

## KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW „Zawody o Puchar im. Krystyny Mydlarz – konkurencje dodatkowe”

<b>1. ORGANIZATOR</b>	Łyżwiarski Klub Sportowy „Soła” Oświęcim
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	26-28.02.2021 Hala Lodowa MOSiR w Oświęcimiu, ul. Chemików 4
<b>3. KONKURENCJE</b>	<p><b>„Zawody o Puchar im. Krystyny Mydlarz – konkurencje dodatkowe”</b> zostanie przeprowadzony:</p> <p>- w konkurencjach <i>Soliści i Solistki</i> w kategoriach: Show Duo, Artistic, Bronze, Silver, Gold. - w konkurencji <i>Par Sportowych</i> w kategoriach: Artistic Adult, Artistic Intermediate, Adult,</p>
<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	<p>Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do <b>systemu ORS</b> w systemie licencyjnym PZŁF, oraz zgłoszenia należy przesłać do <b>12.02.2021r.</b> na adres email: Klubu ŁKS „Soła” Oświęcim – <a href="mailto:lkssoaoswiecim@gmail.com">lkssoaoswiecim@gmail.com</a> oraz Delegata Technicznego Agaty Błachut-Stoczek – <a href="mailto:agatast@op.pl">agatast@op.pl</a> Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich, licencji oraz elementów (PPC) nie będą dopuszczeni do udziału w zawodach.</p>
<b>5. MUZYKA</b>	<p>W terminie do <b>15.02.2021r.</b> należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav, opisaną: <b>NAZWISKO Imię SHORT kl złota</b> lub <b>NAZWISKO Imię FREE junior</b> na adres organizatora – <a href="mailto:lkssoaoswiecim@gmail.com">lkssoaoswiecim@gmail.com</a></p>
<b>6. REGULAMIN</b>	<p>Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU (link w komunikacie) oraz załączonym przetłumaczonym regulaminem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ISU Technical Requirements for Adults Figure Skating Competition 2020-2021: <a href="https://www.isu.org/docman-documents-links/isu-files/event-documents/adult-figure-skating/related-documents-1/21483-technical-requirements-season-2019-20/file">https://www.isu.org/docman-documents-links/isu-files/event-documents/adult-figure-skating/related-documents-1/21483-technical-requirements-season-2019-20/file</a></li> </ul> <p>Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZŁF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy startujący bez licencji sportowej PZŁF zobowiązani w dniu zawodów uiścić wyższą opłatę startową zgodnie z pkt. VIIa.3 Kodeksu licencyjnego PZŁF za licencję jednorazową.</p>
<b>7. PROGRAM MINUTOWY</b>	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>8. LOSOWANIE</b>	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZŁF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>9. ZASADY FINANSOWANIA</b>	<p>Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacja w wysokości <b>200zł</b> (solistka, solista), <b>200zł</b> (para sportowa), zawodniczka/nik chcący wystąpić w każdej następnej konkurencji lub kategorii dopłaca jednorazowo <b>100zł</b>, którą należy wpłacić do <b>15.02.2021r.</b>, na konto organizatora: <b>39 1600 1462 1836 5017 9000 0001</b> z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi <b>250zł</b> (solistka, solista), <b>250zł</b> (para sportowa).</p>
<b>10. NOCLEGI</b>	<p>Noclegi należy zamówić we własnym zakresie. Propozycja noclegów: - „<b>Polin House</b>” 32-600 Oświęcim, ul. Rynek Główny 16 Telefon: +48 698 175 157, email: <a href="mailto:polinhouse@polinhouse.pl">polinhouse@polinhouse.pl</a> - „<b>Willa Pierrot</b>” 32-600 Oświęcim, ul. Jagiełły 2 Telefon: +48 662 049 377</p>
<b>11. INNE / UWAGI</b>	Informacje dotyczące COVID-19 zostaną podane w późniejszym terminie.

Grupy wiekowe:	Grupa YA	urodzeni pomiędzy 01.07.1992r. a 30.06.2002r.
	Grupa I	urodzeni pomiędzy 01.07.1982r. a 30.06.1992r.
	Grupa II	urodzeni pomiędzy 01.07.1972r. a 30.06.1982r.
	Grupa III	urodzeni pomiędzy 01.07.1962r. a 30.06.1972r.
	Grupa IV	urodzeni pomiędzy 01.07.1952r. a 30.06.1962r.
	Grupa V	urodzeni przed 30.06.1952r.

\*Organizator ma prawo łączyć grupy wiekowe.

