

Uaktualnione POZIOMY TRUDNOŚCI, SOLIŚCI, (sezon 2022-2023)

Ilość cech dla poszczególnych poziomów:

1 dla poziomu 1, 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4

Sekwencja kroków	1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3), złożone odmiany (poziom 4) trudnych obrotów i kroków rozmieszczone (obowiązkowe) 2) Rotacje 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 ciała przez co najmniej 1/3 rysunku 4) Dwie różne kombinacje trzech trudnych obrotów na różnych nogach wykonanych z zachowaniem równomiernej płynności podczas sekwencji. <u>Tylko jeden trudny obrót może być powtórzony w dwóch kombinacjach. Tylko pierwsza kombinacja próbowana na każdej nodze może być zaliczona.</u>
Wszystkie piruety	1) Trudne odmiany (liczone tyle razy ile są wykonane z ograniczeniem podanym poniżej) 2) Zmiana nogi wykonana przez skok 3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi 4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze 5) Trudne wejście 6) <u>Trudne wyjście</u> 7) Wyrażna zmiana krawędzi w siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym lub pozycji Biellmann lub trudnej odmianie stanego. 8) Dwa kierunki kręcenia następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadającym lub wadze 9) Wyrażne przyspieszenie w wadze, siadającym, odchylonym lub w pozycji Biellmann lub trudnej odmianie stanego (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego) 10) Co najmniej 8 obrotów bez zmian pozycji/odmiany, nogi czy krawędzi (w wadze, odchylonym, trudnej odmianie każdej bazowej pozycji lub tylko w kombinacji w nie-bazowej pozycji) 11) Trudna odmiana wejścia skokiem do piruetów ze skoku / piruetów rozpoczynanych skokiem. Dodatkowe cechy dla piruetu odchylonego: 12) Jedna wyraźna zmiana pozycji tył-bok lub odwrotnie, min.2 obroty w każdej pozycji (liczy się również jeśli piruet odchylony jest częścią jakiegokolwiek piruetu) 13) Pozycja Biellmann po odchylonej (pr. krótki – po 8 obrotach w piruecie odchylonym dla Juniorów/Seniorów i po 6 obrotach w Advanced Novice) Cechy 2-9, 11-13 liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Cechę 10 liczy się tylko raz w programie(w pierwszym piruecie gdy jest udaną próbą wykonania; jeśli w tym piruecie 8 obrotów jest wykonane na obu nogach, którekolwiek wykonanie będzie brane pod uwagę z korzyścią dla zawodnika). Każda z kategorii trudnych odmian piruetu w pozycji bazowej liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba wykonania). Trudna odmiana w nie-bazowej pozycji liczy się tylko raz w programie, tylko w kombinacji piruetów (pierwsza próba wykonania). W jakimkolwiek piruecie ze zmianą nogi max. ilość cech osiągnięta na jednej nodze to dwie (2).

WYMAGANIA DOTYCZĄCE ELEMENTÓW (patrz również na zmiany i wyjaśnienia)

Skoki

- Niepełna rotacja: znaki „q”, „<” i „<<” wskazują na błąd. Znak „q” pozwala na utrzymanie pełnej wartości bazowej skoku. Bazowe wartości skoków ze znakiem „<” są umieszczone w tabeli SOV. Skok ze znakiem „<<” jest szacowany w SOV jak taki sam skok ze zmniejszoną o jeden liczbą obrotów.
- Prawidłowa krawędź wyskoku w F/Lz: znaki „e” i „!” wskazują na błąd. Wartość bazowa skoków ze znakiem „e” jest umieszczona w tabeli SOV. Znak „!” pozwala utrzymać pełną wartość bazową skoku. Jeżeli obydwa znaki „<” i „e” są przyznane dla do tego samego skoku, wartość bazowa jest umieszczona w tabeli SOV.

Piruety

- Skoki do piruetu (bez zmiany nogi i w jednej pozycji) w Programie krótkim i Jeździe dowolnej mają następujące wymaganie: wyraźny widoczny skok. Znak „V” oznacza, że wymaganie to nie zostało spełnione. Bazowa wartość piruetów ze znakiem „V” jest umieszczona w tabeli SOV.
- Bazowa wartość kombinacji piruetów z tylko 2 pozycjami bazowymi (co najmniej 2 obroty w każdej takiej pozycji) również znajduje się w tabeli SOV.
- Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć 3 obroty na każdej z nich. Jeśli wymaganie to nie jest spełnione w PK piruet nie będzie miał wartości „No Value”. W JD znak „V” oznacza, że wymaganie to nie jest spełnione. Wartość bazowa piruetu ze znakiem „V” znajduje się w tabeli SOV.

4. Piruet w jednej pozycji ze zmianą nogi musi mieć 2 obroty w bazowej pozycji na każdej nodze. Jeśli wymaganie to nie jest spełnione w PK piruet nie będzie miał wartości „No Value”. W JD znak „V” oznacza, że wymaganie to nie jest spełnione. Wartość bazowa piruetu ze znakiem „V” znajduje się w tabeli SOV.

