



Miejski Klub Łyżwiarski
e-mail: mkl_lodz@interia.pl
90-537 ŁÓDŹ ul. Stefanowskiego 28

Łódź, 11.02.2018 r.

- **XI Puchar Łodzi – Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz**
- **Mistrzostwa Polski Novice**

**ZAWODY POD HONOROWYM PATRONATEM PREZYDENT ŁODZI
HANNY ZDANOWSKIEJ**

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

1. Termin i miejsce zawodów:
14-18.03.2018 r. Łódź, lodowisko Bombonierka im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz
ul. Stefanowskiego 28
2. Organizator:
Miejski Klub Łyżwiarski w Łodzi
ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
Tel. 608435076, 507114404
e-mail mkl_lodz@interia.pl
3. Uczestnictwo: solistki, soliści w klasie: brązowej, srebrnej, złotej, Novic Basic, junior, senior, tańce
klasa srebrna, junior, senior.
Mistrzostwa Polski solistek, solistów Novice Advanced I i Novice Advanced II, tańców na lodzie
Novice Basic, Novice Advanced.
4. Zgłoszenia: **Zgłoszenia prosimy przesyłać do dnia 20.02.2018 r.** na adres e-mail:
mkl_lodz@interia.pl

Zawartość programów prosimy przesać na adres email bartek@viproteam.pl.
5. Zawody odbędą się według regulaminu ISU i PZŁF. Zawodnicy muszą posiadać aktualne
książeczki zdrowia i licencje oraz ubezpieczenie NNW.
6. Opłata startowa 150 zł, 200zł para. Prosimy przelać na konto : **54114020040000310275510576**
do dnia 28.02.2017r. z podaniem nazwiska, klasy i klubu uczestnika zawodów.
 - PROGRAM MINUTOWY prześlemy po otrzymaniu zgłoszeń.

W imieniu organizatorów

Jolanta Baryła

Otrzymują:
PZŁF
Kluby



Miejski Klub Łyżwiarski
e-mail: mkl_lodz@interia.pl
90-537 ŁÓDŹ ul. Stefanowskiego 28

Łódź, 11.02.2018 r.

Puchar Łodzi Amatorów – Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz

**ZAWODY POD HONOROWYM PATRONATEM PREZYDENT ŁODZI
HANNY ZDANOWSKIEJ**

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

1. Termin i miejsce zawodów:
17-18.03.2018 r. Łódź, lodowisko Bombonierka im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz
ul. Stefanowskiego 28
2. Organizator:
Miejski Klub Łyżwiarski w Łodzi
ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
Tel. 608435076, 507114404
e-mail mkl_lodz@interia.pl
3. Zgłoszenia: **Zgłoszenia prosimy przysłać do dnia 20.02.2018 r.** na adres e-mail:
mkl_lodz@interia.pl

Zawartość programów prosimy przesłać na adres email bartek@viproteam.pl.

4. Zawodnicy muszą posiadać aktualne badania lekarski
5. Opłata startowa 150 zł, 200zł para. Dla zawodników biorących udział w drugiej konkurencji opłata wynosi 80zł. Opłaty prosimy przelać na konto : **54114020040000310275510576**
do dnia 28.02.2017r. z podaniem nazwiska i klasy uczestnika zawodów.
6. PROGRAM MINUTOWY prześlemy po otrzymaniu zgłoszeń.

Regulamin

1. Kategorie wiekowe uczestników
 - Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:
Klasa I – osoby urodzone pomiędzy 1.07.1979 - 30.06.1989
Klasa II – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1969-30.06.1979
Klasa III – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1959-30.06.1969
Klasa IV osoby urodzone pomiędzy 01.07.1949-30.06.1959
Klasa V –osoby urodzone przed 30.06.1949
 - Dla par sportowych i par tanecznych jest tylko jedna grupa wiekowa - każdy partner musi mieć 28 lat ukończone przed 01.07.2017 i żaden nie może być starszy niż 79 lat.
 - Dla grup łyżwiarstwa synchronicznego 75%grupy (bez rezerwowych) musi mieć ukończone 28 lat przed 01.07.2017r., a 25% musi mieć ukończone 25 lat przed 01.07.2017r.

