

## Regulamin w konkurencjach solowych

### SENIORZY

**Program krótki : dozwolona jest muzyka wokalna**

**- czas trwania programu krótkiego – 2:40 (+/- 10 sek.)**

#### Ogólne:

- Od momentu wyczytania zawodnika jest 30 sek. na przyjęcie pozycji startowej.
- Jeżeli ten sam skok wykonany jest jako skok solo i jako część kombinacji skoków, to powtórzony skok nie będzie liczony (jeżeli powtórzenie występuje w kombinacji skoków, to nie będzie liczony będzie tylko ten jeden skok, który nie jest zgodny z powyższymi wymaganiami).
- Jeżeli wykonany jest dodatkowy skok (i) , to tylko ten jeden skok (i) niezgodny z wymaganiami nie będzie miał wartości. Skoki będą rozpatrywane zgodnie z kolejnością ich wykonania.
- Zwiększenie odjęcia za liczbę upadków w konkurencji solistów/solistek seniorów: - 1.0 za pierwszy i drugi upadek, -2.0 za trzeci i czwarty upadek , - 3.0 za piąty i każdy następny upadek.
- Czas trwania programu krótkiego dla seniorów i juniorów wynosi 2 min. 40 sek. +/- 10 sek. W związku z tym połowa programu wynosi 1 min. 20 sek.
- Jeżeli zawodnik pomiędzy wywołaniem na start a przyjęciem pozycji startowej doznał kontuzji lub znalazł się w innej niekorzystnej sytuacji związanej z nim lub ze sprzętem uniemożliwiającym jazdę, stosuje się Przepis 350, par. 2. Jeżeli 60 sekund jest niewystarczającym czasem dla naprawienia zaistniałej sytuacji , to sędzia główny (referee) pozwala na dodatkowy czas, do 3 min., stosując odjęcie za całą przerwę, zgodnie z par. 3.b) powyższego Przepisu.
- Kombinacja piruetów musi mieć co najmniej 2 różne pozycje bazowe z 2 obrotami, w każdej z pozycji, w dowolnym miejscu piruetu. Aby otrzymać pełną wartość , kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie 3 pozycje bazowe. Kombinacje piruetów z tylko 2 pozycjami są oznaczone znakiem „V”.
- Seniorzy: dozwolony jest każdy rodzaj skoku do piruetu, z pozycją lądowania inną niż piruet w jednej pozycji.
- Juniorzy: dozwolony jest tylko wyznaczony typ skoku do piruetu.
- Seniorzy i juniorzy: Przejście (step over) będzie rozpatrywane przez sędziów w GOE. Wymagane jest minimum 8 obrotów w pozycji lądowania, która może być inna niż pozycja w skoku. Obroty poprzedzające wyskok nie są dozwolone. Wymagane 8 obrotów może być wykonane w każdym z wariantów pozycji lądowania.
- e) Solistki – piruet siadany lub piruet waga bez zmiany nogi: minimum 8 obrotów w pozycji.

## Mężczyźni

- a/ podwójny lub potrójny Axel Paulsen
- b/ skok potrójny lub poczwórny wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub po innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
- c/ kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego, z dwóch skoków potrójnych albo skoku poczwórnego z podwójnym lub potrójnym
- d/ skok do piruetu\* (8 obr.)
- e/ piruet waga lub piruet siadany z tylko jedną zmianą nogi\* (6/6 obr.)
- f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi (6/6 obr.)
- g/ sekwencja kroków z pełnym wykorzystywaniem tafli lodowej

*\*pozycja lądowania w skoku do piruetu i pozycja w piruecie w jednej pozycji musi być inna (np. FCSp i CSSp)*

## Kobiety

- a/ podwójny lub potrójny Axel Paulsen
- b/ skok potrójny wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
- c/ kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych,
- d/ skok do piruetu (8 obr.)
- e/ piruet z odchyleniem tułowia do tyłu/do boku, lub piruet waga, siadany bez zmiany nogi (8 obr.)
- f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi (6/6 obr.)
- g/ sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej

**!!!** Jeśli wykonany element nie spełnia wymagań postawionych w regulaminie programu krótkiego, zostanie on uznany za niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej. Natomiast będzie zajmował miejsce elementu.

**Przykład:** Jeśli kombinacja dwóch skoków podwójnych nie jest dozwolona (seniorzy soliści i solistki) to skok o mniejszej wartości bazowej (pomijając odjęcia spowodowane błędami np. <, <<, e) zostanie potraktowany jako niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej np. (2Lz+2T\*, 2T\*+2Lo, 2Lz<+2T\*, 2F<<+2T\*).

