

POZIOMY TRUDNOŚCI WYMAGANYCH ELEMENTÓW 2011/2012

PIRUET TANECZNY

Podstawowe pozycje w piruecie tanecznym:

1. **Pozycja piruetu stanego:** Wykonywana na jednej prostej lub lekko zgiętej nodze z górną częścią ciała wyprostowaną, wygiętą do tyłu lub zgiętą do boku. (Jeśli kąt pomiędzy udem a podudziem nogi pracującej jest mniejszy niż 120^0 – zaliczymy ją wtedy jako pozycję piruetu siadanego).
2. **Pozycja piruetu siadanego:** Wykonywana na jednej zgiętej nodze z nogą wolną wyciągniętą do przodu, boku lub tyłu. (Jeśli kąt pomiędzy udem a podudziem nogi pracującej jest większy niż 120^0 – zaliczymy ją wtedy jako pozycję piruetu stanego lub pozycję „Camel” zależności od innych kryteriów charakteryzujących te pozycje).
3. **Pozycja wagi „Camel”:** Wykonywana na jednej, prostej lub lekko ugiętej nodze ze zgiętym i wyciągniętym ciałem do przodu z nogą wolną wyciągniętą lub zgiętą w górę, blisko linii horyzontalnej lub wyżej (Jeśli łuk pomiędzy udem i podudziem nogi pracującej jest mniejszy niż 120^0 – zaliczymy ją wtedy jako pozycję piruetu siadanego).

Przykłady różnych trudnych Podstawowych Pozycji:

i) Dla Piruetu Stanego :

- a) „Typ Biellmann” –tułów wyprostowany, z nogą wyciągniętą do góry ręką, powyżej głowy,
- b) Pełne wygięcie górnej części ciała w łuk w kierunku lodu lub w bok z górną częścią ciała zgiętą do boku i skierowaną w kierunku lodu,
- c) Szpagat z dwoma prostymi nogami, z wolną nogą trzymaną powyżej głowy (może być ona podtrzymywana przez partnera),
- d) Górna część ciała wyprostowana z łyżwą nogi wolnej dotykającą głowy (pozycja „donata”- pączka)*.

UWAGA: Prosty piruet stany jednego lub obojga partnerów nie będzie zaliczony jako trudna poza.

ii) Dla Piruetu Siadanego:

- a) Pełna pozycja piruetu siadanego (wolna noga ugięta lub prosta) z wolną nogą skierowaną do przodu, – przy czym udo nogi pracującej musi być przynajmniej równoległe do lodu,
- b) Pełna pozycja piruetu siadanego (wolna noga ugięta lub prosta) z wolną nogą skierowaną w tył, – przy czym udo nogi pracującej musi być przynajmniej równoległe do lodu,
- c) Pełna pozycja piruetu siadanego (wolna noga ugięta lub prosta) z wolną nogą skierowaną do boku, – przy czym kąt pomiędzy udem a golenią nogi pracującej nie większy niż 90^0 ,
- d) Pełna pozycja piruetu siadanego (z wolną nogą skrzyżowaną z tyłu i wyciągniętą do boku) , – przy czym kąt pomiędzy udem a golenią nogi pracującej nie większy niż 90^0 ,
- e) Pełna pozycja piruetu siadanego (z wolną nogą skrzyżowaną z tyłu i dotykającą nogi pracującej), - przy czym udo nogi pracującej powinno być zgięte przynajmniej równoległe do lodu,
- f) Pełna pozycja piruetu siadanego z wolną nogą wyciągniętą do przodu, - przy czym kąt pomiędzy udem a golenią nogi pracującej nie większy niż 90^0 i z górną częścią ciała równoległą do lodu.

UWAGA: Prosty piruet siadany jednego lub obojga partnerów nie będzie zaliczony jako trudna poza!

* Maksymalna odległość: pół długości płozy pomiędzy głową a łyżwą

iii) Dla Piruetu Wagi „Camel” :

- a) Piruet Waga „Camel” z górną częścią ciała (ramiona i głowa) skreconą twarzą ku górze – tak , że linia ramion jest przynajmniej 45⁰ odchylenia od osi pionowej (*za szczytowym punktem*),
- b) Piruet Waga „Camel” z ciałem prawie w pozycji poziomej / horyzontalnie/ lub zgiętym do boku, przy czym wolna noga i głowa prawie się stykają (pozycja „donata”/pączka z dziurką)*,
- c) Piruet Waga „Camel” z nogą wolną wyciągniętą za but w górę powyżej głowy,
- d) Piruet Waga „Camel” z ciałem wygiętym do przodu w kierunku nogi pracującej, z wolną nogą wyciągniętą do tyłu i do góry do pełnego szpagatu (kąt pomiędzy udami ok. 180⁰).
- e) prosta Waga „Camel” dla partnera z nogą wolną w linii poziomej lub wyżej

UWAGA: Prosta Waga „Camel” dla partnerki nie będzie zaliczona jako trudna poza!

UWAGA:

- Jakiegokolwiek odmiany pozycji „donata”/ pączka z dziurką, mogą być wykorzystane tylko raz w piruecie lub w kombinacji piruetów.*
- Typ Pozy Biellmann i Camel z nogą wyciągniętą za but powyżej głowy nie może być wykonywany przez jednego partnera jako dwie różne trudne, pozy, ale może zostać wykorzystany przez drugiego partnera.*
- pozycje piruetu siadanego typu b) i e) nie powinny być wykonywane zaraz po sobie, aby były uwzględnione jako dwie różne trudne pozycje*

PIRUET

Definicja i wymagania: - Piruet kręcony przez parę jednocześnie, w dowolnej pozycji/ w jakimkolwiek trzymaniu. Wykonywany na miejscu, wokół jednej, wspólnej osi, na jednej nodze, jednocześnie przez obojga partnerów. Oboje partnerzy muszą wykonać przynajmniej 3 pełne obroty na jednej nodze.

Dokładny opis do oceny poziomu piruetów:

Podstawowe wymagania, aby określić Piruet taneczny na poziom 1 – przynajmniej 3 pełne rotacje dla obojga partnerów na jednej nodze,

1. Piruet będzie zidentyfikowany, ale nie będzie podany jego poziom, kiedy oboje partnerzy nie wykonają pełnych 3 obrotów.
2. Jeśli piruet został rozpoczęty i łyżwiarz jest dalej na dwóch nogach przez więcej niż pół obrotu wówczas jego poziom zostanie obniżony o 1. (Jeżeli oboje z partnerów rozpoczną piruet na dwóch nogach, wówczas jego poziom zostanie obniżony o 2).
3. Jeśli zdarzy się upadek przy wejściu do piruetu, albo podczas piruetu, a bezpośrednio po wstaniu z upadku para wykona Piruet albo ruch rotacyjny (w celu wypełnienia czasu) wówczas taki element nie otrzymuje żadnej wartości i nie zajmuje miejsca.
4. Jeśli zdarzy się upadek przy wejściu do piruetu lub z innego powodu para przestaje kręcić piruet, piruet nie otrzymuje żadnej wartości i zajmuje miejsce.
5. Jeśli zdarzy się podparcie, dotknięcie wolną nogą/ręką/ rękoma lodu, zaraz potem piruet jest kontynuowany na jednej nodze, wówczas poziom zostanie określony na podstawie spełnionych wymagań na poziom i obniżony o 1 poziom za każde dotknięcie. Ale jeśli po podparciu wolną nogą / ręką/ rękoma jeden z partnerów lub oboje pozostają na dwóch nogach przez więcej niż ½ obrotu, aby rozpocząć ponownie kręcenie piruetu, wówczas jeśli wymagania na poziom 1 zostały spełnione, piruet uzyskuje poziom 1. W przeciwnym razie piruet nie uzyskuje żadnej wartości.

