

POZIOMY TRUDNOŚCI, SOLIŚCI, SEZON 2011-2012

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

Sekwencja kroków	<p>1) Proste odmiany (poziom 2) odmiany (poziom3) złożone odmiany (poziom 4) obrotów i kroków rozmieszczone (obowiązkowe)</p> <p>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</p> <p>3) Użycie ruchów górnej części ciała <u>przez co najmniej 1/2 rysunku</u></p> <p>4) Co najmniej połowa rysunku wykonana tylko na jednej nodze</p> <p>5) <u>Dwie różne kombinacje trzech trudnych obrotów (zwrotów, zwrotów odwrotnych, trójek odwrotnych, twizzli, pętlic) szybko wykonywanych podczas sekwencji</u></p>
Wszystkie piruety	<p>1) Trudna odmiana w pozycji bazowej lub (dotyczy tylko kombinacji piruetów) w pozycji pośredniej</p> <p>2) Inna trudna odmiana w pozycji bazowej, która musi być wyraźnie inna od poprzedniej i :</p> <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 <p>3) Zmiana nogi wykonana przez skok</p> <p>4) Wejście tyłem/Trudna odmiana wejścia skokiem/Lądowanie na tej samej nodze co wyskok lub zmiana nogi przy lądowaniu w skoku do piruetu siadanego</p> <p>5) Wyrażna zmiana krawędzi w piruecie siadany (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, piruecie odchylonym lub Biellmann</p> <p>6) Wszystkie 3 pozycje bazowe na obu nogach</p> <p>7) Dwa kierunki kręcenia następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadany lub wadze</p> <p>8) Co najmniej 8 obrotów bez zmiany pozycji/odmiany, nogi czy krawędzi (waga, <u>trudna</u> w siadany, odchylony, trudna w stanym), liczy się <u>raz dla piruetu</u></p> <p>Dodatkowe cechy dla piruetu odchylonego:</p> <p>9) 1 <u>wyraźna</u> zmiana pozycji tył-bok lub odwrotnie, min.3 obroty w każdej pozycji (liczy się również jeśli piruet odchylony jest częścią jakiegokolwiek piruetu)</p> <p>10) Pozycja Biellmann po odchylonej (pr. krótki – po 8 obrotach w piruecie odchylonym)</p> <p>Wejście tyłem i wejście skokiem, zmiana krawędzi i każdy typ trudnej odmiany piruetu liczy się jako cecha która może podnieść Poziom tylko raz w programie (w pierwszym piruecie gdzie wystąpiła próba)</p> <p>W kombinacji piruetów ze zmianą nogi) wszystkie 3 pozycje bazowe są obowiązkowe dla Poziomów 2-4 zarówno w Short Programie jak i Programie Dowolnym.</p> <p>W piruetach ze zmianą nogi co najmniej jedna bazowa pozycja na każdej nodze jest obowiązkowa dla Poziomów 2-4 w Programie Dowolnym. Jeżeli wymaganie to nie jest spełnione w Short Programie, piruet nie uzyska Poziomu i w konsekwencji wartości.</p> <p>W jakimkolwiek piruecie ze zmianą nogi max. ilość cech osiągnięta na jednej nodze to dwie (2)</p>

WYJAŚNIENIA: POZIOMY TRUDNOŚCI DLA SOLISTÓW, sezon 2011-2012

SEKWENCJE KROKÓW

Typy obrotów (wykonane na jednej nodze): obroty trójkowe, twizzle, trójki odwrotne, pętlice, zwroty odwrotne, zwroty zwykłe.

Typy kroków (wykonane na jednej nodze kiedy tylko możliwe): kroki na czubkach, chasses, mohawks, choctaws, 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 będą liczone więcej niż dwa razy.

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

Złożone: Muszą zawierać co najmniej 5 różnych typów obrotów i 3 różne typy kroków wszystkie wykonane co najmniej raz w obie strony.

Użycie ruchów górnej części ciała oznacza wyraźne użycie na co najmniej 1/2 rysunku sekwencji kroków ruchów ramion, głowy i korpusu mających wpływ na równowagę głównej osi ciała.

