

KLASA SENIOR I MŁODZIEŻOWIEC
SEZON 2019/2020

Grupy wiekowe:	grupy podstawowe:	15+ SENIOR – urodzeni przed 30.06.2004 r. U23 MŁODZIEŻOWIEC – urodzeni pomiędzy 01.07.1996 r. a 30.06.2004 r.			
	grupy dodatkowe:	brak			
Segmenty konkurencji:	Solistki:	program krótki: 2:40 (+/- 10 sek.) program dowolny: 4:00 (+/- 10 sek.)			
	Soliści:	program krótki: 2:40 (+/- 10 sek.) program dowolny: 4:00 (+/- 10 sek.)			
Oceniane komponenty:	<ul style="list-style-type: none"> umiejętności łyżwiarские <i>skating skills</i> SS kroki łączące <i>transitions</i> TR wykonanie <i>performance</i> PE choreografia <i>composition</i> CO interpretacja <i>interpretation</i> IN 	Mnożniki komponentów:	Solistki:	0,8 SP 1,6 FS	
			Soliści:	1,0 SP 2,0 FS	
Odjęcia za każdy upadek:	1 pkt. (pierwszy i drugi) 2 pkt. (trzeci i czwarty) 3 pkt. (piąty i każdy kolejny)	Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	6	Długość rozgrzewki:	6:00
uOdjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:	<ul style="list-style-type: none"> więcej niż 10 sek. do 20 sek.: 1 pkt. więcej niż 20 sek. do 30 sek.: 2 pkt. więcej niż 30 sek. do 40 sek.: 3 pkt. zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: 5 pkt. (raz w prog.) 				

W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma:	<ul style="list-style-type: none"> ISU Special Regulations & Technical Rules Single & Pair Skating
---	--

PROGRAM KRÓTKI

Dobrze wyważony program krótki musi zawierać: max. 7 elementów	elementy skokowe: max. 3	<p>a) Musi być: podwójny lub potrójny Axel (2A lub 3A).</p> <p>b) Musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> u solistek skok potrójny (nie można powtarzać skoku z pkt a). u solistów skok potrójny lub poczwórny (nie można powt. skoku z pkt a). <p>c) Musi być jedna kombinacja skoków składająca się z:</p> <ul style="list-style-type: none"> u solistek z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b), u solistów z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego i jednego potrójnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b),
	piruety: max. 3	<p>d) Jeden musi być kombinacją piruetów z tylko jedną zmianą nogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze. Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi. <p>e) Drugi musi być skokiem do piruetu w jednej pozycji.</p> <ul style="list-style-type: none"> Co najmniej 8 obrotów. Zmiana nogi jest niedozwolona. Pozycja lądowania inna niż w piruecie z pkt f) <p>f) Trzeci musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> u solistek piruetem z odchyleniem tułowia (do boku lub do tyłu) albo piruetem siadającym albo w pozycji wagi bez zmiany nogi. <ul style="list-style-type: none"> Co najmniej 8 obrotów. u solistów piruetem siadającym albo w pozycji wagi ze zmianą nogi. <ul style="list-style-type: none"> Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze. Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi.
	sekwencje: max. 1	g) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.

Uwagi:	<p>Powtórzony skok: jeżeli ten sam skok wykonany jest jako skok solo i jako część kombinacji, to powtórzony skok nie będzie liczony (jeżeli powtórzenie występuje w kombinacji, to tylko ten jeden skok, który nie jest zgodny z powyższymi wymaganiami nie będzie liczony).</p> <p>Piruet ze zmianą nogi: jeżeli piruet nie ma co najmniej trzech (3) obrotów przed i po zmianie nogi nie spełnia wymogów dla programu krótkiego i nie otrzyma wartości (<i>no value</i>).</p> <p>Jeśli wykonany element nie spełnia wymagań regulaminu programu krótkiego, zostanie on uznany za niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej. Będzie jednak zajmował miejsce elementu (box).</p>
--------	--

PROGRAM DOWOLNY

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: max. 12 elementów	elementy skokowe: max. 7	<p>a) Musi być skok typu Axel</p> <p>b) Mogą być nie więcej niż 3 kombinacje lub sekwencje skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinacja skoków może składać się z takich samych lub różnych skoków – pojedynczych, podwójnych, potrójnych lub poczwórnych. • Jedna kombinacja skoków może składać się nie więcej niż z 3 skoków, a pozostałe z nie więcej niż 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 wysoku do Axla. • Euler (half-loop) może występować pomiędzy dwoma skokami z listy i jest wówczas liczony jako skok z listy z wartością zgodną ze Skalą Wartości (SOV)
	piruety: max. 3	<p>c) Trzy różne piruety, wśród których musi być:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinacja piruetów. <ul style="list-style-type: none"> - Co najmniej 10 obrotów łącznie. - Zmiana nogi jest dozwolona • Skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem. <ul style="list-style-type: none"> - Co najmniej 6 obrotów. - Zmiana nogi jest dozwolona. • Piruet tylko w jednej pozycji. <ul style="list-style-type: none"> - Co najmniej 6 obrotów. - Zmiana nogi jest dozwolona.
	sekwencje: max. 2	<p>d) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.</p> <p>e) Sekwencja choreograficzna.</p>
Uwagi:	<p>Każdy skok podwójny, potrójny, lub poczwórny może być wykonany nie więcej niż 2 razy (jako skok osobno lub część kombinacji / sekwencji).</p> <p>Ze wszystkich typów skoków potrójnych i poczwórnych tylko dwa (2) mogą być wykonane dwukrotnie. Spośród wykonanych dwukrotnie skoków tylko jeden może być skokiem poczwórnym. Jeżeli przynajmniej jeden z nich jest wykonany, jako część sekwencji / kombinacji skoków, oba otrzymują pełną wartość zgodnie ze Skalą Wartości (SOV). Jeżeli oba wykonania są skokami solo (niewykonanymi w kombinacji ani w sekwencji) wówczas drugi z nich otrzyma 70% wartości zgodnej ze Skalą Wartości (SOV) i zostanie oznaczony „+REP”.</p> <p>Jeżeli został wykonany dodatkowy skok, to tylko ten jeden, dodatkowy skok niezgodny z wymaganiami nie będzie miał wartości. Skoki będą rozpatrywane zgodnie z kolejnością ich wykonania.</p> <p>Piruety muszą mieć różny charakter. Jeżeli piruet ma ten sam charakter (skrót literowy) co piruet wcześniej wykonany nie otrzyma wartości, ale będzie zajmował miejsce piruetu.</p>	