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
<p>Piruet, który nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymogi do określenia Piruetu tanecznego</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Piruet rozpoczęty na jednej nodze przez oboje partnerów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Oboje partnerzy muszą wykonać przynajmniej 3 pełne i ciągłe obroty</p>	<p>Piruet rozpoczęty na jednej nodze przez oboje partnerów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Oboje partnerzy muszą wykonać przynajmniej 4 pełne i ciągłe obroty</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 różne, trudne odmiany/ wariacje z 2 różnych typów Podstawowych Pozycji (1 trudna odmiana/ wariacja z 1 typu Podstawowej Pozycji dla jednego partnera i 1 inna trudna odmiana/ wariacja z różnych typów Podstawowej Pozycji dla drugiego partnera wykonane w Tm samym czasie), (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 2 obroty w pełnym wytrzymaniu pozycji)</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p><u>Ze zmianą kierunku rotacji przez oboje partnerów w czasie piruetu (z co najmniej 2 rotacjami w obu kierunkach w pełni utrzymanej pozycji)</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>1 trudna odmiana w dowolnym typie Podstawowej Pozycji (trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 2 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji)</u></p>	<p>Piruet rozpoczęty na jednej nodze przez oboje partnerów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Oboje partnerzy muszą wykonać przynajmniej 5 pełnych i ciągłych obrotów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 różne, trudne odmiany/ wariacje z 2 różnych typów Podstawowych Pozycji (1 trudna odmiana/ wariacja z 1 typu Podstawowej Pozycji dla jednego partnera i 1 inna trudna odmiana/ wariacja z różnych typów Podstawowej Pozycji dla drugiego partnera wykonane w Tm samym czasie), (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 5 obrotów w pełnym wytrzymaniu pozycji)</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p>3 różne, trudne odmiany/ wariacje z 3 różnych typów Podstawowych Pozycji dla 1 partnera lub 2 różne, trudne odmiany dla jednego partnera i 1 odmiana z trzeciej grupy podstawowych trudnych pozycji dla drugiego partnera(każda trudna odmiana/ wariacja musi zawierać przynajmniej 2 obroty w pełnej utrzymanej pozycji)</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p><u>Ze zmianą kierunku rotacji przez oboje partnerów w czasie piruetu (z co najmniej 2 rotacjami w obu kierunkach w pełni utrzymanej pozycji)</u></p> <p style="text-align: center;">±</p> <p><u>2</u> różne, trudne odmiany z dwóch typów Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi zawierać przynajmniej 2 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji)</p>	<p>Piruet rozpoczęty na jednej nodze przez oboje partnerów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Oboje partnerzy muszą wykonać przynajmniej 6 pełnych i ciągłych obrotów</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Przynajmniej 4 różne, trudne odmiany/ wariacje z 3 różnych typów Podstawowych Pozycji (2 lub 3 trudne, różne odmiany/ wariacje z co najmniej 2 różnych typów Podstawowej Pozycji dla jednego partnera i 1 dla drugiego partnera). Co najmniej jedna trudna odmiana musi być wykonana przez oboje partnerów w tym samym czasie (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 2 obroty w pełnej utrzymanej pozycji)</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p><u>Ze zmianą kierunku rotacji przez oboje partnerów w czasie piruetu (z co najmniej 2 rotacjami w obu kierunkach w pełni utrzymanej pozycji)</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>3 różne, trudne odmiany ze wszystkich trzech typów Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi zawierać przynajmniej 2 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji)</p>

KOMBINACJA PIRUETÓW

Definicja i wymagania – Piruet opisany jw., po którym następuje zmiana nogi na drugą nogę, wykonywana równocześnie przez oboje partnerów, po której następują kolejne obroty. Zmiana nogi oznacza „zmianę na drugą nogę”. Oboje partnerzy muszą wykonać trzy pełne obroty na jednej nodze, po których następuje jednoczesna zmiana nogi dla obojga partnerów i następnie co najmniej 3 obroty na drugiej nodze. Nie można wykonać więcej niż ½ obrotu na dwóch nogach podczas zmiany nóg.

Podstawowe pozycje i przykłady trudnych wariacji Podstawowych Pozycji – tj. w Piruecie.

Wymagania do określenia Kombinacji Piruetów:

Podstawowe wymagania, aby określić Poziom 1 w Kombinacji Piruetów – przynajmniej 3 obroty w obu częściach Kombinacji dla obojga partnerów, wykonywany na jednej nodze.

1. Kombinacja Piruetów będzie zidentyfikowany, ale bez określenia wartości, kiedy para wejdzie na krawędź rozpoczynając kręcenie drugiej części piruetu, ale jeden jeden lub oboje partnerzy nie ukończą pełnych trzech obrotów w którejkolwiek części kombinacji piruetów.
2. Jeśli jeden z partnerów nie zmieni nogi (na drugą) w Kombinacji Piruetów, wówczas taki element zostanie określony jako Piruet poziom1
3. Gdy para rozpocznie ruch rotacyjny i jeden z partnerów będzie na dwóch nogach więcej niż pół obrotu, wtedy poziom zostanie obniżony o 1 poziom, (gdy oboje partnerzy rozpoczną na dwóch nogach, wtedy poziom zostanie obniżony o 2)
4. Jeśli podczas zmiany nogi para pozostaje na dwóch nogach dłużej niż ½ obrotu to, wtedy poziom zostanie obniżony o 1 poziom, gdy dotyczy to jednego partnera, (gdy oboje partnerzy rozpoczną na dwóch nogach, wtedy poziom zostanie obniżony o 2)
5. Jeśli zdarzy się upadek przy wejściu do kombinacji piruetów, albo w trakcie, a bezpośrednio po wstaniu z upadku para wykona Piruet albo ruch rotacyjny (w celu wypełnienia czasu) wówczas taki element nie otrzymuje żadnej wartości i nie zajmuje miejsca.
6. Jeśli zdarzy się upadek przy wejściu do kombinacji piruetów, albo w trakcie, albo z innego powodu piruet zostanie przerwany, a jego typ nie może zostać zidentyfikowany, wówczas element będzie nazwany „Piruet”, nie otrzymuje żadnej wartości i zajmuje miejsce.
7. Jeśli zdarzy się podparcie, dotknięcie wolną nogą/ ręką lodu w pierwszej lub drugiej części Kombinacji , poziom trudności będzie określony odnośnie do spełnionych wymagań na poziom i obniżony o 1 za każde podparcie. Ale jeśli po podparciu wolną nogą / ręką/ rękoma jeden z partnerów lub oboje pozostają na dwóch nogach przez więcej niż ½ obrotu, aby rozpocząć ponownie kręcenie piruetu, wówczas jeśli wymagania na poziom 1 zostały spełnione, kombinacja piruetów uzyskuje poziom 1. W przeciwnym razie kombinacja piruetów nie uzyskuje żadnej wartości.

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
Kombinacja Piruetów, która nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymogi określające Kombinację Piruetów +	Wejście na jednej nodze przez oboje partnerów + Oboje partnerzy muszą wykonać jednocześnie, co najmniej 3 pełne obroty na jednej nodze, po czym po zmianie nogi, kontynuując muszą nastąpić przynajmniej 3 pełne obroty dla obojga partnerów na drugiej nodze	Wejście na jednej nodze przez oboje partnerów + Oboje partnerzy muszą wykonać jednocześnie, co najmniej 3 pełne obroty na jednej nodze, po czym po zmianie nogi, kontynuując muszą nastąpić przynajmniej 3 pełne obroty dla obojga partnerów na drugiej nodze	Wejście na jednej nodze przez oboje partnerów + Oboje partnerzy muszą wykonać jednocześnie, co najmniej 3 pełne obroty na jednej nodze, po czym po zmianie nogi, kontynuując muszą nastąpić przynajmniej 3 pełne obroty dla obojga partnerów na drugiej nodze
Wejście na jednej nodze przez oboje partnerów +	+	+	+

<p>Oboje partnerzy muszą wykonać jednocześnie, co najmniej 3 pełne obroty na jednej nodze, po czym po zmianie nogi, kontynuując muszą nastąpić przynajmniej 3 pełne obroty dla obojga partnerów na drugiej nodze</p>	<p>2 różne, trudne odmiany/ wariacje z dwóch różnych Typów Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 3 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji.) (1 dla jednego partnera i 1 dla drugiego lub dwie trudne odmiany/ wariacje z przynajmniej dwóch różnych typów Podstawowej Pozycji dla jednego partnera)</p>	<p>OPCJA 1 3 różne, trudne odmiany/ wariacje z <u>3 różnych</u> Typów Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 3 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji.) (2 dla jednego partnera i 1 dla drugiego lub 3 trudne odmiany/ wariacje z przynajmniej 3 różnych typów Podstawowej Pozycji dla jednego partnera)</p> <p>OPCJA 2 Różne kierunki obrotów w dwóch częściach Kombinacji Piruetów dla obojga partnerów (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i w przeciwnym kierunku)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 różne, trudne odmiany/ wariacje z 2 różnych typów Podstawowych Pozycji (każda trudna wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 3 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji)</p>	<p>OPCJA 1 4 różne, trudne odmiany/ wariacje z wszystkich trzech Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 3 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji.) (Po 2 dla obojga partnerów lub 3 trudne odmiany/ wariacje z przynajmniej 2 różnych typów Podstawowych Pozycji dla jednego partnera i 1 dla drugiego)</p> <p>OPCJA 2 Różne kierunki obrotów w dwóch częściach Kombinacji Piruetów dla obojga partnerów (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i w przeciwnym kierunku)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>3 różne, trudne odmiany/ wariacje z wszystkich 3 Podstawowych Pozycji (każda trudna odmiana/ wariacja musi być wykonana przez przynajmniej 3 obroty w pełnym utrzymaniu pozycji)</p>
--	---	--	--

PODNOSENIA

Definicja i wymagania: (muszą być zgodne z Regulaminem 504, paragraf 16)

Podnoszenie- definicja- czynność ruchowa, w której jeden z partnerów jest podnoszony z aktywną i/lub bierną asystą drugiego partnera, do jakiegokolwiek dozwolonej wysokości, utrzymany na tej wysokości i opuszczony z powrotem na lód. Każda rotacja, pozycje i zmiany pozycji są dozwolone. Podnoszenie powinno podkreślać wybraną muzykę i charakter tańca i powinno być prezentowane w sposób elegancki, bezwysiłkowy; należy unikać „udziwnionych” , nieestetycznych póż

Krótkie Podnoszenie – Maksymalny czas trwania następujących podnoszeń to 6 sekund:

- a) **Stacjonarne (w miejscu)** - podnoszenie wykonywane na miejscu (bez przemieszczania się) przez partnera podnoszącego, który może lub nie, obracać się wokół jednej osi.
- b) **Po linii prostej** - podnoszenie, w którym partner podnoszący przemieszcza się po linii prostej w jakiegokolwiek pozycji na jednej lub dwóch nogach.
- c) **Po łuku** - podnoszenie, w którym partner podnoszący przemieszcza się po łuku w jakiegokolwiek pozycji, na jednej lub obu nogach.
- d) **Rotacyjne** - podnoszenie, w którym partner podnoszący obraca się w jednym kierunku, zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, jednocześnie przemieszczając się.

