



**Miejski Klub Łyżwiarski**  
e-mail: [mkl\\_lodz@interia.pl](mailto:mkl_lodz@interia.pl)  
90-537 ŁÓDŹ ul. Stefanowskiego 28

Łódź, 23.02.2019 r.

## **XII Puchar Łodzi Amatorów Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz**

### **KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**

1. Termin i miejsce zawodów:  
14-17.03.2019 r. Łódź, lodowisko Bombonierka im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz  
ul. Stefanowskiego 28
2. Organizator:  
Miejski Klub Łyżwiarski w Łodzi  
ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź  
Tel. 608435076, 507114404
3. **Zgłoszenia prosimy przysłać do dnia 01.03.2019 r.** na adres e-mail: [entries.lodz@gmail.com](mailto:entries.lodz@gmail.com)  
Zawartość programów prosimy przysłać na adres email: [bartek@viproteam.pl](mailto:bartek@viproteam.pl).
4. Opłata startowa 150 zł, 200 zł para. Dla zawodników biorących udział w drugiej konkurencji opłata wynosi 100 zł.  
Opłaty prosimy przelać na konto: **54114020040000310275510576**  
do dnia **03.03.2019 r.** z podaniem nazwiska i klasy uczestnika zawodów.
5. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym w tym sezonie, dla uczestników nie posiadających licencji zawodniczych PZŁF, pobierana będzie dodatkowa opłata 30 zł za wydanie licencji jednorazowej na zawody. Licencja jednorazowa płatna w dniu zawodów, opłata ta przekazana zostanie do Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego. Wraz ze zgłoszeniem prosimy przelać skan wniosku o wydanie Licencji Jednorazowej. Oryginał dokumentu należy przekazać w dniu zawodów delegatowi technicznemu PZŁF Pani Annie Firych-Nowackiej.
6. Wniosek o wydanie licencji jednorazowej do pobrania ze strony PZŁF  
[http://www.pfsa.com.pl/docs/1819/Zal05\\_wniosek\\_o\\_licencji\\_jednorazowa.pdf](http://www.pfsa.com.pl/docs/1819/Zal05_wniosek_o_licencji_jednorazowa.pdf)
7. Muzykę w postaci pliku nazwanego nazwiskiem i nazwą klasy/konkurencji prosimy przelać na adres: [entries.lodz@gmail.com](mailto:entries.lodz@gmail.com). Zapisanej w formacie mp3 lub audio.  
Dopuszcza się dostarczenie muzyki na płycie CD lub pen-drive, na którym znajduje się jeden utwór muzyczny i który jest trwale oznaczony imieniem i nazwiskiem zawodnika.
8. PROGRAM MINUTOWY prześlemy po otrzymaniu zgłoszeń.  
Planowane starty solo w dniach 16 i 17 marca, tańce 14 marca.

## Regulamin

### 1. Kategorie wiekowe uczestników:

- Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn:  
Klasa I – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1980 - 30.06.1990  
Klasa II – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1970 - 30.06.1980  
Klasa III – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1960 - 30.06.1970  
Klasa IV – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1950 - 30.06.1960  
Klasa V – osoby urodzone pomiędzy 01.07.1940 - 30.06.1950
- Dla par jest tylko jedna grupa wiekowa - każdy partner musi mieć 28 lat ukończone przed 01.07.2017 i żaden nie może być starszy niż 79 lat.

### Kategoria wiekowe dla dzieci i młodzieży:

- Klasa CHILD (Children Amateur) – urodzeni 01.01.2008 lub później
  - Klasa TEENAGER (Teenager Amateur) – urodzeni pomiędzy 01.01.2001 - 31.12.2007
  - Klasa YA (Young Adults) – urodzeni pomiędzy 01.07.1990 - 31.12.2000 .
  - Beginners – tylko dla dzieci urodzonych po 01.01.2010
2. W zawodach amatorów nie mogą brać udziału zawodnicy, którzy uprawiali łyżwiarstwo wyczynowo i po 01.07.2017 r. brali udział w zawodach rangi Mistrzostwa Polski, finał OOM.
  3. Zawodnik samodzielnie określa klasę sportową w której bierze udział w zawodach, zgodnie z aktualnie posiadanymi umiejętnościami. Dozwolone jest zmienianie klasy sportowej w ciągu sezonu. W jednych zawodach dozwolony jest udział w kilku konkurencjach (np. program dowolny solo, pary sportowe, program artystyczny solo).
  4. Jeżeli w jednej kategorii wiekowej do udziału w zawodach zgłosi się mniej niż 3 zawodników dozwolone jest łączenie grup wiekowych.
  5. We wszystkich kategoriach dozwolona jest muzyka z wokalem.

