

Regulamin - elementy programów w konkurencjach indywidualnych i konkurencji par sportowych na sezon 2011/2012

Szczególne komentarze regulaminowe dotyczące kategorii seniorów i juniorów są na stronie ISU > www.isu.org w dokumencie *Special Regulations and Technical Rules Single and Pair Skating and Ice Dancing 2010* – strony 90-109

SENIORZY

Konkurencje indywidualne

Konkurencja składa się z dwóch części:

- programu krótkiego – do 2:50
- programu dowolnego – 4:00 dla kobiet i 4:30 dla mężczyzn (+/- 10 sek.)

Mężczyźni – program krótki

- a/ podwójny lub potrójny Axel Paulsen
 - b/ skok potrójny lub poczwórny wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub po innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
 - c/ kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego, z dwóch skoków potrójnych albo skoku poczwórnego z podwójnym lub potrójnym
 - d/ skok do piruetu
 - e/ waga lub piruet siadany z tylko jedną zmianą nogi
 - f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i wszystkimi trzema bazowymi pozycjami (siadany, waga, stany lub ich odmiany)
 - g/ sekwencja kroków różnego rodzaju (po prostej, po kole lub po serpentynie)
- !!! możliwe jest wykonanie dwóch różnych skoków poczwórnych, jednego w kombinacji i jednego jako skok solo
- !!! pozycja lądowania w skoku do piruetu i pozycja w piruecie (w jednej pozycji) musi być inna (np. FCSp i CSSp)

Kobiety – program krótki

- a/ podwójny lub potrójny Axel Paulsen
- b/ skok potrójny wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
- c/ kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych
- d/ skok do piruetu
- e/ piruet z odchylonym tułowiem do tyłu lub do boku
- f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i wszystkimi trzema bazowymi pozycjami (siadany, waga, stany lub ich odmiany)
- g/ sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie)

Program dowolny

Dobrze wyważony program dowolny **u mężczyzn** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 8 elementów skokowych; wśród nich musi być Axel; podwójny Axel – nie może być wykonany w programie dowolnym więcej niż 2 razy (jako skok solo lub w sekwencji/kombinacji)
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów, skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem i piruet bez zmiany pozycji
- c/ maksymalnie dwie sekwencje kroków różnego rodzaju; drugiej w kolejności wykonania sekwencji kroków będzie przyznawana stała wartość bazowa i będzie ona oceniana tylko przez sędziów oceny – ta sekwencja kroków może mieć dowolny wzór, w pełni wykorzystujący powierzchnię tafli lodowej

Dobrze wyważony program dowolny **u kobiet** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 7 elementów skokowych; wśród nich musi być Axel; podwójny Axel – nie może być wykonany w programie dowolnym więcej niż 2 razy (jako skok solo lub w sekwencji/kombinacji)
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów, skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem i piruet bez zmiany pozycji
- c/ maksymalnie jedna sekwencja kroków
- d/ maksymalnie jedna sekwencja spiral; sekwencji spiral będzie zawsze przyznawana stała wartość bazowa i będzie ona oceniana tylko przez sędziów oceny. Musi ona zawierać przynajmniej 2 pozycje spirali, trwające nie krócej niż 3 sekundy każda albo tylko jedną pozycję spirali, trwającą nie mniej niż 6 sekund. W przypadku niespełnienia tego wymogu sekwencji spiral nie będzie przyznana żadna wartość.

Konkurencja par sportowych

Konkurencja składa się z dwóch części:

- programu krótkiego – do 2:50
- programu dowolnego – 4:30 (+/- 10 sek.)

Program krótki

- a/ dowolne podnoszenie z **chwycem za biodra** – (grupa **trzecia**)
- b/ podnoszenie twistowe (podwójne lub potrójne)
- c/ skok wyrzucany (podwójny lub potrójny)
- d/ skok wykonywany oddzielnie (podwójny lub potrójny)
- e/ kombinacja piruetów wykonywana **w parze (razem)**, z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji
- f/ spirala śmierci **przodem wewnątrz**
- g/ sekwencja kroków (po prostej, po kole lub serpentynie)

Program dowolny

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:

- a/ maksymalnie 3 podnoszenia, z których jedno musi być z grupy 3 lub 4, z pełnym wyprostem ramion (ramienia) partnera
- b/ maksymalnie 2 podnoszenie twistowe (nie może być więcej niż 4 podnoszenia i podnoszenia twistowe w sumie; jeśli wykonywane są 2 podnoszenia twistowe to muszą być z różnego wysokości)
- c/ maksymalnie 2 różne skoki wyrzucane
- d/ maksymalnie 1 skok wykonywany oddzielnie
- e/ maksymalnie 1 kombinacja lub sekwencja skoków
- f/ maksymalnie 1 kombinacja piruetów wykonywana oddzielnie
- g/ maksymalnie 1 kombinacja piruetów wykonywana w parze
- h/ maksymalnie 1 spirala śmierci, różna od wykonywanej w programie krótkim
- i/ maksymalnie 1 sekwencja spiral

JUNIORZY

Konkurencje indywidualne

Konkurencja składa się z dwóch części:

- programu krótkiego – do 2:50
- programu dowolnego – 3:30 dla kobiet i 4:00 dla mężczyzn (+/- 10 sek.)