Długie Podnoszenie – Maksymalny czas trwania następujących podnoszeń to **12** sekund:

- e) **Rotacyjne w obu kierunkach** - podnoszenie, w którym partner podnoszący obraca się najpierw w jednym kierunku zgodnym lub przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i następnie w przeciwnym kierunku, jednocześnie przemieszczając się.
- f) **Po serpentynie** - podnoszenie, w którym partner podnoszący przemieszcza się po dwóch różnych łukach, o podobnej krzywiznie i długości trwania. W czasie zmiany kierunku jazdy, dozwolone jest wykonanie maksymalnie ½ obrotu. Rysunek powinien mieć kształt serpentyny, litery „S”. Po wykonaniu dwóch o podobnej krzywiznie i długości trwania łuków, para może wykonać kolejny łuk, lub też obracać się, jednakże nie będzie to już policzone do Poziomu Trudności.
- g) **Kombinacja podnoszeń** - podnoszenie składające się z dwóch „6 sekundowych” podnoszeń –typy podnoszeń a), b), c) i d). Musi składać się (w przybliżeniu) z dwóch równych części, w innym przypadku będzie policzone jako pojedyncze podnoszenie, które będzie określone według dłuższej części. Dalsza dodatkowa część może być dodana do kombinacji (np. podnoszenie po łuku lub rotacyjne), które będzie mieściło się w określonym czasie (12sek.) jednakże ta część nie będzie już policzona do Poziomu Trudności.

W sezonie 2011/2012 jest możliwość wyboru :

SENIORZY 2 krótkie podnoszenia i 1 długie podnoszenie lub 4 krótkie podnoszenia

JUNIORZY 1 krótkie podnoszenie i 1 długie podnoszenie lub 3 krótkie podnoszenia (każde musi być innego typu)

- Jeśli wybrana została opcja z długim podnoszeniem, każde krótkie podnoszenie musi być różnego typu, a wybrany rodzaj trudnej pozy dla partnera podnoszonego i wybrany rodzaj pozycji dla partnera podnoszącego jest dozwolony tylko w jednym Krótkim Podnoszeniu lub w jednej części Długiego Podnoszenia. Zmiana pozy partnera podnoszonego może być użyta dwa razy- w dwóch różnych typach Krótkich Podnoszeń lub w jednym Krótkim Podnoszeniu i jednej części Długiego Podnoszenia lub w dwóch częściach Długiego Podnoszeniach. Wyjątek: Podnoszenie Rotacyjne w obu kierunkach Poziom4 Opcja2, kiedy podnoszenie na jednej ręce może być zastosowane w obu kierunkach.
- Jeśli wybrana została opcja z krótkimi podnoszeniami, tylko jeden typ krótkiego podnoszenia może być powtórzony (Seniorzy) i wybrany rodzaj pozy dla partnera podnoszonego i wybrany rodzaj pozycji dla partnera podnoszącego dozwolony jest tylko w jednym krótkim podnoszeniu. Wyjątek: Zmiana pozy partnera podnoszonego może być użyta w dwóch różnych typach podnoszeń. Każde powtórzenie pozy lub pozycji będzie nazywane przez Technicznego Specjalistę jako „łatwa” i nie będzie uwzględniana w ocenie poziomu trudności (patrz na Wyjątki powyżej)

Dodatkowo dozwolone:

- **SENIORZY:** dozwolone jest jedno (1) dodatkowe podnoszenie (każde do 6 sek) bez żadnych wymagań co do poziomu trudności (pod warunkiem, że nie mają cech podnoszenia niedozwolonego), ale tylko pierwsze trzy (3) zaprezentowane podnoszenia (w opcji 1 Długie 2 Krótkie) lub pierwsze cztery (4) (w opcji z 4 Krótkimi) będą miały przyznany poziom trudności.
 - dodatkowe podnoszenie będzie oceniane przez sędziów w komponencie - Choreografia . W przypadku gdy piąte (5) podnoszenie (w opcji 1 długie 2 krótkie) lub szóste (6) podnoszenie (w opcji 4 krótkie) zostanie wykonane, panel sędziów technicznych uzna je za element dodatkowy i odejmie 1.0 od sumy punktów.
 - **JUNIORZY :** dozwolone jest jedno (1) dodatkowe podnoszenie (do 6 sek) bez wymagań co do poziomu trudności (pod warunkiem, że nie jest niedozwolone). Ale tylko dwa (2) pierwsze podnoszenia (w opcji 1 krótkie 1 długie) lub pierwsze trzy (3) (w opcji z 3 Krótkimi) będą miały przyznany poziom trudności. Dodatkowe podnoszenie będzie ocenione w komponencie za Choreografię. W przypadku jednak gdy czwarte (4) podnoszenie (w opcji 1 krótkie 1 długie) lub piąte (5) (w opcji 3 Krótkie) zostanie wykonane, panel sędziów technicznych uzna je za element dodatkowy i odejmie 1.0 od sumy punktów.
- **1 Długie podnoszenie ma taką samą wartość jak 2 Krótkie podnoszenia**

UWAGA: jeśli podnoszenie nie będzie podkreślało frazy muzycznej, sędziowie muszą obniżyć Ocenę za Jakość Wykonania (GOE) i ocena ta musi mieć wartość ujemną

UWAGA: wybrany rodzaj trudnego/ kreatywnego wejścia do podnoszenia musi być różny dla każdego podnoszenia, żeby uzyskać poziom trudności

UWAGA:

Wybrany typ trudnej pozycji dla podnoszącego partnera i/ lub trudnej pozy dla podnoszonego partnera jest dozwolony w jednym Krótkim Podnoszeniu lub w jednej części Długiego Podnoszenia. Każda powtórzona trudna poza lub pozycja będzie nazwana przez Panel Techniczny jako łatwa i nie będzie brana pod uwagę do określenia wartości Poziomu.

Wyjątek: Podnoszenie Rotacyjne w Obu kierunkach: Poziom 4 –Opcja 2, kiedy podnoszenie na jednej ręce może być wykonane w obu kierunkach

Przykłady:

a) Trudna Poza dla Partnera Podnoszonego (musi być utrzymana przez min. 3 sek.):

- Pełny Szpagat – kąt rozwarcia pomiędzy udami wynosi 180 stopni a nogi tworzą jedną linię a nie literę V,
- Pełna pozycja „Biellmann” – ciało wyprostowane z wolną nogą uniesioną ponad głowę (obcas buta powyżej poziomu głowy),
- Pełny donat/obrączka – trzymając jedną lub dwie nogi jak najbliżej głowy w pełnym cyrku (maksymalnie pół długości płozy pomiędzy głową a łyżwą),
- Pozycja „ do góry nogami” w połączeniu z trudnym trzymaniem,
- Partnerka wychylona z pionowej pozycji tak, że jej ciało/korpus wyciągnięty jest z dala od partnera, **a jedynym dodatkowym punktem** utrzymującym są ręce,
- Balansowanie **przy jedynym dodatkowym punkcie kontaktu**,
- Wychylenie (do przodu lub tyłu), **gdzie jedynym dodatkowym punktem** utrzymującym są nogi,
- Partnerka jest wygięta w łuk a partner podtrzymuje partnerkę nie wyżej ud,
- Takie wychylenie, gdzie ciało i nogi są w linii poziomej **a jedynym dodatkowym punktem utrzymującym są** ramiona i/ lub górna część pleców.