### **Wymagania techniczne – programy dowolne**

**Klasa Elite Masters** - klasa dla byłych zawodników startujących w klasie junior lub senior

Wymagania techniczne są takie same jak dla klasy „Masters”.

### **Klasa Masters**

- a) Maksymalnie sześć (6) elementów skokowych, z których jeden musi być skokiem typu Axel. **Dozwolone są skoki pojedyncze, podwójne i potrójne.** Program dowolny może zawierać maksymalnie trzy (3) kombinacje lub sekwencji skoków.
  - Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Dwie (2) kombinacje skoków mogą zawierać dwa (2) skoki z listy.
  - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze, podwójne lub potrójne.
  - Sekwencja skoków może zawierać dowolną liczbę skoków z dowolną liczbą obrotów które mogą być ze sobą połączone skokami spoza listy typu mazurka itp. i/lub przeskokami następującymi bezpośrednio po sobie przy zachowaniu rytmu skoków ; pomiędzy skokami w sekwencji nie może być kroków, obrotów, przekładek lub odbić. Tylko dwa (2) skoki z listy o największej wartości punktowej będą liczone do oceny technicznej.
  - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
  - Euler może być wykonywany pomiędzy dwoma skokami w kombinacji skoków,
  - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące.
- b) Maksymalnie trzy (3) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi i jeden (1) musi być skokiem do piruetu lub piruetem z wejściem ze skoku.

- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: pięć (5) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.
  - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
  - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
  - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jaki i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 3 minuty 10 sekund +/- 10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcie za upadek -1 pkt.

### Klasa Gold

- a) Maksymalnie sześć (6) elementów skokowych. Dozwolone są skoki pojedyncze (włącznie z Axlem) oraz podwójne, ale **podwójny Flip, podwójny Lutz, podwójny Axel oraz skoki potrójne nie są dozwolone**. Program dowolny może zawierać maksymalnie trzy (3) kombinacje lub sekwencji skoków.
- Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Dwie (2) kombinacje skoków mogą zawierać dwa (2) skoki z listy.
  - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze lub podwójne, **z wyłączeniem podwójnego Flipa, podwójnego Lutza i podwójnego Axla**.
  - Sekwencja skoków może zawierać dwa skoki: pojedynczy lub podwójny (**z wyłączeniem podwójnego Flipa, podwójnego Lutza i podwójnego Axla**), po którym drugim skokiem będzie Axel wykonany bezpośrednio po wyjechaniu pierwszego skoku.
  - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
  - Euler w wykonywany pomiędzy dwoma skokami z listy traktowany jest jako skok z listy, w pozostałych przypadkach jako element łączący bez wartości technicznej.
  - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące.
- b) Maksymalnie trzy (3) różne piruety, z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi i jeden (1) musi być skokiem do piruetu lub piruetem z wejściem ze skoku.
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.
  - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
  - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
  - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jaki i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 40 sekund +/- 10sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 3 włącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcie za upadek -1 pkt.

## Klasa Silver

- a) Maksymalnie pięć (5) elementów skokowych. Dozwolone są skoki pojedyncze (włącznie z Axlem). Skoki podwójne i potrójne nie są dozwolone. Program dowolny może zawierać maksymalnie dwie (2) kombinacje lub sekwencje skoków.
- Jedna (1) kombinacja skoków może zawierać maksymalnie trzy (3) skoki z listy. Druga kombinacja skoków może zawierać dwa (2) skoki z listy.
  - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze.
  - Sekwencja skoków może składać się z dwóch skoków pojedynczych, z których drugim skokiem musi być Axel wykonany bezpośrednio po wylądowaniu po pierwszym skoku.
  - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
  - Euler w kombinacji skoków wykonywany pomiędzy dwoma skokami z listy traktowany jest jako skok z listy.
  - Skoki spoza listy mogą być zawarte w programie jako elementy łączące bez wartości technicznej elementu.
- b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety, z których jeden (1) musi być kombinacją piruetów.
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w każdym piruecie bez zmiany nogi, osiem (8) w każdym piruecie ze zmianą nogi.
  - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
  - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.
  - Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jak i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z wykorzystaniem co najmniej połowy (1/2) tafli lodowej.
- Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty +/-10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 2 włącznie. Jakikolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcie za upadek -0,5 pkt.