#### PROGRAM DOWOLNY SHOW DUO

Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi maksymalnie 2:30 (może być krótszy).</li> <li>• 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.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>
--------	---

#### PROGRAM DOWOLNY ARTISTIC

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 2 – max. 4</b>	Elementy skokowe: <b>max. 2</b>	a) Minimum 1 (jeden) lub maksymalnie 2 (dwa) <b>skoki pojedyncze</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trójka skakana nie jest klasyfikowana jako skok.</li> <li>• Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 2</b>	b) Minimum 1 (jeden) lub maksymalnie 2 (dwa) <b>piruety</b> .
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:30 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC ADULT**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 3 – max. 4</b>	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	a) Maksymalnie 1 (jeden) <b>skok pojedynczy</b> lub <b>pojedynczy skok wyrzucany</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 1</b>	b) Maksymalnie 1 (jeden) <b>piruet parowy</b> lub <b>piruet solo</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinowany piruet parowy i piruet rozpoczynający się skokiem są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie 1 (jeden) <b>element w pozycji cyrkla</b> (pozycja partnerki jest opcjonalna).
	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	d) Maksymalnie 1 (jedno) podnoszenie z <b>grupy 1 lub 2</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera.</li> <li>• Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (professional-amator category).</li> <li>• Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza.</li> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>• Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC INTERMEDIATE**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 3 – max. 4</b>	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	a) Maksymalnie 1 (jeden) <b>skok pojedynczy</b> lub <b>pojedynczy skok wyrzucany</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 1</b>	b) Maksymalnie 1 (jeden) <b>piruet parowy</b> lub <b>kombinowany piruet parowy</b> lub <b>piruet solo</b> .
	Spirala śmierci lub Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie 1 (jedna) <b>spirala śmierci</b> lub <b>element w pozycji cyrkla</b> (pozycja partnerki jest opcjonalna).
	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	d) Maksymalnie 1 (jedno) podnoszenie z <b>grupy 1 lub 2</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera.</li> <li>• Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (professional-amator category).</li> <li>• Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza.</li> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>• Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY KLASA BRONZE**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: <b>max. 4</b>	<p>a) Składające się tylko ze <b>skoków pojedynczych</b>.</p> <p>b) <b>Skok typu Axel, skoki podwójne i potrójne są zabronione</b>.</p> <p>c) W tym <b>nie więcej niż 2 kombinacje skoków</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinacja skoków może składać się tylko z 2 skoków.</li> <li>• <u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 2</b>	<p>d) Jeden z nich musi być piruetem w <b>jednej pozycji bez zmiany nogi</b>. <b>Wejście skokiem do piruetu jest zabronione</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruety muszą mieć co najmniej 3 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 6 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>• Piruet, który nie zawiera pozycji bazowych z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>• Kombinacja piruetów musi zawierać minimum 2 różne pozycje bazowe z 2 obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie 3 pozycje bazowe.</li> <li>• Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> <li>• Piruet może osiągnąć <b>maksymalnie 1 poziom</b> trudności. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> </ul> <p>e) Drugi musi być <b>dowolnym piruetem</b>.</p>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	<p>f) <b>Sekwencja choreograficzna</b> pokrywająca co najmniej <b>połowę (1/2)</b> tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek 0,5 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY KLASA SILVER**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: <b>max. 5</b>	<p>a) Składające się tylko ze <b>skoków pojedynczych</b>.</p> <p>b) <b>Skoki podwójne i potrójne są zabronione</b>.</p> <p>c) W tym <b>nie więcej niż 2 kombinacje lub sekwencje skoków</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna z kombinacji skoków może składać się maksymalnie z <u>3 (trzech) skoków</u>. Druga z kombinacji skoków może składać się maksymalnie z <u>2 (dwóch) skoków</u>.</li> <li>Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków, zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla.</li> <li><u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>.</li> <li>Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami</u>.</li> <li>Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 2</b>	<p>d) Jeden z nich musi być <b>kombinacją piruetów</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piruety muszą mieć co najmniej 4 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 6 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>Piruet, który nie zawiera pozycji bazowych z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>Kombinacja piruetów musi zawierać minimum 2 różne pozycje bazowe z 2 obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie 3 pozycje bazowe.</li> <li>Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> </ul> <p>e) Drugi musi być <b>dowolnym piruetem</b>.</p>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	<p>f) <b>Sekwencja choreograficzna</b> pokrywająca co najmniej <b>połowę (1/2)</b> tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarских takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu.</li> <li>Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:00 (+/- 10 sek.).</li> <li>Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>W klasie silver można osiągnąć maksymalnie <b>2 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>Odjęcia za każdy upadek 0,5 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY KLASA GOLD**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: <b>max. 5</b>	<p>a) Składające się tylko ze <b>skoków pojedynczych lub podwójnych</b>.</p> <p>b) <b>Skoki podwójne: Flip, Lutz, Axel i skoki potrójne są zabronione</b>.</p> <p>c) W tym <b>nie więcej niż 3 kombinacje lub sekwencje skoków</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedna z kombinacji skoków może składać się maksymalnie z <b>3 (trzech) skoków</b>. Dwie z kombinacji skoków mogą składać się maksymalnie z <b>2 (dwóch) skoków</b>.