Kategoria wiekowe dla dzieci i młodzieży

- Class CHILD (Children Amateur) urodzeni po 01.01. 2007 lub później

- Class TEENAGER (Teenager Amateur) urodzeni pomiędzy 01.01. 2000 i 31.12. 2006
 - Class YA (Young Adults) urodzeni pomiędzy 01.01.1989 i 31.12. 1999 .
2. W zawodach amatorów nie mogą brać udziału zawodnicy, którzy uprawiali łyżwiarstwo wyczynowo i po 01.07.2017r. brali udział w zawodach rangi Mistrzostwa Polski, finał OOM.
 3. Zawodnik samodzielnie określa klasę sportową w której bierze udział w zawodach, zgodnie z aktualnie posiadanymi umiejętnościami. Dozwolone jest zmienianie klasy sportowej w ciągu sezonu. W jednych zawodach dozwolony jest udział w kilku konkurencjach (np. program dowolny solo, pary sportowe, program artystyczny solo).
 4. Jeżeli w jednej kategorii wiekowej do udziału w zawodach zgłosi się mniej niż 3 zawodników dozwolone jest łączenie grup wiekowych.
 5. We wszystkich kategoriach dozwolona jest muzyka z wokalem.

Wymagania techniczne – programy dowolne

Program Dowolny – Klasa Elite Masters (klasa dla byłych zawodników startujących w klasie junior lub senior)

Zawodnicy startujący w tej kategorii będą konkurować z innymi zawodnikami z klasy „Elite Masters” –. Wymagania techniczne są takie same jak dla Programu Dowolnego klasy „Masters”.

Program Dowolny – Klasa Masters

- a) Maksymalnie sześć (6) elementów skokowych, z których jeden musi być skokiem typu Axel. **Dozwolone są skoki pojedyncze, podwójne i potrójne.** Program dowolny może zawierać maksymalnie trzy (3) kombinacje lub sekwencji skoków.
 - Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Dwie (2) kombinacje skoków mogą zawierać dwa (2) skoki z listy.
 - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze, podwójne lub potrójne.
 - Sekwencja skoków może zawierać dowolną liczbę skoków z dowolną liczbą obrotów które mogą być ze sobą połączone skokami spoza listy typu mazurka itp. i/lub przeskokami następującymi bezpośrednio po sobie przy zachowaniu rytmu skoków ; pomiędzy skokami w sekwencji nie może być kroków, obrotów, przekładek lub odbić. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
 - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
 - Euler (half-loop) w kombinacji/sekwencji skoków wykonywany pomiędzy dwoma skokami z listy traktowany jest jako skok z listy o wartości punktowej pojedynczego Rittbergera (1Lo).
 - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące.
- b) Maksymalnie trzy (3) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi i jeden (1) musi być skokiem do piruetu lub piruetem z wejściem ze skoku.
 - W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: pięć (5) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.
 - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
 - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
 - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jak i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflı lodowej.
 - Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 3 minuty 10 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Program Dowolny – Klasa Gold

- a) Maksymalnie sześć (6) elementów skokowych. Dozwolone są skoki pojedyncze (włącznie z Axlem) oraz podwójne, ale **podwójny Flip, podwójny Lutz, podwójny Axel oraz skoki potrójne nie są dozwolone**. Program dowolny może zawierać maksymalnie trzy (3) kombinacje lub sekwencji skoków.
- Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Dwie (2) kombinacje skoków mogą zawierać dwa (2) skoki z listy.
 - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze lub podwójne, z **wyłączeniem podwójnego Flipa, podwójnego Lutza i podwójnego Axla**.
 - Sekwencja skoków może zawierać dowolną liczbę skoków pojedynczych lub podwójnych (**z wyłączeniem podwójnego Flipa, podwójnego Lutza i podwójnego Axla**), które mogą być ze sobą połączone skokami spoza listy typu mazurka itp. i/lub przeskokami następującymi bezpośrednio po sobie przy zachowaniu rytmu skoków ; pomiędzy skokami w sekwencji nie może być kroków, obrotów, przekładek lub odbić. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
 - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
 - Euler (half-loop) w kombinacji/sekwencji skoków wykonywany pomiędzy dwoma skokami z listy traktowany jest jako skok z listy o wartości punktowej pojedynczego Rittbergera (1Lo).
 - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące.
- b) Maksymalnie trzy (3) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi i jeden (1) musi być skokiem do piruetu lub piruetem z wejściem ze skoku.
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.
 - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
 - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
 - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jak i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflii lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 50 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 3 włącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Program dowolny – Klasa Silver

- a) Maksymalnie pięć (5) elementów skokowych. Dozwolone są skoki pojedyncze (włącznie z Axlem). **Skoki podwójne i potrójne nie są dozwolone**. Program dowolny może zawierać maksymalnie dwie (2) kombinacje lub sekwencji skoków.
- Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Druga kombinacja skoków może zawierać dwa (2) skoki z listy.
 - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze.
 - Sekwencja skoków może zawierać dowolną liczbę skoków pojedynczych, które mogą być ze sobą połączone skokami spoza listy typu mazurka itp. i/lub przeskokami następującymi bezpośrednio po sobie przy zachowaniu rytmu skoków; pomiędzy skokami w sekwencji nie może być kroków, obrotów, przekładek lub odbić. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
 - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
 - Euler (half-loop) w kombinacji/sekwencji skoków wykonywany pomiędzy dwoma skokami z listy traktowany jest jako skok z listy o wartości punktowej pojedynczego Rittbergera (1Lo).
 - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące.
- b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów.
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.

- Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
 - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
 - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jaki i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z wykorzystaniem co najmniej połowy (1/2) tafli lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 10 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 2 łącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Program Dowolny – Klasa Bronze

- a) Maksymalnie cztery (4) elementy skokowe. Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (bez Axla). **Skoki typu Axel, skoki podwójne oraz potrójne nie są dozwolone.** Program dowolny może zawierać maksymalnie dwie (2) kombinacje lub sekwencje skoków.
- Każda kombinacja skoków może zawierać dwa (2) skoki z listy.
 - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze.
 - Sekwencja skoków może zawierać dowolną liczbę skoków pojedynczych, które mogą być ze sobą połączone skokami spoza listy typu mazurka itp. i/lub przeskokami następującymi bezpośrednio po sobie przy zachowaniu rytmu skoków pomiędzy skokami, w sekwencji nie może być kroków, obrotów, przekładanek lub odbić. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
 - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
- b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być piruetem w jednej pozycji bez zmiany nogi. **Skoki do piruetu nie są dozwolone.**
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: trzy (3) w każdym piruecie bez zmiany nogi, sześć (6) w kombinacji piruetów ze zmianą nogi lub w piruecie w jednej pozycji ze zmianą nogi.
 - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
 - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
 - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jaki i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
 - Liczone będą tylko cechy do poziomu 1 łącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z wykorzystaniem co najmniej połowy (1/2) tafli lodowej.
- Sekwencja choreograficzna może zawierać dowolne łyżwiarskie elementy łączące takie jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, skoki spoza listy, elementy rotacyjne itp.
 - Rysunek sekwencji jest dowolny.
 - Sekwencja choreograficzna ma stałą wartość bazową (bez poziomów) i będzie oceniana przez sędziów jedynie za jakość wykonania (GOE).

Maksymalny czas trwania programu wynosi 1 minutę 50 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

4. Wymagania techniczne – Pary Sportowe

Para musi składać się z jednego zawodnika i z jednej zawodniczki.

Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Masters Elite (dla byłych zawodników)

Pary startujące w tej kategorii będą konkurować z innymi parami z klasy „Elite Masters”. Wymagania techniczne są takie same jak dla Programu Dowolnego par sportowych klasy „Masters”.

Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Masters

- a) Maksymalnie trzy (3) różne podnoszenia, w tym jedno z nich może być podnoszeniem twistowym.
 - W podnoszeniach z Grupy 1 oraz Grupy 2, ręka podnosząca/ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.
 - W podnoszeniach z Grup 3-4-5, wymagane jest pełne wyprostowanie rąk partnera w podnoszeniu.
- b) Maksymalnie dwa (2) skoki wyrzucane (pojedyncze lub podwójne).
- c) Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle; dozwolone są skoki pojedyncze, podwójne i potrójne.
- d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie trzech (3) skoków z listy lub jedna (1) sekwencja skoków składająca się z dowolnej liczby skoków. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
- e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze) lub kombinacja piruetów parowych.
 - W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w przypadku piruetu parowego, sześć (6) w przypadku kombinacji piruetów parowych.
 - Kombinacja piruetów musi zawierać zmianę nogi wykonywaną przez oboje partnerów (każdy z partnerów musi wykonać co najmniej trzy (3) obroty na każdej nodze) **oraz** co najmniej jedną (1) zmianę pozycji wykonywaną przez oboje partnerów. W przypadku braku zmiany nogi lub braku zmiany pozycji przez którekolwiek z partnerów, element zostanie wywołany jako piruet parowy.
 - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
- f) Maksymalnie jeden (1) piruet wykonywany równolegle.
 - W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: pięć (5) w przypadku skoku do piruetu bez zmiany nogi po lądowaniu, pięć (5) w przypadku piruetu w jednej pozycji bez zmiany nogi, 5 w przypadku kombinacji piruetów bez zmiany nogi, osiem (4 + 4) w przypadku kombinacji piruetów ze zmianą nogi lub w przypadku piruetu w jednej pozycji ze zmianą nogi.
 - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
 - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
- g) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci (dowolna krawędź partnerki) lub element cyrklowy (dowolna pozycja partnerki).
 - W przypadku spirali śmierci, partner musi wykonać co najmniej $\frac{3}{4}$ obrotu w pozycji cyrkla.
 - W przypadku elementu cyrklowego, partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkla.
- h) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
 - Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 3 minuty 40 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Intermediate

- a) Maksymalnie dwa (2) różne podnoszenia z Grupy 1 lub Grupy 2; w podnoszeniach wymagane jest co najmniej $\frac{1}{2}$ obrotu partnera i 1 obrót partnerki.
 - W podnoszeniach ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.

