

Solo Ice Dance

Taniec Solo na Lodzie

Ogólne zasady i wymagania

Season 2024/25

wersja 24 wrzesien,2024

1 Ogólne wymagania dotyczące zawodów

Wymagania dotyczące międzynarodowych zawodów Tańca Solo na lodzie będą zgodne z wymaganiami ogłaszanymi corocznie w Komunikatach ISU dotyczących zawodów międzynarodowych dla dyscyplin ISU, zgodnie z Regułą 711. Będą one ważne tylko przez jeden sezon:

- Tańce obowiązkowe na zawody międzynarodowe (w tym punkty kluczowe i cechy punktów kluczowych)
- Wymagania muzyczne dotyczące tańców obowiązkowych na zawody międzynarodowe
- Wymagane elementy tańca rytmicznego
- Wymagane elementy tańca dowolnego
- Wymagania techniczne dotyczące tańca solo na lodzie

1.1 Wymagania dotyczące kategorii i wieku dla Tańca Solo na lodzie

1.1.1 Wymagania dotyczące kategorii

W międzynarodowych zawodach tańca Solo na lodzie łyżwiarze i łyżwiarki rywalizują razem w tej samej kategorii.

1.1.2 Wymagania wiekowe:

Novice

W Międzynarodowych Zawodach Tańca Solo na Lodzie Novice jest łyżwiarz, który spełnił następujące wymagania przed 1 lipca poprzedzającym zawody:

- a) Basic Novice- Klasa Srebrna- nie ukończył czternastego roku życia
- b) Intermediate-Junior Młodszy B - nie ukończył szesnastego roku życia
- c) Advanced Novice-Junior Młodszy A - ukończył dziesięć lat i nie ukończył osiemnastego roku życia

Junior

W Międzynarodowych Zawodach Tańca na Lodzie solowym juniorem jest łyżwiarz, który spełnił następujące wymagania przed 1 lipca poprzedzającym zawody:

- a) ukończył co najmniej trzynaście lat;
- b) nie ukończył dwudziestego pierwszego roku życia.

Senior

W sezonie 2024/25 w Międzynarodowych Zawodach Tańca na Lodzie Solo mogą brać udział wyłącznie łyżwiarze seniorzy, którzy ukończyli siedemnaście lat przed 1 lipca poprzedzającym zawody.

1.2 Segmenty i kategorie Międzynarodowych Zawodów Tańca na Lodzie Solo:

Basic Novice-Klasa Srebrna- 2 Tańce obowiązkowe i 1 Taniec Dowolny

Intermediate Novice-Junior Młodszy A -2 Tańce obowiązkowe i 1 Taniec Dowolny

Advanced Novice-Junior Młodszy B- 2 Tańce obowiązkowe i 1 Taniec Dowolny

Junior -1 Taniec Rytmiczny i 1 Taniec Dowolny

Senior- 1 Taniec Rytmiczny i 1 Taniec Dowolny

Taniec Rytmiczny lub Tańce obowiązkowe muszą być wykonane przed Tańcem Dowolnym

1.3 Sędziowie

a) Obowiązuje zasada 420, 6, dotycząca mianowania Sędziów, z wyjątkiem wymogu posiadania kwalifikacji międzynarodowych. Jednak w każdym wydarzeniu musi być co najmniej jeden (1) Sędzia i jeden (1) członek Panelu Technicznego oraz Sędzia Główny z kwalifikacjami międzynarodowymi. Sędziowie krajowi mogą mieć od 21 do 75 lat.

b) W przypadku międzynarodowych zawodów Solo Ice Dance obowiązują te same zasady ISU dotyczące oceniania, sędziowania i pracy Panelu Technicznego, co w przypadku międzynarodowych zawodów Ice Dance Junior i Senior.

c) Zaproszeni sędziowie z innych krajów mogą odpowiadać wyłącznie za swój transport/loty.