</li> <li>• Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków pojedynczych lub podwójnych, zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla. Skoki <b> pogrubione </b> powyżej są <b> zabronione </b>.</li> <li>• <u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>.</li> <li>• Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u> pomiędzy dwoma innymi skokami </u>.</li> <li>• Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 3</b>	<p>d) Jeden z nich musi być <b> kombinacją piruetów ze zmianą nogi </b>.</p> <p>e) Drugi z nich musi być <b> skokiem do piruetu </b> lub <b> piruetem rozpoczynającym się skokiem </b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruety muszą mieć co najmniej 4 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 8 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>• Piruet, który nie zawiera pozycji bazowych z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>• Kombinacja piruetów musi zawierać minimum 2 różne pozycje bazowe z 2 obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie 3 pozycje bazowe.</li> <li>• Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> </ul> <p>f) Trzeci musi być <b> dowolnym piruetem </b>.</p>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	<p>g) <b> Sekwencja kroków </b> z pełnym wykorzystaniem tafla lodowiska.</p>
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u> pozycji bazowej </u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:50 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6.</li> <li>• W klasie gold można osiągnąć maksymalnie <b> 3 poziom </b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek 1 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA ADULT**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	a) Podnoszenie z <b>grupy 1 lub 2</b> wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion.</li> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	b) <b>Pojedynczy skok wyrzucany.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójny i potrójny skok wyrzucany jest <u>zabroniony</u>.</li> <li>• Pojedynczy wyrzucany skok Axel jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Elementy skokowe solo: <b>max. 1</b>	c) <b>Pojedynczy skok.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójny i potrójny skok jest <u>zabroniony</u>.</li> <li>• Pojedynczy skok typu Axel jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Kombinacja skoków: <b>max. 1</b>	d) <b>Kombinacja skoków</b> może składać się maksymalnie z <u>2 (dwóch) skoków</u> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dozwolone są tylko skoki <b>pojedyncze</b>.</li> <li>• Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Pojedyncze skoki typu Axel są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Piruet parowy: <b>max. 1</b>	e) Maksymalnie 1 (jeden) <b>piruet parowy</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruet parowy jest każdym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być użyta jako cecha.</li> <li>• Piruet parowy musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.</li> </ul>
	Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	f) Maksymalnie 1 (jeden) <b>element w pozycji cyrkla</b> (pozycja partnerki jest opcjonalna). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera.</li> </ul>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	g) <b>Sekwencja choreograficzna</b> z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:20 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>• W klasie adult można osiągnąć maksymalnie <b>1 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek 0,5 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA INTERMEDIATE**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: <b>max. 2</b>	a) Dwa różne podnoszenia z <b>grup 1 lub 2</b> wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera i jednego (1) obrotu przez partnerkę. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion.</li> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Różne wejście do podnoszenia uznawane będą jest jako inne podnoszenie.</li> </ul>
	Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	b) <b>Pojedynczy skok wyrzucany</b> (wliczając skok typu Axel). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójny i potrójny skok wyrzucany jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Elementy skokowe solo: <b>max. 1</b>	c) <b>Pojedynczy skok</b> (wliczając skok typu Axel). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójny i potrójny skok jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Kombinacja skoków: <b>max. 1</b>	d) <b>Kombinacja skoków</b> może składać się maksymalnie z <u>3 (trzech) skoków</u> lub z jednej <b>sekwencji skoków</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków pojedynczych zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla.</li> <li>• Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami</u>.</li> <li>• Dozwolone są tylko skoki <b>pojedyncze</b> (wliczając skok typu Axel).</li> <li>• Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Piruet parowy: <b>max. 1</b>	e) Maksymalnie 1 (jeden) <b>piruet parowy</b> lub <b>kombinowany piruet parowy</b> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruet musi zawierać minimum 4 obroty dla piruetu parowego i 6 obrotów dla kombinowanego piruetu parowego. Kombinowany piruet parowy musi zawierać zmianę nogi wykonaną przez oboje partnerów z minimum 3 obrotami na każdej z nóg i z <u>minimum jedną zmianą pozycji wykonaną przez obojga partnerów</u>. Kombinowany piruet parowy może zaczynać się skokiem do pirueta. Każde wejście rozpoczynające się skokiem do pirueta będzie uznane jako cecha wykonana przez któregośkolwiek z partnerów. Jeśli w piruet nie zawiera minimum 3 obrotów przed lub po zmianie nogi wykonaną przez oboje partnerów kombinowany piruet parowy zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”. Jeśli w piruecie jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez któregośkolwiek z partnerów, piruet otrzyma wartość „No Value”.</li> <li>• Piruet parowy jest każdym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być użyta jako cecha.</li> <li>• Piruet parowy musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.</li> </ul>
	Spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	f) Maksymalnie 1 (jedna) <b>spirala śmierci</b> lub <b>element w pozycji cyrkla</b> (pozycja partnerki jest opcjonalna). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 3/4 obrotu w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w spirali śmierci.</li> <li>• Minimum 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie pozycji cyrkla.</li> </ul>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	g) <b>Sekwencja kroków</b> z pełnym wykorzystaniem taflii lodowiska.
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6.</li> <li>• W klasie intermediate można osiągnąć maksymalnie <b>2 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek 1 pkt.</li> </ul>	