- Zmiany pozycji partnerki, podnoszenia bez trzymania za rękę, podnoszenia jednoręczne oraz kombinacje podnoszeń **nie są** dozwolone.
 - Podnoszenia z Grup 3-4-5 **nie są** dozwolone.
 - Podnoszenia twistowe **nie są** dozwolone.
 - Inny wyskok partnerki traktowany jest jako inne podnoszenie.
- b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany (włącznie z Axlem).
- Podwójne i potrójne skoki wyrzucane **nie są** dozwolone.
- c) Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle (włącznie z Axlem).
- Skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie trzech (3) skoków z listy lub jedna (1) sekwencja skoków składająca się z dowolnej liczby skoków. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
- Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (włącznie z Axlem).
 - Skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze) lub kombinacja piruetów parowych.
- W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w przypadku piruetu parowego, sześć (6) w przypadku kombinacji piruetów parowych.
 - Kombinacja piruetów musi zawierać zmianę nogi wykonywaną przez oboje partnerów (każdy z partnerów musi wykonać co najmniej trzy (3) obroty na każdej nodze) **oraz** co najmniej jedną (1) zmianę pozycji wykonywaną przez oboje partnerów. W przypadku braku zmiany nogi lub braku zmiany pozycji przez którekolwiek z partnerów, element zostanie wywołany jako piruet parowy.
 - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
- f) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci (dowolna krawędź partnerki) lub element cyrklowy (dowolna pozycja partnerki).
- W przypadku spirali śmierci, partner musi wykonać co najmniej $\frac{3}{4}$ obrotu w pozycji cyrkla.
 - W przypadku elementu cyrklowego, partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkla.
- g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflı lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 50 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 2 włącznie. Jakielkolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Adult

- a) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z Grupy 1 lub Grupy 2; wymagane jest co najmniej $\frac{1}{2}$ obrotu partnera.
- W podnoszeniu ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.
 - Zmiany pozycji partnerki, podnoszenia bez trzymania za rękę, podnoszenia jednoręczne oraz kombinacje podnoszeń **nie są** dozwolone.
 - Podnoszenia z Grup 3-4-5 **nie są** dozwolone.
 - Podnoszenia twistowe **nie są** dozwolone.
- b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany.
- Pojedynczy Axel oraz podwójne i potrójne skoki wyrzucane **nie są** dozwolone.
- c) Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle.
- Pojedynczy Axel, skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie dwóch (2) skoków z listy lub jedna (1) sekwencja skoków składająca się z dowolnej liczby skoków. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
- Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (bez Axla).
 - Pojedynczy Axel, skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze).
- Jako piruet parowy traktowany jest piruet bez zmiany nogi **lub** bez zmiany pozycji u jednego **lub** obojga partnerów.
 - Kombinacja piruetów parowych (piruet zawierający zmianę nogi **oraz** zmianę pozycji u **oobjga** partnerów) nie jest dozwolona.

- W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
 - Liczone będą tylko cechy do poziomu 1 włącznie. Jakikolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.
- f) Maksymalnie jeden (1) element cyrkłowy (dowolna pozycja partnerki).
- Partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkła.
- g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
- Sekwencja choreograficzna może zawierać dowolne łyżwiarskie elementy łączące takie jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, skoki spoza listy, elementy rotacyjne itp.
 - Rysunek sekwencji jest dowolny.
 - Sekwencja choreograficzna ma stałą wartość bazową (bez poziomów) i będzie oceniana przez sędziów jedynie za jakość wykonania (GOE).

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 30 sekund, ale może wynosić mniej.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Tańce na lodzie

Para musi składać się z jednego zawodnika i jednej zawodniczki, w tańcach obowiązkowych partner wykonuj kroki dla mężczyzny, partnerka kroki przewidziane dla kobiety wg regulaminów ISU.

