

KLASA BRĄZOWA
REGULAMIN I ELEMENTY PROGRAMU SEZON 2018/2019

Limit wieku:	dziewczęta i chłopcy urodzeniu po 01.07.2011 r.		
Segmety konkurencji:	Solistki:	program dowolny – 2:30 (+/- 10 sek.)	
	Soliści:	program dowolny – 2:30 (+/- 10 sek.)	
Oceniane komponenty:	<ul style="list-style-type: none"> umiejętności łyżwiarskie <i>skating skills</i> SS wykonanie <i>performance</i> PE 		
Mnożniki komponentów:	Solistki:	2,5	Odjęcia za każdy upadek: 0,5 pkt.
	Soliści:	2,5	
Odjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:	<ul style="list-style-type: none"> więcej niż 10 sek. do 20 sek.: 0,5 pkt. więcej niż 20 sek. do 30 sek.: 1,0 pkt. więcej niż 30 sek. do 40 sek.: 1,5 pkt. zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: 2,5 pkt. (raz w programie) 		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	<p>a) maksymalnie <u>cztery (4)</u> elementy skokowe – w tym, nie więcej niż 2 kombinacje lub sekwencje skoków. Kombinacja skoków może składać się tylko z 2 skoków. Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków o dowolnej liczbie obrotów, 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,</p> <p>b) maksymalnie <u>dwa (2)</u> różne piruety, z których jeden musi być piruetem w jednej pozycji podstawowej i bez zmiany nogi (minimum 4 obroty). Drugi zaś powinien być dowolnym piruetem (złożonym tylko z pozycji podstawowych). Jeśli jest kombinacją piruetów lub piruetem w jednej pozycji, bez zmiany nogi, musi mieć minimum 4 obroty. Natomiast pozostałe piruety ze zmianą nogi muszą mieć minimum 4/4 obrotów, Trudne odmiany pozycji bazowych są niedozwolone. Piruet nie może rozpocząć się skokiem.</p> <p>c) maksymalnie <u>jedną (1)</u> sekwencję choreograficzną zawierającą minimum jedną pozycję spirali wykonaną po prostej lub po łuku, utrzymaną przez minimum 3 sekundy; Należy wykorzystać taflę w 2/3 jej powierzchni. Pod pojęciem pozycji spirali rozumiemy pozycję, w której kolano i stopa nogi wolnej znajduje się powyżej biodra.</p>		
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u>pozycji podstawowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi – bez żadnych „wariacji” i trudnych odmian pozycji</p> <p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <p>W klasie brązowej można osiągnąć maksymalnie 1 poziom trudności w elementach technicznych; wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</p> <p>Wykonanie 4 obrotów w piruetach w pozycji podstawowej piruetu stanego, siadanego i wagi jest zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p> <p>Trzy pozycje podstawowe na jednej nodze w kombinacji piruetów, bez zmiany lub ze zmianą nogi, będą zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p>		