



Załącznik nr 1

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW „Zawody Otwarcia – Puchar Soły – AMATORZY”

1. ORGANIZATOR	Łyżwiarski Klub Sportowy „Soła” Oświęcim oraz Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego
2. TERMIN I MIEJSCE	01-04.10.2020. Hala Lodowa MOSiR w Oświęcimiu, ul. Chemików 4
3. KONKURENCJE	„Zawody Otwarcia – Puchar Soły – AMATORZY” zostanie przeprowadzony: 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, Intermediate.
4. ZGŁOSZENIA	Należy wprowadzić do systemu ORS w systemie licencyjnym PZLF, oraz zgłoszenia należy przesłać do <u>13.09.2020r.</u> na adres email: Klubu ŁKS „Soła” Oświęcim – lkssolaoswiecim@gmail.com oraz Delegata Technicznego Rafała Mazura – rafal@viproteam.pl Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich i licencji nie będą dopuszczeni do startu.
5. MUZYKA	W terminie do <u>27.09.2020r.</u> należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav, opisaną: NAZWISKO Imię SHORT kl złota lub NAZWISKO Imię FREE junior na adres organizatora – lkssolaoswiecim@gmail.com
6. REGULAMIN	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU (link w komunikacie) oraz załączonym <u>przetłumaczonym</u> regulaminem. <ul style="list-style-type: none">ISU Technical Requirements for Adults Figure Skating Competition 2020-2021: https://www.isu.org/docman-documents-links/isu-files/event-documents/adult-figure-skating/related-documents-1/21483-technical-requirements-season-2019-20/file Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZLF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy startujący bez licencji sportowej PZLF zobowiązani w dniu zawodów uiścić wyższą o 30PLN opłatę startową zgodnie z pkt. VIIa.3 Kodeksu licencyjnego PZLF za licencję jednorazową.
7. PROGRAM MINUTOWY	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie www.pfsa.com.pl
8. LOSOWANIE	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZLF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie www.pfsa.com.pl
9. ZASADY FINANSOWANIA	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacja w wysokości <u>200zł</u> (solistka, solista), <u>200zł</u> (para sportowa), zawodniczka/nik chcący wystąpić w każdej następnej konkurencji lub kategorii dopłaca jednorazowo <u>100zł</u> , którą należy wpłacić do <u>27.09.2020r.</u> , na konto organizatora: 39 1600 1462 1836 5017 9000 0001 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi <u>250zł</u> (solistka, solista), <u>250zł</u> (para sportowa).
10. NOCLEGI	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie. Propozycja noclegów: - „Polin House” 32-600 Oświęcim, ul. Rynek Główny 16 Telefon: +48 698 175 157, email: polinhouse@polinhouse.pl - „Willa Pierrot” 32-600 Oświęcim, ul. Jagiełły 2 Telefon: +48 662 049 377



11. RESTRYKCJE	<p>Z uwagi na zagrożenie epidemiczne COVID-19 obiekt, w którym przeprowadzone będą zawody, będzie podzielony na dwie strefy, które w żaden sposób nie mogą się przenikać:</p> <p>Strefa A – strefa zawodników i trenerów Strefa B – strefa publiczności</p> <p>Wejście do Strefy A mają jedynie zgłoszeni zawodnicy, trener oraz 1 przedstawiciel klubu zgłoszony z imienia i nazwiska (w szatni zawodników oraz w strefie A nie mogą znajdować się rodzice oraz żadne inne osoby za wyjątkiem wymienionych powyżej).</p> <p>Wejście do Strefy B mają kibice tj. rodzice i inne osoby jednak muszą zajmować miejsca w sposób zgodny z wymogami GIS (Głównego Inspektoratu Sanitarnego) tj. siedząc lub przebywając w odległości 2 metrów od siebie.</p> <p><u>Na terenie obiektów, w którym rozgrywane będą zawody obowiązuje konieczność dezynfekcji rąk oraz zasłania nosa i ust maseczką lub przyłbicą dotyczy również to trenerów i reprezentantów klubów.</u></p> <p>Przy zgłoszeniu zawodników na miejscu trener i opiekun zawodnika mają obowiązek złożyć oświadczenie dla celów sanitarnych. Druki oświadczeń będą dostępne na miejscu.</p>
-----------------------	---

REGULAMINY:

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"> Czas trwania dowolnego programu wynosi maksymalnie 2:30 (może być krótszy). 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. Długość rozgrzewki wynosi 6 min.

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



PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC ADULT

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

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC INTERMEDIATE

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: min. 3 – max. 4	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: max. 1	a) Maksymalnie 1 (jeden) skok pojedynczy lub pojedynczy skok wyrzucany . <ul style="list-style-type: none"> • Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>. • Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.
	Piruety: max. 1	b) Maksymalnie 1 (jeden) piruet parowy lub kombinowany piruet parowy lub piruet solo .
	Spirala śmierci lub Element w pozycji cyrkla: max. 1	c) Maksymalnie 1 (jedna) spiralą śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).
	Podnoszenia: max. 1	d) Maksymalnie 1 (jedno) podnoszenie z grupy 1 lub 2 . <ul style="list-style-type: none"> • Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>. • Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>. • Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.



Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> • Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera. • 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). • Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza. • Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.). • Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0. • Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> ○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation • Długość rozgrzewki wynosi 6 min.
--------	---

PROGRAM DOWOLNY KLASA BRONZE

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: max. 4	<p>a) Składające się tylko ze skoków pojedynczych.</p> <p>b) Skok typu Axel, skoki podwójne i potrójne są zabronione.</p> <p>c) W tym nie więcej niż 2 kombinacje skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinacja skoków może składać się tylko z 2 skoków. • <u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>.
	Piruety: max. 2	<p>d) Jeden z nich musi być piruetem w jednej pozycji bez zmiany nogi. Wejście skokiem do piruetu jest zabronione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piruety muszą mieć co najmniej 3 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 6 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi. • 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. • 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. • 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”. • Piruet może osiągnąć maksymalnie 1 poziom trudności. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny. <p>e) Drugi musi być dowolnym piruetem.</p>
	Sekwencje: max. 1	<p>f) Sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp. • Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu. • Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.
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"> • Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.). • Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2. • Długość rozgrzewki wynosi 6 min. • Odjęcia za każdy upadek 0,5 pkt. 	



PROGRAM DOWOLNY KLASA SILVER

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: max. 5	<p>a) Składające się tylko ze skoków pojedynczych.</p> <p>b) Skoki podwójne i potrójne są zabronione.</p> <p>c) W tym nie więcej niż 2 kombinacje lub sekwencje skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>. 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 wyskoku do Axla. <u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>. Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>po między dwoma innymi skokami</u>. Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.
	Piruety: max. 2	<p>d) Jeden z nich musi być kombinacją piruetów.</p> <ul style="list-style-type: none"> Piruety muszą mieć co najmniej 4 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 6 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi. 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. 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. 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”. <p>e) Drugi musi być dowolnym piruetem.</p>
	Sekwencje: max. 1	<p>f) Sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp. Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu. Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.
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"> Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:00 (+/- 10 sek.). Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2. W klasie silver można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny. Długość rozgrzewki wynosi 6 min. Odjęcia za każdy upadek 0,5 pkt. 	



PROGRAM DOWOLNY KLASA GOLD

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe: max. 5	<p>a) Składające się tylko ze skoków pojedynczych lub podwójnych.</p> <p>b) Skoki podwójne: Flip, Lutz, Axel i skoki potrójne są zabronione.</p> <p>c) W tym nie więcej niż 3 kombinacje lub sekwencje skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedna z kombinacji skoków może składać się maksymalnie z <u>3 (trzech) skoków</u>. Dwie z kombinacji skoków mogą składać się maksymalnie z <u>2 (dwóch) skoków</u>. • 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 wyskoku do Axla. Skoki pogrubione powyżej są zabronione. • <u>Ten sam skok może być wykonany tylko 2 (dwa) razy</u>. • Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami</u>. • Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.
	Piruety: max. 3	<p>d) Jeden z nich musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi.</p> <p>e) Drugi z nich musi być skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piruety muszą mieć co najmniej 4 obroty dla piruetu bez zmiany nogi i 8 obrotów dla piruetu ze zmianą nogi. • 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. • 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. • 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”. <p>f) Trzeci musi być dowolnym piruetem.</p>
	Sekwencje: max. 1	<p>g) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli 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"> • Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:50 (+/- 10 sek.). • Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6. • W klasie gold można osiągnąć maksymalnie 3 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny. • Długość rozgrzewki wynosi 6 min. • Odjęcia za każdy upadek 1 pkt. 	



PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA ADULT

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



PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA INTERMEDIATE

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: max. 2	a) Dwa różne podnoszenia z grup 1 lub 2 wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera i jednego (1) obrotu przez partnerkę. <ul style="list-style-type: none"> Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion. Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest <u>zabroniona</u>. Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>. Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>. Różne wejście do podnoszenia uznawane będą jest jako inne podnoszenie.
	Skok wyrzucany: max. 1	b) Pojedynczy skok wyrzucany (wliczając skok typu Axel). <ul style="list-style-type: none"> Podwójny i potrójny skok wyrzucany jest <u>zabroniony</u>.
	Elementy skokowe solo: max. 1	c) Pojedynczy skok (wliczając skok typu Axel). <ul style="list-style-type: none"> Podwójny i potrójny skok jest <u>zabroniony</u>.
	Kombinacja skoków: max. 1	d) Kombinacja skoków może składać się maksymalnie z <u>3 (trzech) skoków</u> lub z jednej <u>sekwencji skoków</u> . <ul style="list-style-type: none"> 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 wyskoku do Axla. Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami</u>. Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (wliczając skok typu Axel). Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.
	Piruet parowy: max. 1	e) Maksymalnie 1 (jeden) piruet parowy lub kombinowany piruet parowy . <ul style="list-style-type: none"> 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 <u>i z 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 wykonane przez któregokolwiek 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 któregokolwiek z partnerów, piruet otrzyma wartość „No Value”. 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. Piruet parowy musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.
	Spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla: max. 1	f) Maksymalnie 1 (jedna) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna). <ul style="list-style-type: none"> Minimum 3/4 obrotu w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w spirali śmierci. Minimum 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie w pozycji cyrkla.
	Sekwencje: max. 1	g) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:40 (+/- 10 sek.). Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6. W klasie intermediate można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny. Długość rozgrzewki wynosi 6 min. Odjęcia za każdy upadek 1 pkt. 	