) natychmiast po sobie będzie liczone jako cechą w bazowej pozycji siadanej i wagi. Długa krzywizna wyjazdu po pierwszej części lub wejścia do drugiej części znajduje odbicie w GOE. Minimum 3 obroty w każdą stronę są wymagane. Piruet wykonywany w obie strony jak opisano powyżej jest uznawany jako jeden piruet.

**„Trudna odmiana pozycji w powietrzu w skoku do piruetu/piruetu zaczynającego się skokiem”**: jest uznane tylko jeśli pozycja w powietrzu jest rzeczywiście trudna i zawodnik osiąga pozycję bazową podczas wykonywania 2 obrotów po wylądowaniu.

Normalny skok do wagi (libella) nie blokuje możliwości policzenia trudnego wejścia skokiem jako cechy.

**Windmill (illusion) – „wiatrak”** będzie uznany za cechą poziomu tylko przy pierwszym jego wykonaniu.

**Wyjazd/wyjście:** Wyjście z piruetu jest definiowane jako ostatnia faza piruetu i zawiera fazę następującą bezpośrednio po piruecie.

**Trudne wyjście:** Jakikolwiek element łyżwiarski lub skok które powodują, że wyjście z piruetu jest wyraźnie trudniejsze.

Wyjście musi mieć wyraźny wpływ na balans, kontrolę i wykonanie piruetu.

**Trudne wejście lub wyjście:** Tylko jedno z nich będzie brane pod uwagę jako cecha do podwyższenia poziomu.

**Toe Arabian** będzie uznany jako zmiana nogi wykonana przez skok i będzie liczona jako cecha zarówno w PK jak i JD.

**Wyraźne zwiększenie prędkości** jest zaliczane w pozycji wagi, siadanej, odchylonej, Biellmann lub trudnej odmianie pozycji stanej ( z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego).

### SKOKI

#### **Skoki z brakującą rotacją:**

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

Niedokręcony (<): 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.

Wyskok do Flipa jest z krawędzi tyłem wewnątrz, do Lutza z krawędzi tyłem zewnątrz; Panel Techniczny decyduje o krawędzi wyskoku i wskazuje błąd znakami „e” i „!””. W przypadku dużego błędu (znak „e”) bazowa wartość skoku i GOE jest zmniejszona, w przypadku mniejszego błędu (znak „!””) oryginalna wartość bazowa pozostaje, GOE jest zmniejszone.

**W Programie krótkim skoki które nie spełniają wymagań** (włączając złą ilość obrotów) nie będą miały wartości ale będą blokowały miejsce skokowe jeśli jakieś jest jeszcze puste; jeśli kombinacja dwóch skoków podwójnych nie jest dozwolona (Seniorzy mężczyźni i kobiety, Juniorzy mężczyźni), skok z oryginalnie mniejszą wartością po przyznaniu znaków <, <<, e nie będzie liczony (np. 2Lz+2T\*, 2T\*+2Lo, 2Lz<+2T\*, 2F<<\*+2T).

**W Programie krótkim** ostateczne GOE musi być -5 jeśli element skokowy jest niezgodny z wymaganiami. Przykładowo oznacza to, że element skokowy ma złą ilość obrotów, skok jest powtórzony lub kombinacja skoków składa się z tylko jednego skoku wraz ze znakiem +COMBO.

**Program krótki, powtórzenia:** Jeżeli taki sam skok jest wykonany dwa razy, jako skok solo i jako część kombinacji skoków, drugie jego wykonanie nie będzie liczone (jeżeli powtórzenie wykonane jest w kombinacji skoków, tylko ten jeden skok, który nie spełnia wymogów regulaminowych nie będzie liczony).

**Jazda dowolna, dodatkowy element skokowy:** 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.

**Jazda dowolna, Sekwencja skoków**

Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków o dowolnej ilości obrotów, zaczynając z dowolnego skoku z listy po którym bezpośrednio występuje skok typu Axel z bezpośredniego kroku z krzywizny lądowania pierwszego skoku do krzywizny wyskoku Axla.

**Pojedynczy Euler pomiędzy dwoma skokami z listy w kombinacji skoków**

Pojedynczy skok Euler (Eu) w którym brakuje pół obrotu lub więcej będzie uznawany za „downgraded” (<<). W takiej sytuacji sędziowie zastosują odjęcie za skok „downgraded”.

Jeżeli w pojedynczym skoku Euler brakuje mniej niż pół obrotu, **to nie będzie to uznawane** jako skok dokręcony under-rotation (<) lub jest lądowany z ćwiartką, przez Panel Techniczny. Jeżeli pojedynczy Euler nie jest czysto skoczony lub wykonany jako przejście, sędziowie zastosują odjęcie w GOE.