Zmiany i wyjaśnienia dot. Elementów Technicznych na sezon 2022/23

Jazda solowa

Skoki

Zdegradowany (<<): Brak rotacji pół obrotu lub więcej.

Niedokręcony (<): Brak rotacji więcej niż ćwiartka lecz mniej niż pół obrotu. Skok otrzyma 80% wartości bazowej a sędziowie odejmą w GOE.

Ładowanie z ćwiartką (q): Panel techniczny przyzna znak „q”. Skok otrzyma pełną wartość bazową a sędziowie odejmą w GOE.

Mniej niż ćwiartka brakująca: brak znaku. Skok otrzyma pełną wartość bazową a sędziowie odejmą w GOE.

W Programie krótkim skoki które nie spełniają wymagań (włączając złą ilość obrotów) nie będą miały wartości ale będą blokowały miejsce skokowe jeśli jakieś jest jeszcze puste; jeśli kombinacja dwóch skoków podwójnych nie jest dozwolona (Seniorzy mężczyźni i kobiety, Juniorzy mężczyźni), skok z oryginalnie mniejszą wartością po przyznaniu znaków <, <<, e nie będzie liczony (np. 2Lz+2T*, 2T*+2Lo, 2Lz<+2T*, 2F<<+2T).

Definicja sekwencji skoków (do decyzji kongresu)

Sekwencja skoków składa się z dwóch lub trzech skoków o dowolnej ilości obrotów, w której drugi i/lub trzeci skok jest typu Axel wykonany z bezpośredniego kroku z krawędzi lądowania po pierwszym/drugim skoku do krawędzi wyskoku Axla. Jeden pełen obrót na lodzie pomiędzy skokami (wolna noga może dotknąć lodu lecz nie może być przeniesienia ciężaru na nią) zachowuje element jako zgodny z definicją sekwencji skoków. Skoki wykonane w sekwencji skoków otrzymują pełną wartość.

Piruety

Abv otrzymać poziom 4 w jakimkolwiek piruecie, jedna z poniższych cech musi być zaliczona:

Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze

Trudne wyjście

Wyraźna zmiana krawędzi

Dwa kierunki rotacji następujące po sobie w piruecie siadającym lub wagi

Wyraźne zwiększenie prędkości

Trudna odmiana wejścia skokiem

Trudne wejście i trudne wyjście w piruecie jest uznawane za dwie różne cechy. Aby uzyskać kredyt za obie cechy, muszą one być wykonane w dwóch różnych piruetach i muszą być różne.

Wyjście: Wyjście z piruetu jest definiowane jako ostatnia faza piruetu i zawiera fazę następującą bezpośrednio po piruecie.

Trudne wyjście: Jakikolwiek element łyżwiarski lub skok które powodują, że wyjście z piruetu jest wyraźnie trudniejsze. Wyjście musi mieć wyraźny wpływ na balans, kontrolę i wykonanie piruetu.

Windmill (illusion) – „wiatrak” jest uznawany za trudny ruch dla uzyskania cechy tylko wtedy gdy jest to pozycja zbliżona do „szpagatu”. Może być uznana jako cecha piruetu tylko raz w programie.

Cecha „3 bazowe pozycje na drugiej nodze” nie jest już cechą poziomą.

Wyraźne zwiększenie prędkości jest zaliczane w pozycji wagi, siadanej, Biellmann lub trudnej odmianie pozycji stanej (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego).

Sekwencja kroków:

Dwie kombinacje 3 trudnych obrotów na różnych nogach wykonanych płynnie podczas sekwencji:

Tylko jeden trudny obrót może być jeden raz powtórzony w dwóch kombinacjach.

Przykład prawidłowych kombinacji obrotów:

Pierwsza kombinacja: trójka odwrotna, zwrot odwrotny, pętlica. Druga kombinacja: zwrot zwykły, zwrot odwrotny, twizzle. W tym przykładzie tylko zwrot odwrotny jest powtórzony.

Przykład nieprawidłowej kombinacji obrotów:

Pierwsza kombinacja: zwrot zwykły, zwrot odwrotny, twizzle. Druga kombinacja: trójka odwrotna, zwrot odwrotny twizzle. W tym przykładzie dwa różne obroty są powtórzone (zwrot odwrotny i twizzle) a pętlica nie jest wykonywana w ogóle.

Sekwencja choreograficzna

Definicja sekwencji choreograficznej: (do decyzji kongresu)

Sekwencja choreograficzna składa się z co najmniej dwóch różnych ruchów takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, mondy, Ina Bauers, hydroblading, skoków z maximum 2 obrotami, piruetów, itp.