UWAGA: pełna pozycja „Biellmann” i pełna pozycja „pączka” nie może być wykonywana przez partnera podnoszonego jako dwie różne trudne odmiany pozycji

b) Zmiana Póz- zmiana póż i trzymania musi być ewidentna i wyraźna (np. gdyby fotograf zrobił zdjęcia każdej części podnoszenia, miałyby to być dwa różne zdjęcia). Nieznaczna zmiana pozycji rąk/ręki i/ lub nóg/nogi nie będzie wystarczająca, aby uznać to za zmianę pozycji. Nie wystarczająca jest również zmiana „lustrzana” pozy, lub też zmiana wysokości trzymania w tej samej pozycji. Zmiana pozy i trzymania musi nastąpić równocześnie. Każda poza, przed i po zmianie, musi być wyraźnie zaznaczona.

c) Trudna Pozycja dla Partnera Podnoszącego (musi być utrzymana przez min. 3 sek.)

- Jedna noga,
- Pistolet –(udo nogi pracującej przynajmniej równoległe do lodu) z jakąkolwiek pozycją nogi wolnej,
- Pozycja mondo – wewnątrz,
- Pozycja mondo – zewnątrz,
- Pozycja mondo – po prostej
- Ina Bauer,
- Pełny przysiad na dwóch nogach (uda przynajmniej równoległe do lodu),
- Pełny wypad z jedną nogą do boku (udo nogi pracującej równoległe do lodu),
- Pełny wypad z nogą wolną do boku (udo nogi pracującej równoległe do lodu)

- Full lunge /Drag /wypad z nogą z tyłu/ (udo nogi pracującej przynajmniej równoległe do lodu) z jakąkolwiek pozycją nogi wolnej,
- Podnoszenie na jednej ręce.

UWAGA: tylko 2 z 3 różnych rodzajów pozycji monda mogą zostać użyte. Jeśli dodatkowo wybrana została pozycja Ina Bauer (na tych samych krawędziach), nie może być na tych samych krawędziach co wykonywane monda. W innym przypadku powtórzona pozycja (na tych samych krawędziach) nie zostanie uwzględniona w ocenie poziomu trudności

Przykłady Grup Trudnych. Kreatywnych Wejść do podnoszeń:

- a) niespodziewane wejście bez ewidentnego przygotowania
- b) wejście z trudnej pozycji dla partnera podnoszącego (paragraf c) powyżej) ; trudna pozycja musi zostać osiągnięta przed uniesieniem partnera z lodu
- c) wejście z serii co najmniej 2 trudnych kroków dla partnera podnoszącego (np. chactaw, otwarty mohawk, zwrot odwrotny, itp.) tuż przed podnoszeniem (unikać należy przekładanek)
- d) wyraźne, płynne przejścia z pozy do pozy, aby uzyskać końcową pozę w podnoszeniu- to nie to samo co zmiana pozy, ponieważ przejście ma charakter płynny, ciągły, żadna poza nie jest wytrzymała.

UWAGA: trudne/kreatywne wejście do podnoszenia **musi być różne** dla każdego podnoszenia. Każdy kolejny powtórzony typ/odmiana wejścia będzie ignorowane przez panel techniczny i nie zostanie uwzględniony w ocenie poziomu trudności. Typy/odmiany trudnego/kreatywnego wejścia do podnoszenia mogą być wybrane z różnych grup a), b), c) i d) i/ lub spośród różnych wariantów w ramach grupy b) – „*Trudna Pozycja dla Partnera Podnoszącego*”. W każdym przypadku różnice muszą być wyraźne, oczywiste.

Dodatkowe Cechy dla Podnoszenia Rotacyjnego w którym partnerka utrzymana jest na jednej ręce

- Partner wykonuje co najmniej 1 obrót na jednej nodze
- Partner wykonuje ciągłą wyraźną zmianę ugięcia kolan podczas rotacji
- Ręce partnera podnoszącego są wyprostowane z przodu i odległość między partnerami jest ewidentna

Wymagania do określenia Podnoszeń

Podnoszenie to czynność ruchowa, w której jeden z partnerów jest podnoszony z aktywną i/lub bierną asystą drugiego partnera, do jakiegokolwiek dozwolonej wysokości, utrzymany na tej wysokości i opuszczony z powrotem na lód. Krótkie podniesienie, ruch, kiedy to jeden z partnerów ma obie nogi ponad lodem (z asystą drugiego partnera) i partner podnoszony nie jest w tej pozycji utrzymany w górze, nie będzie uznawane jako podnoszenie.

UWAGA: Żadna część kostiumu nie może być użyta jako pomoc/wsparcie w wykonywaniu podnoszeń i podlega to odjęciu za „Strój”. Sędzia Główny i Sędziowie oceny zastosują odjęcie 1.0 punktu poprzez naciśnięcie odpowiedniego przycisku na monitorze. Większość sędziów zdecyduje o odjęciu

Podstawowe Wymaganie na Poziom 1:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| a) Stacjonarne | - wykonywane na miejscu, |
| b) Po linii prostej | - wykonywane na możliwej do zidentyfikowania linii prostej, |
| c) Po łuku | - wykonywane na możliwym do zidentyfikowania łuku, przemieszczając się, |
| d) Rotacyjne | - wykonywane, z co najmniej 1 ½ obrotu, przemieszczając się |
| e) Rotacyjne w obu kierunkach | - co najmniej 1 ½ obrotu w jedną stronę i 1 obrót w drugą, przemieszczając się (jeśli nie będzie obrotu w drugim kierunku, podnoszenie zostanie określone jako Rotacyjne), |

- f) Po serpentyńie** - wykonywane, na co najmniej dwóch łukach o podobnej krzywiznie i długości trwania, przemieszczając się, (jeśli nie będzie drugiego łuku, podnoszenie określone będzie jako „Podnoszenie po łuku”),
- g) Kombinacja podnoszeń** - patrz regulamin dotyczący powyższych a), b), c) i d) podnoszeń. Tylko dwa różne podnoszenia z grup a), b), c) i d) będą liczone do kombinacji podnoszeń.

1. Dozwolony jest jeden obrót na początku lub na końcu podnoszenia i będzie on policzony jako część wejścia lub wyjścia z podnoszenia (np. jako wyjście z Podnoszenia po łuku),
2. Dotyczy wszystkich Podnoszeń Rotacyjnych – zmiana pozycji będzie policzona tylko wtedy, gdy odbędzie się w czasie obrotów (rotacji), a nie w czasie wejścia lub wyjścia z podnoszenia. Jak również obroty zostaną policzone tylko wtedy gdy będą one wykonywane w czasie przemieszczania się a nie na miejscu. Jeżeli po zatrzymaniu się, ruch rotacyjny będzie dalej się odbywał, obroty te nie będą liczyły się do podnoszenia rotacyjnego.
3. Dotyczy wszystkich Kombinacji Podnoszeń – Techniczny Specjalista nazywa, np.: „ Podnoszenie po łuku Poziom 2, Podnoszenie rotacyjne Poziom 3”.
4. Dotyczy Kombinacji Podnoszeń – dozwolona jest kombinacja z podnoszeń a), b), c) i d):
 - Jeżeli para pojedzie e) lub f) jako pierwszą część Kombinacji Podnoszeń, wówczas podnoszenie będzie zidentyfikowane i nazwane jako wykonane, a pozostała część danego podnoszenia nie zostanie policzona i nie otrzyma żadnego Poziomu,
 - Jeżeli para pojedzie e) lub f) jako drugą część Kombinacji Podnoszeń, wówczas podnoszenie będzie zidentyfikowane jako Rotacyjne lub Po łuku i już wykonane,
 - Jeśli zostało wybrane podnoszenie po linii prostej + Po łuku musi ono być wykonane wyraźnie/czysto do określenia, bo inaczej może zostać określone jako: Po łuku, Po linii prostej lub Po serpentyńie w zależności od rysunku.
5. Jeśli nastąpi błąd w pierwszej lub drugiej części długiego podnoszenia, tak, że poprzednia lub kolejna część nie spełnia podstawowych wymagań, wówczas panle techniczny określa poziom trudności wykonanej części podnoszenia + COMBO (słowo COMBO oznacza zamiar wykonania długiego podnoszenia)
6. Jeżeli program zaczyna się w ten sposób, że jeden z partnerów jest w Podnoszeniu zanim rozpocznie się muzyka, wtedy czas tego Podnoszenia będzie mierzony od momentu, kiedy jeden z partnerów wykona pierwszy ruch.
7. Jeżeli program kończy się w momencie, kiedy partner jest w Podnoszeniu, czas tego Podnoszenia będzie liczony aż wszelkie ruchy zostaną zakończone.
8. Jeśli nie zostaną spełnione wymagania w opcji „zmiana pozy”, poziom trudności podnoszenia zostanie określony w odniesieniu do wymagań , jakie podnoszenie spełniło
9. Podnoszenie za jedną rękę „bez innego punktu podporu” oznacza, iż nie ma innego kontaktu z partnerem niż za pomocą ręki. Uchwyt za ramiona/barki jest niepoprawny.
10. Jeśli dotknięcie nogą/ręką wystąpi podczas Podnoszenia i Podnoszenie dalej będzie kontynuowane, wtedy Poziom zostanie określony według spełnionych wymagań i obniżony o 1 Poziom za podparcie (w Kombinacji Podnoszeń, jeśli nastąpi podparcie, poziom zostanie obniżony o 1 tylko w podnoszeniu w którym nastąpił błąd).
11. Jeśli Podnoszenie zostanie rozpoczęte i od razu zostanie przerwane z powodu jakiegokolwiek błędu/ przyczyny i rodzaj tego podnoszenia nie może zostać zidentyfikowany:
 - jeśli partner podnoszony jest w trudne pozie, kiedy następuje zatrzymanie rotacji, poziom będzie obniżony o 1
 - jeśli partner podnoszony wykonuje zmianę pozy, kiedy następuje przerwanie rotacji , cecha nie jest identyfikowana jako trudna
 - jeśli podnoszący partner zatrzymuje się z jakiegoś powodu, przerywa rotację, cechy i rotacje od tego momentu nie liczą się

