

POZIOMY TRUDNOŚCI, PARY SPORTOWE, SEZON 2011-2012

Ilość cech dla poziomów: 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4

Podnoszenie Twistowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pozycja "żabki" partnerki (obie nogi co najmniej 45° od osi ciała) 2) Złapanie partnerki w pasie bez dotknięcia przez nią partnera ręką/rękami, ramieniem/ramionami lub jakkolwiek częścią górnej partii jej ciała 3) Pozycja partnerki w powietrzu z rękoma ponad głową (minimum jeden pełny obrót) 4) Trudny wyskok (kroki lub ruchy łyżwiarskie wykonywane przez obydwoje partnerów bezpośrednio poprzez wyskok)
Podnoszenie	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seniorzy: Trudna odmiana wyskoku lub trudna odmiana lądowania Juniorzy: Prosta odmiana wyskoku i/lub prosta odmiana lądowania (każda liczy się jako cecha) 2) 1 zmiana trzymania i/lub pozycji partnerki (1 obrót przed i po zmianie, liczy się podwójnie jeśli jest powtórzone) 3) Trudna odmiana pozycji partnerki (1 pełny obrót). 4) Trudne (proste dla juniorów) wożenie (nie w Pr. krótkim) 5) Trzymanie jednoręczne partnera (2 pełne obroty <u>nie liczy się części krótszej niż 1 obrót</u>) 6) Dodatkowe obroty partnera z trzymaniem jednoręcznym po 2 obrotach opisanych w pkt.5) (tylko w JD i tylko w jednym podnoszeniu) 7) Zmiana kierunku obrotu partnera (jeden obrót przed i po zmianie)
Sekwencja kroków	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proste odmiany(poziom 2), odmiany (poziom 3-4) obrotów i kroków obojga partnerów w całości (obowiązkowe) 2) Rotacje (obroty, kroki) w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji) 3) Użycie ruchów górnej części ciała <u>przez co najmniej 1/2 rysunku</u> 4) Zmiany pozycji (mijanie się co najmniej dwa razy podczas wykonywania kroków i obrotów) przez co najmniej 1/3 sekwencji 5) Nie rozdzielanie się partnerów przez co najmniej połowę rysunku, (zmiany trzymań są dozwolone)
Spirala śmierci	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trudne wejście (bezpośrednio poprzedzające spiralę śmierci) i/lub wyjście 2) Zmiana pozycji cyrkla partnera (nie w PK) 3) Zmiana trzymania ręki partnerki i/lub partnera (1 obrót przy każdym trzymaniu) 4) Dodatkowy obrót/obroty partnerki w spirali śmierci po pierwszym obrocie (liczy się tyle razy ile powtórzone) Cechy 3 i 4 są liczone tylko jeśli oboje partnerów są w „niskiej” pozycji (patrz Wyjaśnienia Com. 1611)
Piruety solo	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1 trudna odmiana w bazowej lub (tylko w kombinacji piruetów) w pośredniej pozycji 2) Inna trudna odmiana w pozycji bazowej, która musi być wyraźnie inna od poprzedniej i : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> piruety w jednej pozycji ze zmianą nogi – na drugiej nodze niż pierwsza <input type="checkbox"/> kombinacja piruetów bez zmiany nogi – w innej pozycji niż pierwsza <input type="checkbox"/> kombinacja piruetów ze zmianą nogi – na drugiej nodze i w innej pozycji niż pierwsza 3) Wejście skokiem lub tyłem 4) Wyrażna zmiana krawędzi w piruecie siadany (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, <u>odchylonym i Biellmann</u> 5) Wszystkie 3 pozycje bazowe na jednej nodze (liczy się podwójnie jeśli wykonane na obu nogach) 6) 2 zmiany nogi (nie w PK) 7) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie 8) Co najmniej 6 obr. bez zmiany pozycji/odmiany, nogi, krawędzi (waga, siadany, odchylony, trudna odmiana stanego) <p>W każdego typu piruecie ze zmianą nogi, max. ilość cech do uzyskania na jednej nodze jest dwie (2) W piruetach ze zmianą nogi co najmniej jedna bazowa pozycja na każdej nodze jest wymagana dla Poziomów 2-4 zarówno w Programie Krótkim jak i w jeździe Dowolnej. W kombinacji piruetów wszystkie 3 pozycje bazowe są obowiązkowe dla Poziomu 3-4 zarówno w Programie krótkim jak i w Jeździe Dowolnej.</p>
Piruety parowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) 2 zmiany pozycji bazowych obojga partnerów 2) Dodatkowa zmiana/zmiany pozycji bazowych obojwojga partnerów po 2 zmianach opisanych powyżej 3) 3 trudne odmiany pozycji partnerów, tylko jedna z nich może być w pozycji pośredniej (każdą odmianę każdego z partnerów liczy się oddzielnie) 4) Każda inna trudna odmiana/odmiany pozycji partnerów ponad 3 odmiany opisane powyżej (<u>każdy z Partnerów musi wykonać co najmniej jedną trudną odmianę</u>) 5) Wejście tyłem z krawędzi zewnętrznej lub wewnętrznej 6) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie 7) Co najmniej 6 obr. bez żadnej zmiany pozycji/odmiany i nogi (waga, siadany, trudna odmiana stanego)