POZIOMY TRUDNOŚCI, PARY SPORTOWE, SEZON 2022-2023

Ilość cech dla poziomów: 1 dla poziomu 1, 2 dla poziomu 2, 3 dla poziomu 3, 4 dla poziomu 4

Podnoszenie Twistowe	1) Pozycja "żabki" <u>kobiety</u> (obie nogi co najmniej 45° od osi ciała i nogi <u>kobiety</u> wyprostowane lub prawie wyprostowane) 2) Złapanie <u>kobiety</u> w pasie bez dotknięcia przez nią mężczyzny ręką/rękami, ramieniem/ramionami lub jakąkolwiek częścią górnej partii jej ciała 3) Pozycja <u>kobiety</u> w powietrzu z ręką/rękoma ponad głowę (minimum jeden pełny obrót) 4) Trudny wyskok: obroty, kroki, ruchy łyżwiarskie, małe podnoszenia bezpośrednio poprzedzające wyskok, wykonane płynnie 5) Ramiona mężczyzny w pozycji bocznej wyprostowane lub prawie wyprostowane sięgające co najmniej poziom ramion po wyrzuceniu <u>kobiety</u>
Podnoszenie	1) Seniorzy: Trudna odmiana wyskoku i trudna odmiana lądowania Juniorzy: Prosta odmiana wyskoku i prosta odmiana lądowania (każda liczy się jako cecha) 2) 1 zmiana trzymania i/lub pozycji <u>kobiety</u> (1 obrót mężczyzny przed i po zmianie, liczy się podwójnie jeśli jest powtórzone) 3) Trudna odmiana pozycji <u>kobiety</u> (1 pełny obrót) 4) Trudne wożenie (tylko w Programie Dowolny Seniorów) 5) Seniorzy: Trudne trzymanie jednoręczne mężczyzny (2 pełne obroty nie liczy się części krótszej niż 1 obrót) Juniorzy: trzymanie jednoręczne partnera (2 pełne obroty, nie liczy się części krótszej niż 1 obrót) 6) Dodatkowe obroty partnera z trzymaniem jednoręcznym po 2 obrotach opisanych w pkt.5) (tylko w PD i tylko w jednym podnoszeniu) 7) Zmiana kierunku obrotu mężczyzny (jeden obrót przed i po zmianie, liczy się tylko raz w programie) Cechy 1),2),3),5) muszą być wyraźnie różne w podnoszeniach, a jeśli będą podobne będzie liczyła się tylko pierwsza próba. Wszystkie cechy mogą być zaliczone tylko wtedy, gdy wykonane są podczas pierwszych 3,5 obrotów. Zezwala się na dodatkowe 1/2 obrotu zarówno przy wyskoku jak i lądowaniu.
Sekwencja kroków	1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3-4) trudnych obrotów i kroków obojga partnerów w całości (obowiązkowe) 2) Rotacje 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 ciała przez co najmniej 1/3 rysunku 4) Nierozdzielanie się przez co najmniej pół rysunku (zmiany trzymania są dozwolone) 5) Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów (zwroty, zwroty odwrotne, trójki odwrotne, twizzles, pętlice) wykonane przez oboje partnerów płynnie podczas sekwencji. <u>Jedna kombinacja musi być wykonana razem w trzymaniu się. Tylko pierwsze dwie kombinacje mogą być zaliczone.</u>
Spirala śmierci	1) Trudne wejście (bezpośrednio poprzedzające spiralę śmierci) i/lub wyjście (uwagi w wyjaśnieniach) 2) Pełny obrót(obroty) <u>kobiety</u> podczas gdy oboje partnerów są w „niskiej” pozycji (liczy się tyle razy, ile wykonano)
Piruet solo	1) Trudne odmiany (liczy się tyle razy ile wykonano z ograniczeniami wyspecyfikowanymi poniżej) 2) Zmiana nogi wykonana poprzez skok 3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi 4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze 5) Trudne wejście i/lub trudne wyjście 6) Wyraźna zmiana krawędzi w piruecie siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym i Biellmann lub w trudnej odmianie pozycji stanej 7) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w pozycji siadającego lub wagi 8) Wyraźne zwiększenie prędkości w wadze, siadającym, odchylonym lub Biellmann lub w trudnej odmianie pozycji stanej (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego) 9) Co najmniej 6 obr. bez zmiany pozycji/odmiany, nogi i krawędzi (waga, odchylony, trudna odmiana jakiegokolwiek bazowej pozycji lub tylko w kombinacji nie-bazowej pozycji) Cechy 2 do 9 i każdy rodzaj trudnej odmiany pozycji liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba) Jeśli 6 obrotów jest wykonywane na obu nogach, którekolwiek wykonanie będzie brane pod uwagę z korzyścią dla zawodników. W każdego typu piruecie ze zmianą nogi, max. ilość cech do uzyskania na jednej nodze to dwie (2).
Piruet parowe	1) 3 trudne odmiany pozycji partnerów, 2 z nich mogą być w pozycji nie-bazowej (każdą odmianę każdego z partnerów liczy się oddzielnie, każdy partner musi wykonać co najmniej jedną trudną odmianę) 2) Trudne wejście lub jakiegokolwiek wejście skokiem przez jednego lub oboje partnerów 3) Trudne wyjście 4) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie 5) Co najmniej 6 obrotów bez żadnej zmiany pozycji/odmiany i nogi (waga, siadany, trudna odmiana stanego) 6) Podniesienie kobiety kiedy mężczyzna jest na 1 nodze na co najmniej 2 obroty.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE ELEMENTÓW (patrz również na zmiany i wyjaśnienia)

Solowa i Parowa kombinacja piruetów

Bazowa wartość kombinacji piruetów z tylko 2 bazowymi pozycjami (co najmniej 2 obroty w każdej z tych pozycji) znajduje swoje odzwierciedlenie w tabeli SOV.