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
Maksymalny czas trwania poniższych podnoszeń: 6 sek.			
a) Podnoszenie Stacjonarne, b) Po linii prostej, c) Po łuku			
Podnoszenie, które nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymagania określające Podnoszenie	<p>OPCJA 1 Partner podnoszony:</p> <p>W jednej prostej pozie, utrzymanej, przez co najmniej 3 sek.</p> <p>LUB Ewidentne/ wyraźne przejście z jednej pozycji w drugą</p> <p>OPCJA 2 Partner podnoszący</p> <p>W trudnej pozycji utrzymanej, przez co najmniej 3 sek</p>	<p>OPCJA 1 Partner podnoszony:</p> <p>W jednej Trudnej pozie utrzymanej, przez co najmniej 3 sek.</p> <p>LUB Ewidentne/ wyraźne przejście z jednej pozycji w drugą</p> <p>Partner podnoszący</p> <p>W trudnej pozycji utrzymanej, przez co najmniej 3 sek.</p>	<p>Partner podnoszony i podnoszący:</p> <p>Wymagania jak na poziom 3</p> <p>Kreatywne/trudne wejście</p>
d) Podnoszenie Rotacyjne			
Podnoszenie, które nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia podstawowe wymagania	<p>OPCJA 1 Partner podnoszony:</p> <p>W jednej Trudnej pozie przez min. 3 obroty</p> <p>LUB Wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obrotów</p> <p>Partner podnoszący</p> <p>Wykonuje przynajmniej 4 obroty</p> <p>OPCJA 2 Partner podnoszący</p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu)</p> <p>Wykonane przez przynajmniej 2 obroty w trzymaniu na jedną rękę</p>	<p>OPCJA 1 Partner podnoszony:</p> <p>W jednej Trudnej pozie przez min. 4 obroty</p> <p>LUB Wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obrotów</p> <p>Partner podnoszący</p> <p>Wykonuje przynajmniej 5 obrotów</p> <p>OPCJA 2 Partner podnoszony</p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu)</p> <p>Wykonane przez przynajmniej 3 obroty w trzymaniu na jedną rękę</p>	<p>OPCJA 1 Partner podnoszony i podnoszący:</p> <p>Wymagania jak na poziom 3 Opcja 1</p> <p>Kreatywne/trudne wejście</p> <p>OPCJA 2 Partner podnoszony</p> <p>W trudnej pozie przez przynajmniej 5 obrotów</p> <p>LUB Wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obrotów</p> <p>Partner podnoszący</p> <p>Wykonuje przynajmniej 6 obrotów</p> <p>OPCJA 2 Partner podnoszony</p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu)</p> <p>Wykonane przez przynajmniej 3 obroty w trzymaniu na jedną rękę (na jednej ręce podniesienie, wykonanie podnoszenia i zestawienie)</p>

			+
Dodatkowa Cecha dla podnoszenia na jednej ręce			

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
----------	----------	----------	----------

Maksymalny czas trwania poniższych podnoszeń to 10 sekund			
e) Podnoszenie Rotacyjne w obu kierunkach			

<p>Podnoszenie, które nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymagania do określające Podnoszenie Odwrotnie Rotacyjne (Musi mieć przynajmniej 4 obroty Po min.2 rotacje w każdą stronę)</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony:</u></p> <p>W jednej Trudnej pozie przez przynajmniej 2 obroty w jednym kierunku</p> <p>LUB</p> <p>Jedna, wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obrotów w jednym kierunku</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Przemieszczając się wykonuje przynajmniej 5 obrotów (w tym co najmniej po 2 pełne obroty w jednym z kierunków)</p> <p>OPCJA 2</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu) w jednym kierunku minimum 2 obroty</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Przemieszczając się wykonuje przynajmniej 4 obroty (w tym, co najmniej po 2 obroty w jednym i drugim kierunku)</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony:</u></p> <p>W Trudnej pozie przez przynajmniej 3 obroty w obu kierunkach (dwie różne trudne pozy w sumie)</p> <p>LUB</p> <p>Jedna trudna poza przez przynajmniej 3 obroty w jednym kierunku</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Jedna, wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obrotów w drugim kierunku</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Przemieszczając się wykonuje przynajmniej 6 obrotów (przynajmniej po 3 obroty w każdą stronę)</p> <p>OPCJA 2</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu) w obu kierunkach,</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Wykonując przynajmniej 5 obrotów (w tym, co najmniej 2 pełne obroty w jednym z kierunków</p> <p>OPCJA 3</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Podnoszenie na jednej ręce (bez żadnego innego punktu podporu) w jednym kierunku minimum 3 obroty</p> <p><u>Partner podnoszony</u></p> <p>W trudnej pozie podczas drugiego kierunku</p> <p>Lub</p> <p>Jedna wyraźna zmiana pozy w trakcie rotacji w drugim kierunku</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Przemieszczając się wykonuje min 3 obroty w jednym i drugi kierunku</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony i podnoszący:</u></p> <p>Wymagania jak na poziom 3 Opcja 1 lub Opcja 3</p> <p style="text-align: center;">±</p> <p>Kreatywne/trudne wejście</p> <p>OPCJA 2</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Podnoszenie na jednej ręce z przynajmniej 2 obrotami w każdym kierunku (bez żadnego innego punktu podporu) w obu kierunkach,</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Wykonując przynajmniej 5 obrotów (w tym, co najmniej 2 pełne obroty w jednym z kierunków</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>na jednej ręce podniesienie, wykonanie podnoszenia i zestawienie)</p> <p>OPCJA 3</p> <p><u>Partner podnoszony</u></p> <p>Wyraźna zmiana póż w trakcie rotacji w obu kierunkach (jedna zmiana w jednym kierunku, druga zmiana w drugim kierunku)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>Wykonuje przynajmniej 6 rotacji w obu kierunkach (co najmniej 3 w każdym kierunku)</p>
---	---	--	---

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
Maksymalny czas trwania poniższych podnoszeń to 10 sekund			
f) Podnoszenie po Serpentynie			
<p>Podnoszenie, które nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymagania określające Podnoszenie po Serpentynie (Musi być wykonane na dwóch łukach o podobnej krzywiźnie i długości trwania, przemieszczając się, z nie więcej niż ½ obrotu pomiędzy łukami)</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony:</u></p> <p>W Trudnej pozie na obydwu łukach przez 3 sekundy (dwie różne trudne pozy w sumie)</p> <p>LUB</p> <p>Wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obydwu łuków</p> <p>LUB</p> <p>Powyższa kombinacja (jedna zmiana pozy na 1 łuku i trudna poza na drugim łuku utrzymana przez 3 sekundy)</p> <p>OPCJA 2</p> <p><u>Partner podnoszony</u></p> <p>W Trudnej pozie przez 3 sekundy na jednym z łuków</p> <p>LUB</p> <p>Wyraźna zmiana pozy podczas jednego łuku</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Partner podnoszący</p> <p>W Trudnej pozycji przez 3 sekundy na jednym łuku</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony:</u></p> <p>W Trudnej pozie na obydwu łukach przez 3 sekundy (dwie różne trudne pozy w sumie)</p> <p>LUB</p> <p>Wyraźna zmiana pozy podczas wykonywania obydwu łuków</p> <p>LUB</p> <p>Powyższa kombinacja (jedna zmiana pozy na 1 łuku i trudna poza na drugim łuku utrzymana przez 3 sekundy)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Partner podnoszący</u></p> <p>W Trudnej pozycji na obydwu łukach utrzymanej przez 3 sekundy</p>	<p>OPCJA 1</p> <p><u>Partner podnoszony i podnoszący:</u></p> <p>Wymagania jak na poziom 3</p> <p>+</p> <p>Kreatywne/trudne wejście</p>
g) Kombinacja Podnoszeń	<p>Do określenia poziomu trudności patrz odpowiedni a), b), c) i d). Każde Krótkie podnoszenie z poziomu 3 (poza podnoszeniem Rotacyjnym na jednej ręce) tworzące Kombinację Podnoszeń jest podniesione do poziomu 4 jeśli pierwsze Krótkie podnoszenie z Kombinacji jest poprzedzone kreatywnym/trudnym wejściem</p> <p><u>Podnoszenie Rotacyjne na jednej ręce o poziomie 3 które jest jedną z części Kombinacji Podnoszeń jest podniesione do poziomu 4 jeśli jest wykonane z Dodatkową Cechą</u></p>		

TWIZZLE SYNCHRONICZNE

Definicja i wymagania:

Jeden pełny (lub więcej) obrót na jednej nodze, który jest szybko i nieprzerwanie wykonywany (jego akcja jest ciągła), w czasie przemieszczania się po tafli lodu. Definicja Twizzla patrz „Regulamin Tańców na Lodzie” nr 504 paragraf 14a).