Tańce obowiązkowe:

- Klasa brązowa – Foxtrot, Walc Europejski
- Klasa silver – Passo doble, Amrickan Waltz,
- Klasa gold – Weltmister waltz, Blues
- Masters/Master Elite Rhumba, Westmster Waltz

Muzyka musi być wybrana zgodnie z wymaganiami dotyczącymi rytmu wg regulaminów ISU dla tańców obowiązkowych.

Rozgrzewka trwa 4 minuty

Taniec dowolny:

Klasa brązowa

1. Jedno krótkie podnoszenie max 7 sek – max poziom trudności jaki można uzyskać to poziom Level1
2. Kroki po przekątnej lodowiska w pozycjach tanecznych
3. Piruet parowy

Czas trwania programu 2 min lub mniej.

Klasa srebrna

1. Jedno krótkie podnoszenie parowe max 7 sek – max poziom trudności jaki można uzyskać to poziom Level 2
2. Jedna sekwencja kroków po przekątnej lodowiska w pozycjach tanecznych
3. Jedna sekwencja twezli synchronicznych z max 3 krokami pomiędzy
4. Piruet parowy – dozwolona kombinacja piruetów
5. Czas trwania programu 2 min 40 sek lub mniej

Klasa złota

- 1) Dwa różne podnoszenia parowe - jedno krótkie podnoszenie parowe max 7 sek i jedno podnoszenie kombinowane max 12 sek lub 3 krótkie podnoszenia parowe po max 7 sek
- 2) Jeden piruet parowy lub kombinacja piruetów
- 3) Jedna sekwencja kroków po kole w pozycjach parowych
- 4) Sekwencja twezli synchronicznych z max 3 krokami pomiędzy

Cza trwania programu 3 min 10 sek lub mniej.

Łyżwiarstwo synchroniczne

Team może składać się z kobiet i mężczyzn w ilości 12-16 oraz 4 zawodników rezerwowych.

Czas trwania programu 3 min 10 sek lub mniej, wymagane elementy:

1. Intersekcja
2. Block
3. Pivot element – Line
4. Wheel
5. Circle
6. Jeden element do wyboru –kreatywny lub kombinowany

Program artystyczny

Nie ma odjęć za upadki w programie artystycznym. Mnożnik dla punktów uzyskanych we wszystkich komponentach wynosi 1,0. Konkurencja sędziowana jest tylko przez sędziów oceny, na bazie oceny

za komponenty (umiejętności łyżwiarskie, połączenia elementów, wykonanie, choreografia/
kompozycja, interpretacja)

Max czas programu 1 min 40 sek

Program polega na zinterpretowaniu wybranego przez siebie tematu muzycznego, na bazie aktualnie posiadanych umiejętności łyżwiarskich, ma być układem choreograficznym opartym na krokach, ich sekwencjach, spiralach, wypadach oraz dozwolonych skokach i piruetach. Skoki i piruety należy traktować jako elementy służące konstrukcji programu, podporządkowane jego charakterowi i pomagające w interpretacji.

Wszelkie pozy na kolanach, kroki na ząbkach, itd. powinny być jedynie używane w celu podkreślenia rytmu i niuansów wybranego utworu muzycznego. Zatrzymania nie powinny być dłuższe niż 5 sekund. Przekroczenie zarówno minimalnej, jak i maksymalnej liczby wymienionych poniżej elementów powoduje odjęcie 1 punktu za każde opuszczenie lub przekroczenie. Rekwizyty nie powinny być stosowane. Za takie uważa się rzeczy pozostawiane na lodzie, bandzie, na stolikach sędziowskich, rzucane na trybuny. Kapelusz, o ile nie jest w zamierzony sposób zdejmowany i pozostawiany w trakcie występu, nie jest rekwizytem. Strój powinien korespondować z wybranym tematem muzycznym, powinien być gustowny, odpowiedni do sportowej rywalizacji i bezpieczny.

Niedozwolone elementy:

- Skoki typu salto,
- klęczenie na dwóch kolanach,
- leżenie na lodzie

uznawane są za element niedozwolone i każdorazowe ich wykonanie powoduje odjęcie 1 punktu.

Wymagane elementy:

1. Min jeden max 2 skoki pojedyncze(bez Axla)
2. Min 1 max 2 piruety

Czas rozgrzewki 5 minut

Program show duo

Program oceniany jedynie przez panel sędziowski polega na zinterpretowaniu wybranego tematu muzycznego przez dwie osoby (mogą być tej samej lub różnej płci).

Dozwolone są skoki, piruety, spirale i inne elementy choreograficzne oraz można używać rekwizytów

W imieniu organizatorów

Jolanta Baryła

Otrzymują:

PZŁF

Kluby