## **Program Dowolny – Klasa Bronze**

- a) Maksymalnie cztery (4) elementy skokowe. Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (bez Axla). **Skoki typu Axel, skoki podwójne oraz potrójne nie są dozwolone.** Program dowolny może zawierać maksymalnie dwie (2) kombinacje.
- Każda kombinacja skoków może zawierać dwa (2) skoki z listy.
  - Kombinacja skoków może zawierać te same lub różne skoki pojedyncze.
  - Każdy skok z listy może być wykonany maksymalnie dwa (2) razy.
- b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety (o różnej nazwie wg tabeli Scale of Values), z których jeden (1) musi być piruetem w jednej pozycji bez zmiany nogi. **Skoki do piruetu nie są dozwolone.**
- W piruetach wymagana jest minimalna liczba obrotów: trzy (3) w każdym piruecie bez zmiany nogi, sześć (6) w kombinacji piruetów ze zmianą nogi lub w piruecie w jednej pozycji ze zmianą nogi.
  - Piruet, który nie ma co najmniej dwóch (2) obrotów w pozycji bazowej nie otrzyma poziomu ani wartości technicznej (z zastrzeżeniem, że piruet, który ma łącznie mniej niż trzy obroty będzie potraktowany jako element łączący, a nie piruet).
  - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.

- Piruet ze zmianą nogi musi zawierać co najmniej trzy (3) obroty w pozycji bazowej zarówno przed, jaki i po zmianie nogi. W przypadku niespełnienia tego wymogu, część piruetu zawierająca mniej niż trzy obroty w pozycji bazowej (w tym cechy zwiększające poziom) nie zostanie oceniona.
  - Liczone będą tylko cechy do poziomu 1 włącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.
- c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z wykorzystaniem co najmniej połowy (1/2) tafli lodowej.
- Sekwencja choreograficzna może zawierać dowolne łyżwiarskie elementy łączące takie jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, skoki łączące spoza listy, elementy rotacyjne itp.
  - Rysunek sekwencji jest dowolny.
  - Sekwencja choreograficzna ma stałą wartość bazową (bez poziomów) i będzie oceniana przez sędziów jedynie za jakość wykonania (GOE).

Maksymalny czas trwania programu wynosi 1 minutę 40 sekund +/- 10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcia za upadek -0,5 pkt

#### 4. Wymagania techniczne – Pary Sportowe

Para musi składać się z jednego zawodnika i z jednej zawodniczki.

##### **Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Masters Elite (dla byłych zawodników)**

Pary startujące w tej kategorii będą konkurować z innymi parami z klasy „Elite Masters”. Wymagania techniczne są takie same jak dla Programu Dowolnego par sportowych klasy „Masters”.

##### **Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Masters**

- Maksymalnie trzy (3) różne podnoszenia, w tym jedno z nich może być podnoszeniem twistowym.
  - W podnoszeniach z Grupy 1 oraz Grupy 2, ręka podnosząca/ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.
  - W podnoszeniach z Grup 3-4-5, wymagane jest pełne wyprostowanie rąk partnera w podnoszeniu.
- Maksymalnie dwa (2) skoki wyrzucane (pojedyncze lub podwójne).
- Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle; dozwolone są skoki pojedyncze, podwójne i potrójne.
- Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie trzech (3) skoków z listy lub jedna (1) sekwencja skoków (zgodnie zaktualną definicją sekwencji skoków)
- Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze) lub kombinacja piruetów parowych.
  - W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w przypadku piruetu parowego, sześć (6) w przypadku kombinacji piruetów parowych.
  - Kombinacja piruetów musi zawierać zmianę nogi wykonywaną przez oboje partnerów (każdy z partnerów musi wykonać co najmniej trzy (3) obroty na każdej nodze) **oraz** co najmniej jedną (1) zmianę pozycji wykonywaną przez oboje partnerów. W przypadku braku zmiany nogi lub braku zmiany pozycji przez którekolwiek z partnerów, element zostanie wywołany jako piruet parowy.
  - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
- Maksymalnie jeden (1) piruet solo wykonywany równolegle przez partnerów.
  - W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: pięć (5) w przypadku skoku do piruetu bez zmiany nogi po lądowaniu, pięć (5) w przypadku piruetu w jednej pozycji bez zmiany nogi, 5 w przypadku kombinacji piruetów bez zmiany nogi, osiem (4 + 4) w przypadku kombinacji piruetów ze zmianą nogi lub w przypadku piruetu w jednej pozycji ze zmianą nogi.
  - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
  - Kombinacja piruetów musi zawierać co najmniej dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji w dowolnej części piruetu. Aby otrzymać pełną wartość punktową, kombinacja piruetów musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.