Elementy skokowe

Oboje partnerzy muszą wypełnić wymagania dotyczące skoków tak jak w jeździe solowej. W przypadku niespełnienia tych wymagań przez jednego lub obojga partnerów, oznaczenia i odjęcia w GOE są takie same.

Zmiany i wyjaśnienia dot. Elementów Technicznych na sezon 2022/23

Jazda parami

Skoki i skoki wyrzucane:

Zdegradowany (<<): Brak rotacji pół obrotu lub więcej.

Niedokręcony (<): Brak rotacji więcej niż ćwiartka, lecz mniej niż pół obrotu. Skok otrzyma 80% wartości bazowej a sędziowie odejmą w GOE.

Lądowanie z ćwiartką (q): Panel techniczny przyzna znak „q”. Skok otrzyma pełną wartość bazową a sędziowie odejmą w GOE.

Mniej niż ćwiartka brakująca: brak znaku. Skok otrzyma pełną wartość bazową a sędziowie odejmą w GOE.

Definicja sekwencji skoków (do decyzji kongresu)

Sekwencja skoków składa się z dwóch lub trzech skoków o dowolnej ilości obrotów, w której drugi i/lub trzeci skok jest typu Axel wykonany z bezpośredniego kroku z krawędzi lądowania po pierwszym/drugim skoku do krawędzi wysoku Axla. Jeden pełen obrót na lodzie pomiędzy skokami (wolna noga może dotknąć lodu, lecz nie może być przeniesienia ciężaru na nią) zachowuje element jako zgodny z definicją sekwencji skoków. Skoki wykonane w sekwencji skoków otrzymują pełną wartość.

Podnoszenia

Wożenie nie jest uznawane jako cecha dla Juniorów. Trudne wożenie będzie uznawane w Seniorach w Programie Dowolnym.

Wyskok Axlowy z wewnętrznej krawędzi nie będzie uznawany jako trudny wyskok w 5Ali czy 5SLi.

Podnoszenia grupy 4 mogą rozpoczynać się z uchwytu ręka do ramienia i będą uznawane jako trudny wyskok.

W podnoszeniach jednoręcznych, drugi punkt kontaktowy może być użyty tylko wtedy, jeżeli nie jest użyty do podtrzymania (wsparcia).

Trudny wyskok musi być wykonany przed pełnym wyprostowaniem ramion.

Podnoszenia grupy 3 – uchwyt ręka do biodra lub górnej części nogi (powyżej kolana) włączając pośladki – pozycja jest dozwolona.

Piruetu solowe:

Cecha 5: Trudne wejście i/lub trudne wyjście: Tylko jedno z nich może być zaakceptowane jako cecha poziomu w piruecie solowym.

Wyjście: Wyjście z piruetu jest definiowane jako ostatnia faza piruetu i zawiera fazę następującą bezpośrednio po piruecie. **Trudne wyjście:** Jakikolwiek element łyżwiarski lub skok które powodują, że wyjście z piruetu jest wyraźnie trudniejsze. Wyjście musi mieć wyraźny wpływ na balans, kontrolę i wykonanie piruetu.

Windmill (illusion) – „wiatrak” jest uznawany za trudny ruch dla uzyskania cechy tylko wtedy, gdy jest to pozycja zbliżona do „szpagatu”. Może być uznana jako cecha piruetu tylko raz w programie.

Cecha „3 bazowe pozycje na drugiej nodze” nie jest już cechą poziomu.

Wyraźne zwiększenie prędkości jest zaliczane w pozycji wagi, siadanej, Biellmann lub trudnej odmianie pozycji stanej (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego).

Spirale śmierci

Spirala śmierci ma poziom i wartość, jeśli oboje partnerzy wykonają co najmniej 1 obrót w pozycji spirali (kolana partnera wyraźnie ugięte, czubek wbyty i ręka w pełni wyprostowana; głowa kobiety musi osiągnąć chociaż na chwilę poziom kolana jej nogi pracującej). Dla uzyskania wyższego poziomu obydwie kobiety i mężczyzna muszą pozostać w „niskiej” pozycji przez 1 lub więcej pełnych obrotów.

„Niska” pozycja kobiety: w wewnętrznych Spiralach śmierci, niższe biodro lub pośladki i głowa nie powinny być wyżej niż jej kolano nogi pracującej; w zewnętrznych Spiralach – głowa nie powinna być wyżej niż kolano nogi pracującej.

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

Jakikolwiek część spirali śmierci z wyższą pozycją kobiety lub mężczyzny nie daje wartości dla cech poziomu 2).

Wejście, wyjście trudna pozycja wejścia musi być wykonana podczas gdy oboje partnerów są na krawędzi wejścia i kobieta i/lub mężczyzna przechodzi z trudnej pozycji wejścia bezpośrednio i bez opóźnienia to pozycji Spirali śmierci. Cecha jest przyznawana tylko wówczas, gdy niska pozycja jest osiągnięta przez oboje partnerów podczas 1 obrotu po wbiciu czubka w lód przez mężczyznę.