POZIOMY TRUDNOŚCI W PARACH, WYJAŚNIENIA, SEZON 2011-2012

PODNOSENIA: Definicja wożeń i trzymań jednoręcznych

Podstawowe:	Trzymania	Ręka - rękę, ręka - biodro, ręka - pas i ręka - pacha.
	Pozycje	Wyprostowana (górną część ciała partnerki w pozycji pionowej), Gwiazda (pozycja partnerki bokiem górną częścią ciała równoległe do lodu) i Pozioma (płaska pozycja partnerki twarzą do góry lub do dołu, górną część ciała równoległe do lodu).
	Wożenie	Dwuręczne wiezienie do 3 sekund bez obrotu partnera.
Proste:	Wyskok	Obejmuje, ale nie ogranicza się do zmiany trzymania w fazie podniesienia
	Łądowanie	Na nogę przeciwną, zmiana trzymania przy zejściu
	Wożenie	Czas trwania co najmniej 3 sek.
Trudne:	Wyskok	Obejmuje, ale nie ogranicza się do: wyskok przez salto, podnoszenie taneczne przechodzące bezpośrednio do wyskoku do podnoszenia parowego bez dotknięcia lodu przez partnerkę pomiędzy obu podnoszeniami, wyskok jednoręczny, Mond <u>Ina Bauer lub spirala</u> wykonywane przez jedno lub oboje partnerów jako początek krzywizny.
	Łądowanie	Odmiana trudnego łądowania, która zawiera ale nie jest ograniczona do: salt, zmiany trzymania, pozycji partnera i/lub kierunku łądowania, jednoręcznego łądowania, pozycji Monda partnera podczas zestawiania. Łądowanie na innej nodze <u>nie jest automatycznie uznawane</u> jako prosta odmiana łądowania. <u>Wyskok Axlowy z krawędzi wewnętrznej w 5Ali i 5SLi jest uznawany jako trudna odmiana wyskoku.</u>
	Wożenie	Obejmuje przynajmniej jedną z następujących cech: podczas wiezienia, partner w ciągu co najmniej 3 sekund jedzie na 1 nodze lub trzyma partnerkę na jednym ręku lub wykonuje przekładanki lub wykonuje Monda lub podobny ruch.
	Pozycja	Ruch nogi/nóg, ramienia/ramion lub górnej części ciała, który wymaga większego wysiłku fizycznego lub gibkości i który wpływa na równowagę głównej osi ciała. Tylko takie odmiany mogą podnosić poziom trudności.