- g) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci (dowolna krawędź partnerki) lub element cyrkłowy (dowolna pozycja partnerki).
  - W przypadku spirali śmierci, partner musi wykonać co najmniej  $\frac{3}{4}$  obrotu w pozycji cyrkła.
  - W przypadku elementu cyrkłowego, partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkła.
- h) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
  - Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 3 minuty 30 sekund +/- 10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcia za upadek -1,0 pkt

### **Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Intermediate**

- a) Maksymalnie dwa (2) różne podnoszenia z Grupy 1 lub Grupy 2; w podnoszeniach wymagane jest co najmniej  $\frac{1}{2}$  obrotu partnera i 1 obrót partnerki.
  - W podnoszeniach ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.
  - Zmiany pozycji partnerki, podnoszenia bez trzymania za rękę, podnoszenia jednoręczne oraz kombinacje podnoszeń **nie są** dozwolone.
  - Podnoszenia z Grup 3-4-5 **nie są** dozwolone.
  - Podnoszenia twistowe **nie są** dozwolone.
  - Inny wyskok partnerki traktowany jest jako inne podnoszenie.
- b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany (włącznie z Axlem).
  - Podwójne i potrójne skoki wyrzucane **nie są** dozwolone.
- c) Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle (włącznie z Axlem).
  - Skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie trzech (3) skoków z listy lub jedna (1) sekwencja skoków składająca się z dowolnego skoku pojedynczego i po nim skakanego bezpośrednio Axla.
  - Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (włącznie z Axlem). Euler jako skok z listy może być skakany tylko w kombinacji skoków z listy.
  - Skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze) lub kombinacja piruetów parowych.
  - W piruecie wymagana jest minimalna liczba obrotów: cztery (4) w przypadku piruetu parowego, sześć (6) w przypadku kombinacji piruetów parowych.
  - Kombinacja piruetów musi zawierać zmianę nogi wykonywaną przez oboje partnerów (każdy z partnerów musi wykonać co najmniej trzy (3) obroty na każdej nodze) **oraz** co najmniej jedną (1) zmianę pozycji wykonywaną przez oboje partnerów. W przypadku braku zmiany nogi lub braku zmiany pozycji przez którekolwiek z partnerów, element zostanie wywołany jako piruet parowy.
  - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
- f) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci (dowolna krawędź partnerki) lub element cyrkłowy (dowolna pozycja partnerki).
  - W przypadku spirali śmierci, partner musi wykonać co najmniej  $\frac{3}{4}$  obrotu w pozycji cyrkła.
  - W przypadku elementu cyrkłowego, partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkła.
- g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
  - Tylko pierwsza próba wykonania sekwencji kroków zostanie uwzględniona w ocenie technicznej.

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 40 sekund +/- 10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

W piruetach i sekwencji kroków liczone będą tylko cechy do poziomu 2 włącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcia za upadek -1,0 pkt

## Pary Sportowe – Program Dowolny, Klasa Adult

- a) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z Grupy 1 lub Grupy 2; wymagane jest co najmniej  $\frac{1}{2}$  obrotu partnera.
  - W podnoszeniu ręce partnera powinny znajdować się co najmniej na poziomie jego ramion.
  - Zmiany pozycji partnerki, podnoszenia bez trzymania za rękę, podnoszenia jednoręczne oraz kombinacje podnoszeń **nie są** dozwolone.
  - Podnoszenia z Grup 3-4-5 **nie są** dozwolone.
  - Podnoszenia twistowe **nie są** dozwolone.
- b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany.
  - Pojedynczy Axel oraz podwójne i potrójne skoki wyrzucane **nie są** dozwolone.
- c) Maksymalnie jeden (1) skok skakany równolegle.
  - Pojedynczy Axel, skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków składająca się z maksymalnie dwóch (2) skoków z listy.
  - Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (bez Axla).
  - Pojedynczy Axel, skoki podwójne i potrójne **nie są** dozwolone.
- e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (wykonywany w parze).
  - Jako piruet parowy traktowany jest piruet bez zmiany nogi **lub** bez zmiany pozycji u jednego **lub** obojga partnerów.
  - Kombinacja piruetów parowych (piruet zawierający zmianę nogi **oraz** zmianę pozycji u **obojga** partnerów) **nie jest dozwolona**.
  - W każdej pozycji muszą być wykonane co najmniej dwa (2) obroty, w przeciwnym wypadku pozycja nie zostanie zaliczona.
  - Liczone będą tylko cechy do poziomu 1 włącznie. Jakiegokolwiek dodatkowe cechy nie będą liczone do poziomu elementu i zostaną zignorowane przez panel techniczny.
- f) Maksymalnie jeden (1) element cyrkłowy (dowolna pozycja partnerki).
  - Partner musi wykonać co najmniej jeden (1) obrót w pozycji cyrkla.
- g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
  - Sekwencja choreograficzna może zawierać dowolne łyżwiarskie elementy łączące takie jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, skoki spoza listy, elementy rotacyjne itp.
  - Rysunek sekwencji jest dowolny.
  - Sekwencja choreograficzna ma stałą wartość bazową (bez poziomów) i będzie oceniana przez sędziów jedynie za jakość wykonania (GOE).