Wyjście: rozpoczyna się, gdy mężczyzna zaczyna ugiąć swoją „trzymającą” rękę w łokciu; kończy się: gdy partnerka przechodzi do pozycji pionowej.

Trudne wejście i/lub wyjście jest jedną cechą i tylko jedno z nich będzie zaliczone jako cecha poziomu.

Parowa kombinacja piruetów:

Dwie zmiany pozycji bazowych obojga partnerów nie jest już cechą poziomą.

Trudne wyjście – wyjście do podnoszenia lub elementu obrotowego, innowacyjny ruch który powoduje, że wyjście jest wyraźnie trudniejsze.

Podniesienie kobiety podczas gdy mężczyzna jest na 1 nodze jest cechą charakteru, jeśli jest wykonane przez co najmniej 2 obroty.

Parowa kombinacja piruetów może rozpoczynać się skokiem. Każde wejście skokiem może być zaliczone jako cechą poziomą. Jeżeli nie ma 3 obrotów przed lub po zmianie nogi wykonanych przez oboje partnerów, PCoSp otrzyma znak „V”. Jeżeli nie ma próby zmiany nogi przez któregokolwiek z partnerów lub jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez któregokolwiek z partnerów, piruet nie będzie miał wartości „No Value”.

Sekwencja kroków:

Zmiany pozycji („mijanie się” partnerów co najmniej 3 razy podczas wykonywania kroków i obrotów) na co najmniej 1/3 ale nie więcej niż 1/2 sekwencji nie jest już cechą poziomą.

Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów: Jedna z kombinacji musi być wykonana w trzymaniu. Tylko dwie pierwsze kombinacje mogą być zaliczone.

II. Uaktualniony przewodnik w ustanowieniu + GOE dla solistów/elementów parowych **(pozytywne aspekty)**

Przewodnik ten jest przeznaczony do użycia razem z „przewodnikiem w określaniu GOE dla błędów w elementach”. Końcowe GOE wykonanego elementu jest wynikiem połączenia zarówno pozytywnych jak i negatywnych aspektów. Ważne jest, aby końcowe GOE elementu odzwierciedlało pozytywne aspekty, a także wszelkie możliwe odjęcia, które powinny być zastosowane.

Końcowe GOE elementu jest obliczane następująco:

najpierw Sędzia rozważa pozytywne aspekty wykonanego elementu ustalając tzw. wyjściowe GOE dla elementu, a następnie obniża wcześniej ustalone GOE zgodnie z „przewodnikiem w określaniu GOE dla błędów w elementach”.

Aby ustalić wyjściowe GOE Sędzia musi rozważyć pozytywne kryteria dla każdego elementu.

Ogólne zalecenia są następujące:

DLA + 1 :	1 kryterium	DLA + 2 : 2 kryteria	DLA + 3 : 3 kryteria
DLA + 4 :	4 kryteria	DLA + 5 : 5 albo więcej kryteriów	

DLA + 4 i +5 - PIERWSZE TRZY kryteria zaznaczone pogrubioną czcionką muszą być spełnione

W przypadku następujących błędów, początkowy GOE nie może być wyższy niż +2:

upadek,
 lądowanie na dwóch nogach,
 postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania,
 zła krawędź (e),
 skok zdegradowany (<<),
 poważny problem podczas podnoszenia,
 poważny problem przy złapaniu partnerki w twist,
 kroki i sekwencja choreograficzna wykonane niezgodnie z muzyką
 wiele błędów w każdym elemencie (np. w skoku oba błędy „!” i „<”.

SOLIŚCI

elementy skokowe	1) bardzo dobra wysokość i bardzo dobra odległość (wszystkie skoki w kombinacji lub sekwencji) 2) dobry wyskok i lądowanie 3) bez wysiłku (w tym rytm w kombinacji skoków) 4) kroki przed skokiem, niespodziewane lub twórcze wejście 5) bardzo dobra pozycja ciała od wyskoku do lądowania 6) element pasujący do muzyki
piruety	1) dobra szybkość i/albo przyspieszenie podczas piruetu 2) dobrze kontrolowane, czyste pozycja(e) (uwzględnić wysokość i pozycję w powietrzu/lądowania w skoku do piruetu) 3) bez wysiłku 4) umiejętność umiejscowienia piruetu 5) kreatywność i/lub oryginalność 6) element pasujący do muzyki
Sekwencja kroków	1) głębokie krawędzie, czyste kroki i obroty, <u>kontrola całego ciała</u> 2) element pasujący do muzyki 3) bez wysiłku z dobrą energią, płynnością i wykonaniem 4) kreatywność i/lub oryginalność 5) <u>dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek</u> 6) dobre przyspieszenie i spowolnienie
sekwencja choreograficzna	1) kreatywność i/lub oryginalność 2) element pasujący do muzyki i odzwierciedlający koncepcję/charakter programu 3) bez wysiłku z dobrą energią, płynnością i wykonaniem 4) dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek 5) dobra klarowność i precyzja 6) doskonale zaangażowanie i kontrola całego ciała