***Uwaga (zawody krajowe):**

!!! Jeżeli element skokowy – Axel Paulsen zawarty w programie krótkim jest wykonywany niezgodnie z regulaminem, to specjalista techniczny kwalifikuje ten element jako niezgodny z regulaminem i w konsekwencji nie przyznaje za niego punktów.

Mężczyźni – program krótki

- a/ Podwójny lub potrójny Axel Paulsen
 - b/ Podwójny lub potrójny Lutz wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
 - c/ Kombinacja skoków składająca się ze skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych
 - d/ Skok do piruetu **siadanego (flying sit spin)*****
 - e/ Piruet w **pozycji wagi** z tylko jedną zmianą nogi
 - f/ Kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i wszystkimi trzema bazowymi pozycjami (siadany, waga, stany lub ich odmiany)
 - g/ sekwencja kroków różnego rodzaju (po prostej, po kole lub serpentynie)
- ***pozycja w powietrzu musi być taka sama jak po lądowaniu; w trakcie skoku dozwolona jest zmiana nogi – z zachowaniem wyznaczonej pozycji piruetu

Kobiety – program krótki

- a/ podwójny Axel Paulsen
 - b/ Podwójny lub potrójny Lutz wykonany bezpośrednio po krokach łączących lub innych porównywalnych ruchach jazdy dowolnej
 - c/ kombinacja skoków składająca się z dwóch skoków podwójnych lub skoku podwójnego i potrójnego lub dwóch skoków potrójnych
 - d/ Skok do piruetu **siadanego (flying sit spin)*****
 - e/ piruet z odchylnym tułowiem do tyłu lub do boku
 - f/ kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i wszystkimi trzema bazowymi pozycjami (siadany, waga, stany lub ich odmiany)
 - g/ sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie)
- ***pozycja w powietrzu musi być taka sama jak po lądowaniu; w trakcie skoku dozwolona jest zmiana nogi – z zachowaniem wyznaczonej pozycji piruetu

Program dowolny

Dobrze wyważony program dowolny **u mężczyzn** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 8 elementów skokowych; wśród nich musi być Axel; podwójny Axel – nie może być wykonany w programie dowolnym więcej niż 2 razy (jako skok solo lub w sekwencji/kombinacji)
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów, skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem i piruet bez zmiany pozycji
- c/ maksymalnie 1 sekwencję kroków

Dobrze wyważony program dowolny **u kobiet** musi zawierać:

- a/ maksymalnie 7 elementów skokowych; wśród nich musi być Axel; podwójny Axel – nie może być wykonany w programie dowolnym więcej niż 2 razy (jako skok solo lub w sekwencji/kombinacji)
- b/ maksymalnie 3 piruety; wśród nich musi być kombinacja piruetów, skok do piruetu lub piruet rozpoczynający się skokiem i piruet bez zmiany pozycji

c/ maksymalnie 1 sekwencję kroków

Konkurencja par sportowych

Konkurencja składa się z dwóch części:

- programu krótkiego – do 2:50
- programu dowolnego – 4:00 (+/- 10 sek.)

Program krótki

- a/ podnoszenie z **chwytem za biodra (toe loop – wejście partnerki do podnoszenia)** – (grupa trzecia)
- b/ podnoszenie twistowe (podwójne)
- c/ skok wyrzucany – podwójny lub potrójny **Rittberger**
- d/ skok wykonywany oddzielnie – podwójny **Lutz**
- e/ kombinacja piruetów wykonywana **w parze** – z tylko jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji
- f/ spirala śmierci **przodem wewnątrz**
- g/ sekwencja kroków (po prostej, po kole lub serpentynie)

Program dowolny

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:

- a/ maksymalnie 2 podnoszenia, z których jedno musi być z grupy 3 lub 4, z pełnym wyprostem ramion (ramienia) partnera
- b/ maksymalnie 1 podnoszenie twistowe
- c/ maksymalnie 2 różne skoki wyrzucane
- d/ maksymalnie 1 skok wykonywany oddzielnie
- e/ maksymalnie 1 kombinacja lub sekwencja skoków
- f/ maksymalnie 1 piruet lub kombinacja piruetów wykonywana oddzielnie
- g/ maksymalnie 1 piruet lub kombinacja piruetów wykonywana w parze
- h/ maksymalnie 1 spirala śmierci
- i/ maksymalnie 1 sekwencja spiral