Maksymalny czas trwania programu wynosi 2 minuty 20 sekund +/- 10 sekund.

Punkty za każdy komponent programu będą mnożone przez 1,6.

Długość rozgrzewki wynosi 6 (sześć) minut.

Odjęcie za upadek jednego partnera - 0,5 pkt, upadek obojga -1,0 pkt

### Program artystyczny par

Program oceniany bez panelu technicznego jedynie przez sędziów oceny zgodnie z wymogami ISU dla oceny programu w 5 komponentach. Faktor 1,0.

Program musi zawierać elementy choreograficzne interpretujące charakter tematu muzycznego.

Zatrzymania w programie nie mogą trwać dłużej niż 5 sek.

Niedozwolone są: leżenie na lodzie, klęczenie na obu kolanach, rekwizyty (np. kapelusze).

Czas programu 1 minuta 40 sekund +/- 10 sekund

Odjęcia za nielegalne elementy – 1,0 pkt.

### Program artystyczny solistów

Nie ma odjęć za upadki w programie artystycznym. Mnożnik dla punktów uzyskanych we wszystkich komponentach wynosi 1,0. Konkurencja sędziowana jest tylko przez sędziów oceny, na bazie oceny za komponenty (umiejętności łyżwiarskie, połączenia elementów, wykonanie, choreografia/ kompozycja, interpretacja)

### **Czas programu 1 min 30 sekund +/- 10 sekund**

Program polega na zinterpretowaniu wybranego przez siebie tematu muzycznego, na bazie aktualnie posiadanych umiejętności łyżwiarskich, ma być układem choreograficznym opartym na krokach, ich sekwencjach, spiralach, wypadach oraz dozwolonych skokach i piruetach. Skoki i piruety należy traktować jako elementy służące konstrukcji programu, podporządkowane jego charakterowi i pomagające w interpretacji.

Wszelkie pozy na kolanach, kroki na ząbkach, itd. powinny być jedynie używane w celu podkreślenia rytmu i niuansów wybranego utworu muzycznego. Zatrzymania nie powinny być dłuższe niż 5 sekund. Przekroczenie zarówno minimalnej, jak i maksymalnej liczby wymienionych poniżej elementów powoduje odjęcie 1 punktu za każde opuszczenie lub przekroczenie. Rekwizyty nie powinny być stosowane. Za takie uważa się rzeczy pozostawiane na lodzie, bandzie, na stolikach sędziowskich, rzucone na trybuny. Kapelusz, o ile nie jest w zamierzony sposób zdejmowany i pozostawiany w trakcie występu, nie jest rekwizytem. Strój powinien korespondować z wybranym tematem muzycznym, powinien być gustowny, odpowiedni do sportowej rywalizacji i bezpieczny.

Niedozwolone elementy:

- Skoki typu salto,
- klęczenie na dwóch kolanach,
- leżenie na lodzie

uznawane są za element niedozwolone i każdorazowe ich wykonanie powoduje odjęcie 1 punktu.

**Wymagane elementy:**

**1. Min. jeden max 2 skoki pojedyncze (bez Axla)**

**2. Min. 1 max 2 piruety**

Czas rozgrzewki 5 minut

Begginaers

Kategoria dla dzieci, które mają jeszcze słabe umiejętności łyżwiarskie i nie mają doświadczenia startowego. Max czas programu 1.40 min ale może być krótszy. Brak oceny technicznej programu, oceniany program jedynie w komponentach:

1. Skating skills

2. Performance

Dozwolone elementy: skoki pojedyncze, piruety, spirale.

Nie ma odjęć za upadki

Program show duo

Program oceniany jedynie przez panel sędziowski polega na zinterpretowaniu wybranego tematu muzycznego przez dwie osoby (mogą być tej samej lub różnej płci).

Dozwolone są skoki, piruety, spirale i inne elementy choreograficzne oraz można używać rekwizytów

W imieniu organizatorów

Jolanta Baryła

Otrzymują:

PZŁF

Kluby