PARY SPORTOWE

podnoszenia	1) bardzo dobry wyskok i lądowanie 2) dobra prędkość, płynność i pokrycie lodu 3) bez wysiłku (w tym obroty i zmiany pozycji) 4) bardzo dobre pozycje w powietrzu 5) płynna praca nóg partnera 6) element pasujący do muzyki
podnoszenia twistowe	1) dobra wysokość <u>kobiety</u> w powietrzu 2) czysty chwyt 3) bez wysiłku 4) dobry wyskok i lądowanie 5) bardzo dobra prędkość i płynność 6) element pasujący do muzyki
elementy skokowe	1) dobre zgranie i odległość pomiędzy partnerami 2) bardzo dobra wysokość i bardzo dobra odległość (wszystkie skoki w kombinacji lub sekwencji) 3) bez wysiłku (w tym rytm w kombinacji skoków) 4) kroki przed skokiem, niespodziewane lub twórcze wejście 5) dobry wyskok i lądowanie 6) element pasujący do muzyki
skoki wyrzucane	1) bardzo dobra wysokość i bardzo dobry dystans 2) dobra prędkość, płynność i kontrola po wyrzucie i lądowanie 3) bez wysiłku 4) trudne, niespodziewane lub twórcze wejście 5) bardzo dobra pozycja powietrza 6) element pasujący do muzyki
piruety solowe	1) dobre zgranie i odległość pomiędzy partnerami 2) dobra prędkość i / lub przyspieszenie podczas piruetu 3) bez wysiłku 4) dobrze kontrolowane, czyste pozycja(e) (uwzględnić wysokość i pozycję w powietrzu/lądowania w skoku do piruetu) 5) kreatywność i/lub oryginalność 6) element pasujący do muzyki
piruety parowe	1) dobra kontrola przez oboje partnerów 2) dobra prędkość i / lub przyspieszenie podczas piruetu 3) bez wysiłku 4) dobrze kontrolowane, czyste pozycja(e) (uwzględnić wysokość i pozycję w powietrzu/lądowania w skoku do piruetu) 5) kreatywność i/lub oryginalność 6) element pasujący do muzyki
spirale śmierci	1) bardzo dobre pozycje obu partnerów 2) dobry płynność i szybkość podczas spirali (zawierająca wejście i wyjście) 3) bez wysiłku 4) dobrze kontrolowane przejście do wymaganej pozycji i wyjście 5) dobre krawędzie zademonstrowane przez mężczyznę i <u>kobietę</u> 6) element pasujący do muzyki
Sekwencja kroków	1) głębokie krawędzie, czyste kroki i obroty, <u>kontrola całego ciała</u> 2) element pasujący do muzyki 3) bez wysiłku z dobrą energią, płynnością i wykonaniem 4) dobre zgranie i odległość pomiędzy partnerami 5) kreatywność i/lub oryginalność 6) <u>dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek</u>
sekwencja choreograficzna	1) kreatywność i/lub oryginalność 2) element pasujący do muzyki i odzwierciedla koncepcję/charakter programu 3) bez wysiłku pokazanie elementu, jako sekwencji 4) dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek 5) dobre zgranie 6) doskonałe zaangażowanie i kontrola całego ciała

III. Uaktualniony przewodnik w określaniu GOE dla błędów **w programie krótkim i programie dowolnym**

Elementy "bez wartości" będą identyfikowane do panelu sędziowskiego. GOE tych elementów nie wpływa na wynik. W przypadku kilku błędów odpowiednie obniżenia są sumowane.

Jakkolwiek w parach sportowych odjęcie za błąd jednego z partnerów lub **taki sam** błąd obojga jest jednakowe.

SOLIŚCI

ODJĘCIA DLA BŁĘDÓW			
ELEMENTY SKOKOWE			
SP: element skokowy nie zgodny z regulaminem - końcowe GOE musi być	GOE -5	zdegradowany (znak <<)	-3 do -4
upadek	-5	niedokręcony (znak <)	-2 do -3
zeskok na dwie nogi w skoku	-3 do -4	niepełna rotacja - lądowanie w ćwiartce (znak q)	-2
		niepełna rotacja - mniej niż ćwiartka (bez znaku)	-1
postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania w skoku	-3 do -4	Euler wykonany jako przejście	-1 do -2
dwie trójki pomiędzy skokami (kombinacja skoków/sekwencja)	-2 do -3	słaba prędkość, wysokość, odległość, lub pozycja w powietrzu	-1 do -3
zmiana krawędzi pomiędzy skokami w komb.skoków	-1 do -2	dotknięcie rękami lodu w skoku	-2 do -3
zła krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "e")	-2 do -4	dotknięcie ręką lub wolną nogą (w tym pomiędzy skokami)	-1 do -2
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "!")	-1 do -2	utrata płynności/kierunku/rytmu pomiędzy skokami (kombinacja/sekwencja skoków)	-1 do -3
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (brak znaku)	-1	słabe lądowanie (zła pozycja/niewłaściwa krawędź / skrobanie itp.)	-1 do -3
słaby wyskok (e.g. zamiast skoku z czubka wykonany skok z całej łyżwy; Toe Axel; lub rotacja na lodzie przed wyskokiem)	-1 do -3	długie przygotowanie	-1 do -3
PIRUETY			
upadek	-5	słaba/niezdarna, nieestetyczna pozycja(e),	-1 do -3
dotknięcie lodu wolną nogą lub ręką/rękami	-1 do -3	wolny lub utrata prędkości	-1 do -3
słaby skok (skok do piruetu/wejście)	-1 do -3	zmiana nogi słabo wykonana (w tym krzywa wejścia/wyjścia z wyjątkiem zmiany kierunku)	-2 do -3
nieprawidłowy wyskok lub lądowanie w skoku do piruetu	-1 do -2	mniej niż wymagana liczba obrotów	-1 do -3
nieumiejscowiony	-1 do -3	niezrównoważona liczba obrotów i piruecie ze zmianą nogi	-1
utrata równowagi	-1 do -3		
KROKI			
SP: skok z listy z więcej niż 1 obrotem	-1	zła jakość kroków i obrotów	-1 do -3
upadek	-5	zła jakość pozycji ciała	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata płynności i energii	-1 do -3
potknięcie	-1 do -3	mały rysunek	-1 do -3
SEKWENCJE CHOREOGRAFICZNA			
upadek	-5	potknięcie	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata kontroli/utrata energii	-1 do -3
brak połączenia pomiędzy elementami choreograficznymi	-2 do -3	słaba jakość ruchów	-1 do -3
		brak kreatywności/oryginalności	-1 do -3

