

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

## NOVICE

### **Wymagania wiekowe**

W zawodach międzynarodowych Novice mogą startować zawodnicy, którzy spełniają następujące wymagania wiekowe przed 1 lipca poprzedzającym zawody:

- Dziewczęta i chłopcy nie mogą mieć mniej niż 10 lat i nie mogą skończyć 15 lat

### **Konkurencja składa się:**

#### **- w konkurencjach solowych – z dwóch części:**

- programu krótkiego – do 2:30 dla chłopców i dziewcząt
- programu dowolnego – 3:00 dla dziewcząt i 3:30 dla chłopców (+/- 10 sek.)

#### **- w konkurencji par sportowych – z jednej części:**

- programu dowolnego – 3:30 (+/- 10 sek.)

### **Konkurencje indywidualne**

#### **\*Uwaga (zawody krajowe):**

!!! W programie dowolnym w przypadku upadku przy każdej pierwszej próbie skoku podwójnego Axla lub różnych skoków potrójnych, jeśli skok nie jest zdegradowany w rozumieniu NSS, nie powoduje to odjęcia "1,0".

#### **Dziewczęta – program krótki**

- a) Axel Paulsen lub podwójny Axel Paulsen
- b) Podwójny lub potrójny skok wykonany bezpośrednio po krokach, nie powtarzać skoku a)
- c) Jedna kombinacja skoków składająca się z dwóch skoków podwójnych lub podwójnego i potrójnego, nie może być powtórzony skok z pkt. a) lub b)
- d) Piruet z odchyleniem tułowia do tyłu lub do boku (minimum 6 obrotów)
- e) Kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji (minimum 5 obrotów na każdej nodze). Minimalna ilość obrotów w pozycji – dwa (2). Jeśli to wymaganie nie jest spełnione, pozycja nie jest zaliczona.
- f) Jedna sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflii lodowej (po prostej, po kole lub po serpentynie

#### **Chłopcy – program krótki**

- a) Axel Paulsen lub podwójny Axel Paulsen
- b) Podwójny lub potrójny skok wykonany bezpośrednio po krokach, nie powtarzać skoku a)
- c) Jedna kombinacja skoków składająca się z dwóch skoków podwójnych lub podwójnego i potrójnego skoku, nie może być powtórzony skok z pkt. a) lub b)
- d) Piruet waga lub siadany (minimum 6 obrotów) ze zmianą nogi. Nie może rozpoczynać się skokiem.
- e) Kombinacja piruetów z tylko jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji (minimum 5 obrotów na każdej nodze). Minimalna wymagana ilość obrotów w pozycji – dwa (2). Jeśli to wymaganie nie jest spełnione, pozycja nie jest zaliczona.
- f) Sekwencja kroków różnego rodzaju z pełnym wykorzystaniem taflii lodowej (po prostej, po serpentynie lub po kole)

## **Dziewczęta i chłopcy – program dowolny**

Dobrze wyważony program dowolny w konkurencjach indywidualnych musi zawierać:

- a/ maksymalnie 6 elementów skokowych dla dziewcząt, a maksymalnie 7 dla chłopców; wśród których musi być skok typu Axel i może być do dwóch (2) kombinacji lub sekwencji skoków. Kombinacja skoków może składać się tylko z dwóch (2) skoków. Sekwencja skoków może składać się z dowolnej ilości skoków ale liczone będą tylko dwa najtrudniejsze. Tylko dwa (2) skoki z dwoma i pół (2 ½) lub trzema (3) obrotami mogą być powtórzone w kombinacji lub sekwencji skoków.
- b/ maksymalnie dwa (2) różne piruety, z których jeden musi być kombinacją piruetów (minimum dziesięć (10) obrotów), a jeden skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem (minimum sześć (6) obrotów). W piruetach minimalna wymagana ilość obrotów w pozycji – dwa (2). Jeśli to wymaganie nie jest spełnione, pozycja nie jest zaliczona. Ilość zmian nogi w kombinacji piruetów jest dowolna.
- c/ maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków

**!!!** w kategorii novice można osiągnąć maksymalnie 3 poziom trudności w elementach technicznych; wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny

Sędziowane będą brać pod uwagę tylko następujące komponenty:

- # umiejętności łyżwiarskie
- # połączenia
- # wykonanie
- # interpretacja

Mnożniki dla komponentów to:

- a/ program krótki
  - dla chłopców 1,0
  - dla dziewcząt 1,0
- b/ program dowolny
  - dla chłopców 1,7
  - dla dziewcząt 1,5

## **Konkurencja par sportowych**

### **Program dowolny**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać maksymalnie:

- a/ Dwa różne podnoszenia z grup 1 do 4, podnoszenia jednoręczne nie są dozwolone, (w grupach 1 i 2 pełny wyprost ręki podnoszącej nie jest obowiązkowy)
- b/ Jedno podnoszenie twistowe z wejścia lutzowego (pojedyncze lub podwójne)
- c/ Jeden skok wyrzucany (pojedynczy lub podwójny)
- d/ Jeden skok wykonywany oddzielnie (pojedynczy lub podwójny)
- e/ Jeden piruet lub kombinacja piruetów wykonywane oddzielnie (minimum 5 obrotów) lub jeden piruet lub kombinacja piruetów wykonywana w parze (minimum 5 obrotów).
- f/ Jedna spirala śmierci lub dowolny element cyrkłowy \*)
- g/ 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.

h/ Jedna sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie, z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej)

\*Jeżeli wykonywana jest spirala śmierci to jest oceniana wg ISU Technical Rules Single & Pair Skating 2010. W innym wypadku za spirale nie będą przyznawane poziomy.

!!! w kategorii novice można osiągnąć maksymalnie 3 poziom trudności w elementach technicznych; wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny

Sędziowane będą brać pod uwagę tylko następujące komponenty:

- # umiejętności łyżwiarskie
- # połączenia
- # wykonanie
- # interpretacja

Mnożniki dla komponentów to: 1,8