Wyróżniamy 4 różne typy Twizzli:

NW	-	Naprzód Wewnątrz
NZ	-	Naprzód Zewnątrz
TW	-	Tyłem Wewnątrz
TZ	-	Tyłem Zewnątrz

Wyróżniamy 4 podstawowe krawędzie wejściowe i dwa kierunki obrotu

1. Sekwencja Twizzli musi być złożona z 2 Twizzli, z których oba muszą być wykonywane na jednej nodze przez oboje z partnerów, z jednoczesnym przemieszczaniem się po tafli lodowej. Jeżeli akcja obrotowa (rotacyjna) nie będzie przemieszczała się element ten określony będzie jako Piruet. Tylko pierwsze dwa Twizzle w Sekwencji Twizzli będą brane pod uwagę przez Panel Techniczny do określenia Poziomu Trudności.
2. Niedozwolone jest zatrzymanie przed pierwszym lub/ i drugim Twizzlem.
3. Taniec Dowolny: W Sekwencji Twizzli dozwolone są maksimum 3 kroki pomiędzy Twizzlami.
4. „Krok pomiędzy Twizzlami” oznacza przejście na drugą nogę.

Wymagania do określenia Synchronicznych Twizzli :

Podstawowe wymaganie, aby określić Poziom 1 w Sekwencji Twizzli: Oboje partnerzy muszą wykonać co najmniej jeden pełen obrót w czasie każdego z Twizzli w sekwencji. Sekwencja Twizzli będzie określona, ale nie otrzyma żadnego poziomu, jeśli oboje z partnerów wykonają tylko po jednym Twizzlu z serii. Jeśli któreś z obrotów w twizzlu staną się piruetem lub trójką, obniży to poziom trudności elementu. W przypadku jeśli 2 z 4 twizzli są wykonywane w miejscu (piruet) lub są trójkami, panel techniczny obniży przyznany poziom trudności o 1; jeśli 3 z 4 twizzli staną zostaną wykonane w miejscu (piruet) lub staną się trójkami, wówczas przyznany poziom trudności zostanie obniżony o 2.

1. Jeżeli jedno lub oboje z partnerów dotknie wolną nogą/ręką lodu (podeprze się) podczas wykonywania któregoś z Twizzli z Sekwencji Twizzli, Poziom Trudności określony zostanie zgodnie z ilością wykonanych czystych obrotów. Jeśli oboje partnerzy dotkną wolną nogą/ręką w pierwszym lub drugim Twizzlu przed wykonaniem (1) pełnego obrotu. Sekwencja Twizzli będzie zidentyfikowana, ale nie zostanie określony Poziom.
2. Jeżeli któreś z zawodników zamiast Twizzla wykona trójkę, wyhamuje rotację i dopiero wtedy zacznie wykonywać właściwe Twizzle, wówczas krawędź wejściowa oraz ilość obrotów będzie określona po wykonaniu trójki i będzie liczona od momentu wykonania prawidłowego Twizzla.
3. Jeżeli przed wykonaniem Twizzli lub w jej trakcie zawodnicy całkowicie się zatrzymają, wówczas Poziom Trudności elementu zostanie obniżony o jeden w zależności od ilości zatrzymań (jedno zatrzymanie= jeden Poziom Trudności niżej).
4. Jeżeli jeden z partnerów wykona więcej niż jeden krok pomiędzy Twizzlami w Tańcu Oryginalnym i więcej niż trzy kroki w Tańcu Dowolnym, poziom Twizzli Synchronicznych zostanie obniżony o jeden Poziom. Jeżeli w/w błąd zostanie wykonany przez oboje partnerów poziom Twizzli Synchronicznych obniżony zostanie o 2 poziomy.
5. Dla Twizzli na Poziom 2,3 i 4 Opcja 1 i 2, jeśli cechy pochodzą z grupy A i B „Dodatkowa Cecha” musi być wykonana zgodnie z liczbą wymaganych obrotów dla danego Poziomu, a wykonane pół obrotu do „osiągnięcia” „Dodatkowej Cechy” jest dozwolone. W przypadku jeśli liczba obrotów się zgadza, ale cechy nie są wytrzymałe przez wymaganą ilość obrotów, poziom trudności za element zostanie obniżony o 1 za każdy obrót bez wytrzymałej cechy.
6. jeśli trzeci twizzl został wybrany jako „cecha dodatkowa”, musi być on wykonany poprawnie. Jeśli któryś z obrotów stanie się piruetem lub trójką, lub jeśli zostanie rozpoczęty z niewłaściwej krawędzi, twizzl zostanie zignorowany przez panel techniczny i nie będzie liczony do określenia poziomu trudności.

7. Do Twizzli Poziom 4 Opcja 1: ” Jeśli dwie „Dodatkowe Cechy” są wykonane w jednym Twizzlu (w pierwszym lub drugim) obydwie cechy muszą być wykonane w tym samym czasie.
8. Do Twizzli Poziom 2,3 i 4 tylko Opcja 2: Jeśli para podczas wykonywania obrotów/ruchów wykona podparcie wolną nogą lub wykona dodatkowe odepchnięcie wolną nogą Twizzle te wzięte będą pod uwagę jako Opcja 1, która wymaga „Dodatkowych Cech” na tym samym poziomie.

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
<p>Sekwencja Twizzli, która nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4, ale spełnia Podstawowe wymogi określające Sekwencję Twizzli</p> <p><u>Oboje partnerzy wykonują co najmniej 1 obrot w każdym kierunku</u></p>	<p>Różne krawędzie wejściowe Różne kierunki obrotów +</p> <p>OPCJA 1 Oba Twizzle muszą mieć, co najmniej 2 pełne obroty ze zmianą nogi lub krokiem/krokami pomiędzy Twizzlami +</p> <p>* 2 dodatkowe różne cechy dla obojga partnerów wybrane z poniższej listy</p> <p>OPCJA 2 *** Oba Twizzle muszą mieć co najmniej 2 pełne obroty na jednej nodze bez zmiany nogi +</p> <p>1 dodatkowa cecha dla obojga partnerów – wybrane z listy poniżej</p>	<p>Różne krawędzie wejściowe Różne kierunki obrotów +</p> <p>OPCJA 1 Oba Twizzle muszą mieć, co najmniej 3 pełne obroty ze zmianą nogi lub krokiem/krokami pomiędzy Twizzlami +</p> <p>**2 dodatkowe różne cechy dla obojga partnerów wybrane z poniższej listy</p> <p>OPCJA 2 *** Oba Twizzle muszą mieć co najmniej 3 pełne obroty na jednej nodze bez zmiany nogi +</p> <p>2 dodatkowe cechy dla obojga z partnerów- wybrane z poniższej listy (mogą być z tej samej grupy)</p>	<p>Różne krawędzie wejściowe Różne kierunki obrotów +</p> <p>OPCJA 1 Oba Twizzle muszą mieć, co najmniej 4 pełne obroty ze zmianą nogi lub krokiem/krokami pomiędzy Twizzlami +</p> <p>*** 3 różne dodatkowe cechy dla obojga partnerów wybrane z poniższej listy</p> <p>OPCJA 2 *** Oba Twizzle muszą mieć co najmniej 4 pełne obroty na jednej nodze bez zmiany nogi +</p> <p>**2 dodatkoweróżne cechy dla obojga partnerów – wybrane z listy poniżej (muszą być z różnych grup)</p>

Przykłady „Dodatkowych Cech” grupy A:

- łokieć (łokcie) na poziomie ramion lub powyżej
- ciągły, nieustający ruch ramion w trakcie wymaganej ilości obrotów
- tułów „przeniesiony” od osi pionowej
- dłonie splecione z tyłu za ciałem (odprowadzone od ciała- aby go nie dotykały)
- dłonie splecione przed ciałem, ręce proste, odprowadzone od ciała, aby go nie dotykały (na wysokości między pasem a klatką piersiową, i poniżej linii barków)
- wykonywanie twizzli z szyją zgiętą i twarzą skierowaną do góry

Przykłady „Dodatkowych Cech” grupy B:

- wolna noga skrzyżowana z tyłu za nogą oporną na wysokości powyżej kolana
- noga wolna odprowadzona do boku lub do tyłu na wysokość min.45
- pozycja siadana (min 90 między udem a podudziem nogi opornej

- ze zmianą poziomu nogi opornej(kolana) podczas rotacji- ruch ciągły
- coupe z przodu lub tyłu z nogą wolną na wysokości co najmniej górnej części łydki, biodra nogi opornej
- attitude z nogą z przodu, z tyłu lub do boku na wysokość min. 45 , noga zgięta lub prosta
- w trzymaniu buta lub płozy nogi wolnej

Przykłady „dodatkowych cech” grupy C:

- oboje partnerzy wykonują trzeciego twizzla z co najmniej 3 obrotami zaczynając z innej krawędzi niż dwa poprzednie (liczba kroków między wszystkimi trzema twizzalami musi być jednakowa i zależy od rodzaju wykonywanych twizzli- synchronicznych, sekwencyjnych lub bez zmiany nogi)
- wyraźna zmiana stron między partnerami- przecinają swoją drogę co najmniej jeden raz w trakcie wykonywania twizzli
- seria twizzli wykonywana w odwrotnym kierunku względem siebie (efekt lustrzanego odbicia)
- seria twizzli wykonywana do siebie twarzą w twarz
- seria twizzli wykonywana do siebie plecami
- wejście do pierwszego twizzla z e wyskoku z ½ obrotem (krawędź rozpoczęcia twizzla będzie zależeć od krawędzi na którą nastąpiło lądowanie po wyskoku)

* **Dla Poziomu 2 i 3 Opcji 1** - Jedna (1) „dodatkowa cecha musi być wykonana przez oboje partnerów w tym samym Twizzlu.

** **Dla Poziomu 3 w Opcji 1 i Poziomu 4 w Opcji 2** - Dwie (2) różne „dodatkowe cechy” mogą być wykonane przez oboje partnerów w jednym Twizzlu (w pierwszym lub drugim) lub jedna (1) „dodatkowa cecha” może być wykonana przez oboje partnerów w pierwszym Twizzlu i jedna (różna od tej wykonanej w pierwszym Twizzlu) w drugim Twizzlu wykonana przez oboje partnerów.

*** **Dla Poziomu 4 w Opcji 1** Trzy (3) dodatkowe cechy (muszą być z 3 różnych grup) 2z różnych grup mogą być wykonywane przez oboje partnerów w jednym twizzlu, , 1 z innej grupy w drugim twizzlu

- Sekwencja Twizzli „bez zmiany nogi” lub z”e zmianą nogi” – nie ma ograniczeń co do ilości ruchów/obrotów pomiędzy Twizzlami (zmiana krawędzi, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, trójka, trójka odwrotna. Obroty te mogą być użyte do zmiany krawędzi wejściowej lub kierunku obrotów).

SEKWENCJE KROKÓW

Definicja i wymagania: Trudne kroki i obroty muszą być: rozłożone równomiernie w ciągu całej Sekwencji Kroków oraz powinny być wykonywane na wyraźnych, głębokich krawędziach do rytmu muzyki.

Wymagania 2011/2012.

Dla Tańca Dowolnego - Para może wybrać dwie różne Sekwencje Kroków: **JEDNĄ** wybraną z grupy A) i **JEDNĄ** wybraną z grupy B) z poniższej listy:

Grupa A) Sekwencja Kroków po linii prostej w trzymaniu tanecznym.

- a) Po Linii Środkowej – musi być wykonana wzdłuż długiej osi lodowiska.
- b) Po Linii Przekątnej / Diagonal – musi być rozpoczęta w jednym rogu lodowiska a zakończona w drugim rogu po przeciwległej stronie tafla.

Grupa B) Sekwencja Kroków po łuku (zgodnie z ruchem wskazówek lub w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara)

- c) Po Kole – musi być wykonana z wykorzystaniem pełnej szerokości tafla na krótkiej osi lodowiska.
- d) Po Serpentyńce – rozpoczęta dokładnie w centrum (na długiej osi lodowiska) w jednym z końców tafla i zakończona również dokładnie w centrum (na długiej osi tafla) po przeciwległej stronie lodowiska. Sekwencja ta powinna wykorzystywać pełną szerokość powierzchni lodowiska oraz być złożona z trzech następujących po sobie obszernych łuków.

„Dodatkowe Cechy” Do sekwencji kroków można dołączyć **do dwóch (2)** różnych dodatkowych cech , takich jak podwójne trójki, mondo, wypad, Ina Bauer, kroczi na ząbkach, skok z nie więcej jak ½ obrotem. Będą one wchodziły w skład 75% rysunku wymaganych kroków sekwencji. Podwójne trójki są niedozwolone w krokach po prostej wzdłuż środkowej linii lodowiska (bez trzymania). Podwójne trójki muszą być wykonywane w pozycji tanecznej w tym samym czasie przez oboje partnerów. Tylko **dwie** dodatkowe cechy mogą być wykonywane przez każdego z partnerów i (z wyłączeniem m podwójnych trójek) nie muszą być wykonywane w tym samym czasie oprócz prostych kroków wzdłuż środkowej linii lodowiska bez trzymania. Czas trwania cechy nie może przekraczać jednego uderzenia w muzyce.

Wymagania określające Sekwencję Kroków:

Podstawowy wymóg do określenia Sekwencji Kroków na Poziom 1 to przynajmniej 50% kroków z Sekwencji musi być wykonane przez oboje partnerów i co najmniej wymagania na poziom 1 muszą zostać spełnione.

- 1) Wszystkie kroki i obroty muszą być wykonane wyraźnie i na rozpoznawalnych krawędziach, w przeciwnym razie istnieje ryzyko, że Panel Techniczny nie weźmie pod uwagę tych obrotów, które są wymagane do określenia poziomu trudności. (Rodzaje obrotów będą określone tylko wtedy, gdy będą one wykonane poprawnie, na wyraźnej krawędzi i zgodnie z opisem Regulaminu 504)
- 2) Dla określenia poziomu Sekwencji Kroków, wszystkie kroki muszą być zawarte i rozdzielone na 75% ($\frac{3}{4}$) wybranego rysunku. Inaczej, poziom będzie obniżony o jeden Poziom (np. jeśli techniczna zawartość Sekwencji Kroków spełnia wymogi na Poziom 4, ale jest rozłożone tylko pomiędzy 50-75% wybranego rysunku, otrzyma ona Poziom 3, Jeśli techniczna zawartość Sekwencji Kroków spełnia wymogi na Poziom 3, ale jest ona rozłożona tylko pomiędzy 50-75 % wymaganego rysunku, otrzyma Poziom 2.)

- 3) W przypadku, kiedy kroki jednego z partnerów będą wykonane na wyższy Poziom Trudności niż kroki drugiego partnera, wówczas Sekwencja Kroków otrzyma niższy Poziom Trudności.
- 4) Zmiana trzymania musi być wyraźna (np. z pozycji Walca do pozycji Foxtrota, z Walca do Kiliana, z Kiliana do pozycji ręka w rękę- twarzą do siebie lub z Foxtrota do Tanga, ale **NIE** z pozycji Walca do Tanga lub z Walca do pozycji ręka w rękę- twarzą do siebie) w przeciwnym razie zmiana pozycji nie zostanie zaliczona. Pozycja musi być wytrzymana, aby została zauważona i zidentyfikowana przez sędziów.
- 5) Tylko pierwsze dwie „Dodatkowe Cechy” każdego z partnerów będą liczone do kroków/obrotów mających spełniać wymóg 75% wybranego rysunku. Jeśli jest wykonana więcej niż jedna, dozwolona „Dodatkowa Cecha” dla każdego partnera w Sekwencji Kroków, Panel Techniczny weźmie pod uwagę tę „Dodatkową Cechę” zaliczając ją do „prostych kroków” obniżających procentowo trudność kroków/ obrotów branych do Poziomu Trudności Sekwencji Kroków.
- 6) Jeśli czas jednej z dozwolonych „Dodatkowych Cech” dla każdego partnera przekracza jeden takt muzyki, wtedy Panel Techniczny weźmie pod uwagę tę „Dodatkową Cechę” zaliczając ją do „prostych kroków” obniżających procentowo trudność kroków/ obrotów branych do Poziomu Trudności Sekwencji Kroków.
- 7) W przypadku niedozwolonego elementu w sekwencji kroków, panel techniczny zidentyfikuje niedozwolony element a całość sekwencji otrzyma poziom1.