Dwie kombinacje trudnych obrotów uznawane są za takie same jeśli składają się z takich samych obrotów wykonanych w tym samym porządku i na tych samych krawędziach.

PIRUETY

Pozycje. Są trzy bazowe pozycje: wagi (noga wolna do tyłu z kolanem wyżej niż poziom biodra, piruet odchylony, Biellmann i podobne odmiany są zaliczane jako pozycje stane), siadana (górną część nogi pracującej co najmniej równoległą do lodu), stana (wszystkie pozycje z wyprostowaną nogą pracującą lub prawie wyprostowaną, które nie są pozycją wagi) i pozycje pośrednie (wszystkie inne pozycje).

Kombinacje piruetów: ilość obrotów w przejściowych pozycjach jest liczona do całkowitej ilości obrotów; pozycje przejściowe mogą być uznane jako trudne odmiany gdy spełniona jest definicja takiej odmiany pozycji, lecz zmiana pozycji może być tylko z jednej bazowej pozycji do innej bazowej pozycji.

Piruet w jednej pozycji i skok do piruetu: pośrednie pozycje są dozwolone, liczone w całkowitej ilości obrotów wymaganych regulaminowo lecz nie mają wartości dla cech poziomów.

Zmiana krawędzi może być zaliczona tylko jeśli jest wykonana w bazowej pozycji siadanego (z Tw do Pz), wadze, w odchylonym i w Biellmann.

Zmiana krawędzi aby była zaliczona wymaga co najmniej 2 pełnych obrotów na jednej krawędzi następujących po co najmniej 2 pełnych obrotach na drugiej krawędzi w tej samej bazowej pozycji.

Odmiany piruetu.

Prosta: Prostą odmianą pozycji jest ruch części ciała, nogi, ramienia, ręki lub głowy, który nie zmienia podstawowej pozycji głównej osi ciała. Prosta odmiana nie podwyższa poziomu trudności.

Trudna: Trudną odmianą pozycji jest ruch części ciała, nogi, ramienia, ręki lub głowy, który wymaga większego wysiłku fizycznego lub gibkości i który wpływa na równowagę głównej osi ciała. Tylko takie odmiany mogą podnosić poziom trudności.

Uwagi:

- Wejście tyłem i wejście skokiem, zmiana krawędzi i każdy typ trudnej odmiany piruetu liczy się jako cecha która może podnieść Poziom tylko raz w programie (w pierwszym piruecie gdzie wystąpiła próba). Wejście przez Libellę nie jest liczone jako cecha Poziomu, ale liczy się jako próba.
- Po przyjęciu pozycji piruetu wagi, siadanego i odchylonego wyraźny wzrost szybkości będzie uważany za trudną odmianę;
- Piruet waga zawierający pozycję z górną częścią ciała odwróconą ku górze pod kątem około 180°;
- W każdym piruecie wyraźny skok podczas piruetu wyskoczony i wylądowany na tej samej nodze (co najmniej 2 obroty przed i po skoku w bazowej pozycji) będzie uważany za trudną odmianę;
- Wejście tyłem aby było uznane za cechę poziomu wymaga co najmniej 2 obrotów na krawędzi tyłem zewnątrz.

Piruety w obie strony: Wykonanie piruetów w obie strony (zgodnie z ruchem wskazówek zegara i w przeciwną stronę) natychmiast po sobie będzie nagrodzone przez zaliczenie tego jako dodatkową cechę we wszystkich poziomach trudności w bazowej pozycji siadanego i wagi. Wymagane są minimum 3 obroty w każdą stronę. Piruet wykonywany w obie strony jak opisano powyżej jest uznawany jako jeden piruet.

Zmiana nogi. aby była uznana, wymaga co najmniej 3 obrotów przed i po zmianie,

Skok do piruetu: w przypadku oczywistego „przejścia” (zamiast skoku) w Programie krótkim poziom nie może być wyższy niż 1, w Programie dowolnym nie zalicza się go jako cechę poziomu; w skoku do piruetu siadanego „lądowanie na tej samej nodze co wyskok lub zmiana nogi przy lądowaniu” jest liczona jako cech poziomu tylko wtedy, gdy pozycja siadanego jest osiągnięta w powietrzu.