## JUNIORZY

**Program krótki: dozwolona jest muzyka wokalna**

**Czas trwania programu krótkiego: 2:40 (+/- 10 sek.)**

### Mężczyźni

- a/ podwójny lub potrójny Axel Paulsen
- b/ podwójny lub potrójny Lutz wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
- c/ kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych (nie wolno powtarzać skoku z pkt. b/)
- d/ skok do piruetu w pozycji siadanego (flying sit spin 8 obr.) z dowolną pozycją w powietrzu
- e/ piruet w pozycji wagi tylko z jedną zmianą nogi (6/6 obr.)
- f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi (6/6 obr.)
- g/ sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflí lodowej

### Kobiety

- a/ podwójny Axel Paulsen
- b/ podwójny lub potrójny Lutz wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
- c/ kombinacja skoków składająca się z dwóch skoków podwójnych lub skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych (nie wolno powtarzać skoku z pkt. b/)
- d/ skok do piruetu w pozycji siadanego (flying sit spin 8 obr.) z dowolną pozycją w powietrzu
- e/ piruet z odchyleniem tułowia do tyłu/do boku, lub piruet w pozycji wagi bez zmiany nogi (8 obr.)
- f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi (6/6 obr.)
- g/ sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflí lodowej

**!!!** Jeśli wykonany element nie spełnia wymagań postawionych w regulaminie programu krótkiego, zostanie on uznany za niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej. Natomiast będzie zajmował miejsce elementu.

**Przykład:** Jeśli kombinacja dwóch skoków podwójnych nie jest dozwolona (juniorzy soliści) to skok o mniejszej wartości bazowej (pomijając odjęcia spowodowane błędami np. <, <<, e) zostanie potraktowany jako niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej np.(2Lz+2T\*, 2T\*+2Lo, 2Lz<+2T\*, 2F<<+2T\*).

## SENIORZY

**PROGRAM DOWOLNY: dozwolona jest muzyka wokalna**

**Czas trwania programu:**

**4:00 (+/- 10 sek.) dla kobiet**

**4:30 (+/- 10 sek.) dla mężczyzn**

Dobrze wyważony program dowolny **u mężczyzn** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 8 elementów skokowych; wśród nich musi być 2A lub 3A
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów (10), skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem (6) i piruet bez zmiany pozycji (6),
- c/ maksymalnie jedną sekwencję kroków
- d/ maksymalnie jedną sekwencję choreograficzną

Dobrze wyważony program dowolny **u kobiet** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 7 elementów skokowych; wśród nich musi być 2A lub 3A
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów (10), skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem (6) i piruet bez zmiany pozycji (6),
- c/ maksymalnie jedną sekwencję kroków
- d/ maksymalnie jedną sekwencję choreograficzną

## JUNIORZY

**PROGRAM DOWOLNY: dozwolona jest muzyka wokalna**

**Czas trwania programu:**

**3:30 (+/- 10 sec.) dla kobiet**

**4:00 (+/- 10 sec.) dla mężczyzn**

Dobrze wyważony program dowolny **u mężczyzn** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 8 elementów skokowych; wśród nich musi być 2A lub 3A
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów (10), skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem (6) i piruet bez zmiany pozycji (6),
- c/ maksymalnie 1 sekwencję kroków.  
*Sekwencja kroków nie ma obowiązkowego rysunku. Jednak musi w pełni wykorzystywać powierzchnię tafl.*

Dobrze wyważony program dowolny **u kobiet** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 7 elementów skokowych; wśród nich musi być 2A lub 3A
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów (10), skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem (6) i piruet bez zmiany pozycji (6),
- c/ maksymalnie 1 sekwencję kroków.  
*Sekwencja kroków nie ma obowiązkowego rysunku. Jednak musi w pełni wykorzystywać powierzchnię tafl.*

## **Wyjaśnienia:**

### **Kombinacje i sekwencje skoków**

Kombinacja skoków może składać się z takich samych lub różnych skoków – pojedynczych, podwójnych, potrójnych lub poczwórnych. W programie dowolnym może być do trzech (3) kombinacji lub sekwencji skoków. Jedna kombinacja skoków może składać się, najwyżej, z trzech (3) skoków, pozostałe z dwóch (2).

### **Powtórzenia**

Każdy skok podwójny, potrójny, lub poczwórny może być wykonany nie więcej niż 2 razy w programie dowolnym solistów/solistek (jako skok osobno lub część kombinacji / sekwencji). Skoki podwójne, potrójne i poczwórne tego samego rodzaju będą uznane jako dwa różnorodne skoki.

Jeśli dany skok potrójny lub poczwórny jest wykonany w programie po raz drugi i nie jest wykonany w kombinacji lub sekwencji skoków, otrzyma oznaczenie +REP. Będzie to skutkowało obniżeniem wartości bazowej (pomnożeniem jej przez 0,7). Tak zaliczony element nie zajmuje miejsca kombinacji lub sekwencji skoków.

Jeżeli dany skok jest wykonany po raz trzeci, będzie traktowany jako dodatkowy element i nie będzie brany pod uwagę. Będzie natomiast zajmował miejsce elementu skokowego, o ile takowe pozostało.

Euler (half-loop) jest liczony jako pojedynczy Rittberger jedynie, gdy występuje pomiędzy dwoma skokami w kombinacji/sekwencji. Jeśli euler jest wykonany na końcu kombinacji nie jest liczony.

### **SEKWENCJE KROKÓW**

BLOKI – tylko pierwsza próba wykonania bloku na danej nodze może być liczona. Jej nieczyste wykonanie uniemożliwia zaliczenie cechy na poziom. Blok może składać się z dowolnej liczby obrotów jednak aby zaliczyć cechę 3 następujące po sobie obroty muszą być wykonane czysto.

W KWESTIACH NIE PORUSZONYCH W TYM REGULAMINIE W KATEGORII SENIOR I JUNIOR OBOWIĄZUJE REGULAMIN ISU.