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
PO KOLE, SERPENTYNIE, PO LINII PROSTEJ w trzymaniu tanecznym			
<p>Sekwencja kroków, która nie spełnia wymagań na poziom 2, 3 i 4. Spełnia natomiast wymagania dotyczące rysunku i/ lub trzymania.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>Roźnorodna praca nóg musi zawierać:</u> Co najmniej 2 różne rodzaje z 6 rodzajów zwrotów(jeden z nich musi być twizlem) dla każdego partnera: <u>Trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, choctaw, mohawk zewnętrzny, twizzle</u></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><u>„Dodatkowe Cechy” dla każdego z partnerów, które mogą zawierać (mogą być różne dla każdego z partnerów):</u> <u>Double Threes/Podwójna Trójka, Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu, Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczki na ząbkach, Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</u></p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 3 różne rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera/ jeden z nich musi być Twizzlem/: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, Zewnętrzny Mohawk, Twizzle (w sekcji na jednej nodze nie jest konieczne powtarzanie takich samych obrotów jak poza nią)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>W sekcji na jednej nodze należy włączyć przynajmniej 2 z następujących 4 typów obrotów dla każdego z partnerów, które niekoniecznie muszą być wykonywane w tym samym czasie i mogą być różne dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do dwóch „Dodatkowe Cechy” dla każdego z partnerów mogą być zawarte (mogą być różne dla każdego z partnerów): Double Threes/Podwójna</p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 4 różne rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera/ jeden z nich musi być Podwójnym Twizzlem/: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, Zewnętrzny Mohawk, Podwójne Twizzle (w sekcji na jednej nodze nie jest konieczne powtarzanie takich samych obrotów jak poza nią)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Obroty w różnych kierunkach</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>W sekcji na jednej nodze należy włączyć przynajmniej 3 z następujących 4 typów obrotów dla każdego z partnerów, które niekoniecznie muszą być wykonywane w tym samym czasie i mogą być różne dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do dwóch „Dodatkowych Cech” dla każdego z partnerów mogą być zawarte</p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 5 różne rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera/ jeden z nich musi być Podwójnym Twizzlem/: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, Zewnętrzny Mohawk, Podwójne Twizzle (w sekcji na jednej nodze nie jest konieczne powtarzanie takich samych obrotów jak poza nią)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Obroty w różnych kierunkach</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>W sekcji na jednej nodze należy włączyć przynajmniej 4 z następujących typów obrotów dla każdego z partnerów, które niekoniecznie muszą być wykonywane w tym samym czasie i mogą być różne dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do dwóch „Dodatkowych Cech” dla każdego z partnerów mogą być zawarte</p>

	<p>Trójka, Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Przynajmniej jedna (1) zmiana trzymania i musi zawierać 2 z 3 pozycji tanecznych: kilian (lub odmiana), walc (lub tango) i foxtrott. Każde trzymanie musi być przytrzymane, aby było wyraźnie zaznaczone</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Powyższe kroki powinny być rozłożone na 75% wybranego rysunku</p>	<p>(mogą być różne dla każdego z partnerów):): Double Threes/Podwójna Trójka, Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Przynajmniej dwie (2) zmiany trzymania -muszą zawierać 2 z 3 pozycji tanecznych: kilian (lub odmiana), walc (lub tango) i foxtrott. Każde trzymanie musi być przytrzymane, aby było wyraźnie zaznaczone</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Powyższe kroki powinny być rozłożone na 75% wybranego rysunku</p>	<p>(mogą być różne dla każdego z partnerów):): Double Threes/Podwójna Trójka, Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Przynajmniej trzy (3) zmiany trzymania -muszą zawierać 2 z 3 pozycji tanecznych: kilian (lub odmiana), walc (lub tango) i foxtrott. Każde trzymanie musi być przytrzymane, aby było wyraźnie zaznaczone</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Powyższe kroki powinny być rozłożone na 75% wybranego rysunku. <i>100% kroków/zwrotów <u>wymaganych na poziom 4</u> musi być wykonanych czysto na właściwych krawędziach. Wszystkie pozostałe kroki muszą być czyste</i></p>
--	--	---	--

UWAGA: Pojedyncze Twizzle będą liczone przez Panel Techniczny jako trudne kroki do wymaganych 75 % wybranego rysunku

POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3	POZIOM 4
SEKWENCJA KROKÓW BEZ TRZYMANIA – po prostej wzdłuż środkowej długiej osi /równolegle lub w odbiciu lustrzanym			
<p>50% Sekwencji Kroków musi być wykonane + Różnorodna praca nóg musi zawierać:</p> <p>Co najmniej 2 różne rodzaje z 6 rodzajów zwrotów(jeden z nich musi być twizlem) dla każdego partnera: Trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, choctaw, mohawk zewnętrzny, twizzl</p> <p style="text-align: center;">±</p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 3 różne rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, Zewnętrzny Mohawk, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do Dwóch „Dodatkowych Cech” dla każdego z partnerów mogą być zawarte (mogą być różne dla każdego z partnerów, ale muszą być wykonane w tym samym momencie): Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>W sekcji na jednej nodze należy włączyć przynajmniej 2 z następujących 4 typów obrotów dla każdego z partnerów, które niekoniecznie muszą być wykonywane w tym samym czasie i mogą być różne dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>kroki /obroty muszą spełniać powyższe wymagania oraz muszą być rozłożone na 75% w/w rysunku</p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 4 różne rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, Zewnętrzny Mohawk, Twizzle podwójne (w sekcji na jednej nodze nie jest konieczne powtarzanie takich samych obrotów jak poza nią)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Obroty w różnych kierunkach</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do sekcji kroków na jednej nodze (wykonywanych jednocześnie) należy włączyć przynajmniej 3 z następujących 4 rodzajów obrotów dla każdego z partnerów: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do dwóch „Dodatkowych Cech” dla każdego z partnerów mogą być zawarte (mogą być różne dla każdego z partnerów ale muszą być wykonane w tym samym momencie): Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>kroki/obroty muszą spełniać powyższe wymagania oraz muszą być rozłożone na 75% w/w rysunku</p>	<p>Różnorodna Praca nóg musi zawierać:</p> <p>Przynajmniej 5 różnych rodzaje z następujący 6 obrotów dla każdego partnera: trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Choctaw, <u>Zewnętrzny Mohawk</u>, <u>Twizzle podwójne</u> (w sekcji na jednej nodze nie jest konieczne powtarzanie takich samych obrotów jak poza nią)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Obroty w różnych kierunkach</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do sekcji kroków na jednej nodze (wykonywanych jednocześnie) należy włączyć przynajmniej 4 z następujących rodzajów obrotów dla każdego z partnerów trójka odwrotna, zwrot zwykły, zwrot odwrotny, Twizzle</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Do dwóch „Dodatkowych Cech” dla każdego z partnerów mogą być zawarte (mogą być różne dla każdego z partnerów ale muszą być wykonane w tym samym momencie): Spread Eagle/Mondo, Drag/Wypad z nogą do tyłu ,Pistolet, Ina Bauer, Toe Steps/Kroczi na ząbkach, , Skok z nie więcej niż ½ obrotem.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>kroki /obroty muszą spełniać powyższe wymagania oraz muszą być rozłożone na 75% w/w rysunku <i>100% kroków/obrotów wymaganych na poziom 4 musi być wykonanych czysto na właściwych krawędziach</i></p>

Inne zalecenia ISU Systemu Sędziowania

1. Techniczny Specjalista określa/nazywa to „co widzi”, elementy jakie zostały wykonane i dokończone, a nie to co zostało napisane na Wykazie Elementów np.:
 - Jeśli na Wykazie jest napisane, że następnym elementem będzie Podnoszenie Rotacyjne w Obu Kierunkach, ale tylko pierwsza jego część została wykonana przez zawodników (ze względu na potknięcie lub upadek), wówczas podnoszenie to zostanie określone i sklasyfikowane jako Podnoszenie Rotacyjne.
 - Jeśli na Wykazie napisane jest, że następnym elementem będzie Podnoszenie Po Serpentyńce, a tylko pierwsza jego część została wykonana poprawnie (ze względu na potknięcie lub upadek), wówczas podnoszenie to zostanie określone i sklasyfikowane jako Podnoszenie po Łuku.
2. Element, który jest wykonany poprawnie, ale jest dodatkowym elementem otrzyma odjęcie -1.0 za każdy taki dodatkowy element.
3. Jeżeli zdarzy się upadek, po tym jak element został rozpoczęty, ale podstawowe wymogi na Poziom 1 nie zostały spełnione element zostanie sklasyfikowany bez określenia poziomu trudności i zajmie ono miejsce na liście elementów.
4. Jeżeli zdarzy się upadek, po tym jak element został rozpoczęty i podstawowe wymogi na Poziom 1 tylko zostały spełnione element zostanie sklasyfikowany na Poziomie 1 trudności i zajmie ono miejsce na liście elementów a Sędziowie zastosują punktację w GOE (np., gdy zawodnicy wykonaliby piruet z 1 obrotem).
5. Jeżeli zdarzy się upadek, po tym jak element został rozpoczęty i jego Poziom mógłby być określony (spełnione zostaną podstawowe wymagania, aby określić Poziom danego elementu), wówczas dany element otrzyma ten (dany) Poziom, a Sędziowie zastosują redukcję punktów w GOE.