PARY SPORTOWE

ODJĘCIA DLA BŁĘDÓW

PODNOSENIA

upadek	-5	słaba prędkość i/lub pokrycie tafli lodowej	-1 do -3
poważny problem podczas podnoszenia	-3	słabe obroty partnera i/lub zatrzymanie rotacji	-1 do -3
niewielki problem podczas podnoszenia	-1 do -2	słabe lądowanie	-1 do -3
poważny problem przy zejściu z podnoszenia	-3 do -4	Zbyt długie dojście do pozycji bazowej lub jej odmiany	-1 do -3
niewielki problem przy zejściu z podnoszenia	-1 do -2	dotknięcie wolną nogą	-1
kobieta wyskakuje lub ląduje na dwie nogi	-2	długie przygotowanie	-1 do -2
słabe pozycje w powietrzu lub podczas lądowania	-1 do -3	słaby wyskok	-1 do -3

PODNOSENIA TWISTOWE

upadek	-5	zdegradowany (znak <<)	-2 do -4
poważny problem przy złapaniu	-3 do -4	słaba wysokość lub odległość	-1 do -3
niewielki problem przy złapaniu	-1 do -2	słaby wyskok (słaba prędk./znaczące skrob. poza wyskokiem z czubka)	-1 do -2
kobieta ląduje na dwie nogi	-2 do -3	słabe lądowanie (słaba prędk./ zła poz.)	-1 do -2
dotknięcie wolną nogą	-1	długie przygotowanie	-1 do -2

ELEMENTY SKOKOWE, SKOKI WYRZUCANE

upadek	-5	słaba prędkość, wysokość, odległość, pozycja w powietrzu	-1 do -3
zeskok na dwie nogi w skoku	-3 do -4	duża odległość pomiędzy partnerami - elementy skokowe	-1 do -3
postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania w skoku	-3 do -4	słaby wyskok (e.g. zamiast skoku z czubka wykonany skok z pełnej krawędzi; Toe Axel; lub rotacja na lodzie przed wyskokiem)	-1 do -2
nierówna liczba obrotów wykonanych przez partnerów	-1 do -2	utrata płynności/kierunku/rytmu pomiędzy skokami (kombinacja/sekwencja skoków)	-2 do -3
zdegradowany (znak <<)	-3 do -4	słaba pozycja mężczyzny przy wyskoku - skok wyrzucany	-1 do -2
niedokręcony (znak <)	-2 do -3	słabe lądowanie (zła poz. / niewłaściwa krawędź / skrobanie itp.)	-1 do -3
niepełna rotacja - lądowanie w ćwiartce (znak q)	-2	długie przygotowanie	-1 do -3
niepełna rotacja - mniej niż ćwiartka (bez znaku)	-1	Euler wykonany jako przejście	-1 do -2
dwie trójki pomiędzy skokami - kombinacja skoków	-2 do -3	dotknięcie rękami w skoku	-2 do -3
bardzo zła krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "e")	-2 do -4	dotknięcie ręką lub wolną nogą (w tym pomiędzy skokami)	-1 do -2
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "!")	-1 do -2	brak zgrania	-1 do -3
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (brak znaku)	-1	zmiana krawędzi pomiędzy skokami w komb.skoków	-1 do -2

PIRUETY SOŁOWE I PAROWE

upadek	-5	słaba/niezdarna, nieestetyczna pozycja/e	-1 do -3
dotknięcie rękami	-2	nieumiejscowiony	-1 do -3
dotknięcie wolną nogą lub ręką	-1 do -2	zmiana nogi słabo wykonana	-2 do -3
wolny lub utrata prędkości	-1 do -3	zatrzymanie lub brak ciągłego ruchu podczas piruetu	-1 do -2
duża odległość pomiędzy partnerami	-1 do -3	(z wyjątkiem zmiany kierunku)	
nieprawidłowy wyskok lub lądowanie (skok do piruetu/wejście)	-1 do -2	słaba pozycja w powietrzu (skok do piruetu/wejście)	-1 do -3
		brak zgrania	-1 do -3
mniej niż wymagana liczba obrotów	-1 do -3	utrata równowagi	-1 do -3