Zmiana trzymania lub pozycji partnerki wymaga jednego pełnego obrotu przed i po tej zmianie. Jeśli zmiana trzymania i zmiana pozycji partnerki jest wykonywana w tym samym czasie, to tylko jedna cecha poziomu będzie przyznana.

SEKWENCJE KROKÓW

Typy obrotów (wykonywane na jednej nodze): obroty trójkowe, twizzles . trójki odwrotne, obroty pętlicowe, zwroty odwrotne, zwroty zwykłe.

Typy kroków (wykonywane na jednej nodze w miarę możliwości): kroki na czubkach, chasses, mohawks chocktaws, krzywizny ze zmianą krawędzi, cross-rolls, kroki biegowe.

Proste odmiany: Muszą zawierać co najmniej 7 typów obrotów i 4 typy kroków, żadne z tych typów nie mogą być zaliczone więcej niż dwa razy.

Odmiany: Muszą zawierać co najmniej 9 typów obrotów i 4 typy kroków, żadne z tych typów nie mogą być zaliczone więcej niż dwa razy.

Użycie ruchów górnej części ciała oznacza wyraźne użycie na co najmniej 1/2 rysunku sekwencji kroków ruchów ramion, głowy i

PIRUETY Piruety solowe: tak jak w jeździe solowej

Piruety parowe: Wejście z krawędzi tyłem zewnątrz lub wewnątrz wymaga aby każdy z partnerów wykonał co najmniej 2 obr. na krawędzi tyłem zewnątrz/wewnątrz.

Wykonanie 4 trudnych odmian (każda odmiana każdego z partnerów liczona jest oddzielnie), da w rezultacie 2 cechy poziomu niezależnie od kolejności wykonania tych odmian jeśli co najmniej 2 z tych odmian są wykonane w pozycji bazowej i każdy z partnerów wykona co najmniej 1 odmianę.

SPIRALA ŚMIERCI

„Niska” pozycja partnerki: w wewnętrznych Spiralach śmierci niższe biodro lub pośladek i głowa nie powinny być wyżej niż jej kolano nogi pracującej; w zewnętrznych Spiralach – głowa nie powinna być wyżej niż kolano nogi pracującej i linia ciała pomiędzy kolanem nogi pracującej a głową powinna być płaska lub w płytkim łuku.

„Niska” pozycja cyrkla partnera: pośladki nie są wyżej niż kolano nogi w cyrklu.

Jakakolwiek część spirali śmierci z wyższą pozycją partnerki lub partnera nie daje wartości dla cech poziomu 3) i 4). Podczas zmiany cyrkla wyższa pozycja partnera jest możliwa lecz dla cechy 2) partner musi wykonać jeden obrót w „niskiej” pozycji cyrkla przed i po zmianie.

Zmiana trzymania kobiety lub mężczyzny wymaga jednego pełnego obrotu w pozycji spirali śmierci przed i po tej zmianie. Jeśli partnerzy zmieniają ręce w tym samym czasie, to tylko jedna cecha Poziomu będzie przyznana.

Trudne wejście, wyjście: Trudne wejście do spirali śmierci powinno być wykonane na krzywiznie, na nodze pracującej podczas wchodzenia do aktualnie wykonywanej pozycji spirali śmierci i powinno być płynne i nie przedłużać ruchu do tej pozycji.

Jeśli podczas Spirali Śmierci głowa partnerki nigdy nie osiągnie poziomu jej nogi pracującej, Spirala Śmierci nie uzyska wartości.

Wejście rozpoczyna się **od początku wejścia w krzywiznę, gdy jedno lub oboje partnerów jadą już na jednej nodze na krawędzi wykonywanej spirali śmierci.**

Wyjście rozpoczyna się gdy mężczyzna zaczyna uginać swoją „trzymającą” rękę w łokciu i kończy się gdy partnerka przechodzi do pozycji pionowej.