SPIRALE ŚMIERCI

upadek	-5	jakakolwiek część ciała <u>kobiety</u> (nie włosy) dotyka lodu	-1 do -2
słaba pozycja cyrkla (nie na czubku itp.)	-2 do -4	wolno lub utrata szybkości	-1 do -3
kobieta dotyka lodu inną częścią niż ostrze łyżwy	-2 do -3	słaba jakość krawędzi <u>kobiety</u> lub mężczyzny	-1 do -2
słaba pozycja <u>kobiety</u> (zbyt wysoka itp.) lub mężczyzny	-1 do -3	słabe <u>wejście</u> lub <u>wyjazd</u>	-1 do -3

KROKI

SP: skok z listy z więcej niż 1 obrotem	-1	słaba jakość kroków i obrotów	-1 do -3
		mały rysunek	-1 do -3
upadek	-5	zła jakość pozycji ciała	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata płynności i energii	-1 do -3
potknięcie	-1 do -3	brak zgrania i świadomości przestrzeni	-1 do -3

SEKWENCJE CHOREOGRAFICZNA

upadek	-5	potknięcie	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata kontroli/utrata energii	-1 do -3
brak połączenia pomiędzy elementami choreograficznymi	-2 do -3	zła jakość ruchów	-1 do -3
		brak kreatywności/oryginalności	-1 do -3

IV. Zmiany i wyjaśnienia dot. GOE i Komponentów Programu na sezon 2022/23

Jazda solo i pary

GOE

W przypadku któregoś z poniższych błędów, wyjściowe GOE nie może być wyższe niż +2

Upadek

Lądowanie na dwóch nogach

Postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania w skoku

Zła krawędź wyskoku (e)

Skok zdegradowany (<<)

Poważne problemy podczas podnoszenia

Poważne problemy podczas złapania partnerki w podnoszeniu Twistowym

Sekwencja kroków lub sekwencja choreograficzna niezgodna z muzyką

Kilka błędów w jakimkolwiek elemencie (np. w elemencie skokowym zarówno „!” jak i „<”

Skoki

Pojedynczy Euler pomiędzy dwoma skokami z listy w kombinacji skoków:

Pojedynczy skok Euler (Eu) w którym brakuje pół obrotu lub więcej będzie uznawany za „downgraded” (<<). W takiej sytuacji sędziowie zastosują odjęcie za skok „downgraded”.

Jeżeli w pojedynczym skoku Euler brakuje mniej niż pół obrotu, to nie będzie to uznawane jako skok dokręcony under-rotation (<) lub jest lądowany z ćwiartką, przez Panel Techniczny. Jeżeli pojedynczy Euler nie jest czysto skoczony lub wykonany jako przejście, sędziowie zastosują odjęcie w GOE.

W Programie krótkim ostateczne GOE musi być -5, jeśli element skokowy jest niezgodny z wymaganiami. Przykładowo oznacza to, że element skokowy ma złą ilość obrotów, skok jest powtórzony lub kombinacja skoków składa się z tylko jednego skoku wraz ze znakiem +COMBO.

Wyskok do **Flipa** jest z krawędzi tyłem wewnątrz, do **Lutza** z krawędzi tyłem zewnątrz; Panel Techniczny decyduje o krawędzi wyskoku i wskazuje błąd znakami „e” i „!””. W przypadku dużego błędu (znak „e”) bazowa wartość skoku i GOE jest zmniejszona, w przypadku mniejszego błędu (znak „!””) oryginalna wartość bazowa pozostaje, GOE jest zmniejszone.

Zmiana krawędzi pomiędzy skokami w kombinacji: odjęcie w GOE wynosi -1 do -2.

Słaby wyskok: Np.skok z czubka wykonany z całej łyżwy, Toe Loop jest wykonany tak jak Axel z czubka lub gdy jest nadmierna rotacja na lodzie przy wyskoku. Odjęcie w GOE wynosi -1 do -3.

Dotknięcie nogą wolną pomiędzy skokami: odjęcie w GOE wynosi -1 do -2.

Piruet

Pozycja wagi: Jeśli noga wolna opadnie na dłuższy czas podczas przygotowywania się do trudnej odmiany pozycji wagi, sędziowie uwzględnią to w redukcji GOE jako „słabą, niezdarną, nieestetyczną, pozycję”.

Trudne wejście i/lub wyjście są częścią piruetu i mają wpływ na GOE elementu.

Sekwencje choreograficzne

Brak połączenia pomiędzy ruchami choreograficznymi: Ruchy powinny odzwierciedlać i uwydatniać kompozycję programu. Nie powinno być przerw pomiędzy ruchami, wszystko powinno być ze sobą połączone.

Parowa kombinacja piruetów

Obroty wykonane podczas podniesienia kobiety są liczone do całkowitej ilości obrotów.