1.4 Odliczenia

W przypadku międzynarodowych zawodów Solo Dance Senior i Junior obowiązują te same odliczenia, co w przypadku międzynarodowych zawodów Ice Dance. W przypadku wszystkich kategorii Novice w międzynarodowych zawodach Solo Ice Dance wszystkie odliczenia stanowią połowę normalnych odliczeń dla juniorów i seniorów.

1.5 Wymagania dotyczące kostiumów

•Muszą być skromne, godne, nie mogą dawać efektu nadmiernej nagości i być odpowiednie do zawodów sportowych – nie mogą być krzykliwe ani teatralne. Ubranie może jednak odzwierciedlać charakter wybranej muzyki.

•Łyzwiarze mogą nosić spodnie dowolnej długości.

•Akcesoria i rekwizyty nie są dozwolone.

1.6 Obliczanie wyników

Oficjalne oprogramowanie do obliczania i punktacji ISU obecnie nie obsługuje punktacji i obliczania wyników dla Międzynarodowych Zawodów Tańca Solo na Lodzie. Organizator ISU Członek Międzynarodowych Zawodów Tańca Solo na Lodzie jest zatem odpowiedzialny za dokładność wyników, w tym program komputerowy i musi zapewnić doświadczonych, kompetentnych operatorów, którzy będą odpowiedzialni za wprowadzanie danych do komputera i generowanie oficjalnych wyników. Błędy wejściowe mogą zostać zmienione przed ceremonią wręczenia medali, a błędy matematyczne mogą zostać poprawione w ciągu 24 godzin po ceremonii wręczenia nagród.

1.7 Skala wartości i czynniki składowe

Specjalna Skala wartości (SOV) dla Tańca Solo na Lodzie będzie publikowana na każdy sezon.

Uwaga: W przypadku wydarzeń obejmujących dwa tańce obowiązkowe łączna punktacja za każdy PD zostanie pomnożona przez współczynnik 0,5 w przypadku poziomu podstawowego Novice, 0,75 w przypadku poziomu średnio zaawansowanego novice i 1,0 w przypadku poziomu zaawansowanego Novice.

2 Solo Ice Dance Novice

2.1 Tańce obowiązkowe

Tańce obowiązkowe będą ogłaszane corocznie przez Komitet Techniczny Tańca na Lodzie.

2.1.1 Basic Novice- klasa Srebrna

Należy wykonać dwa (2) tańce obowiązkowe z następujących:

Sezon 2024/25

1. Tango Fiesta – 2 sekwencje
2. Rhythm Blues – 2 sekwencje

2.1.2 Intermediate Novice-Junior Młodszy B

Należy wykonać dwa (2) tańce obowiązkowe z następujących:

Sezon 2024/25

1. Walc amerykański – 2 sekwencje
2. Killian – 4 sekwencje

2.1.3 Advanced Novice- Junior Młodszy A

Należy wykonać następujące dwa (2) tańce obowiązkowe:

Sezon 2024/25

1. Walc Westminsterki – 2 sekwencje
2. Tango – 2 sekwencje

Poziom	Segment	Komponenty	Współczynnik
Solo Ice Dance Basic Novice	Taniec obowiązkowy	Timing Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	0.70
Taniec dowolny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	1.00	
Solo Ice Dance Intermediate Novice	Taniec obowiązkowy	Timing Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	0.70
Taniec dowolny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	1.00	
Solo Ice Dance Advanced Novice	Taniec obowiązkowy	Timing Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	0.93
Taniec dowolny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	1.33	
Solo Ice Dance Junior	Taniec rytmiczny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	1.33
Taniec dowolny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	2.00	
Solo Ice Dance Senior	Taniec rytmiczny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	1.33
Taniec dowolny	Kompozycja Prezentacja Umiejętności Łyżwiarskie	2.00	

Wszystkie tańce obowiązkowe muszą być wykonywane z pierwszą sekwencją wykonaną przed stanowiskiem sędziowskim. W przeciwnym razie sędzia Główny zatrzyma łyżwiarza i poinstruuje go, aby wznowił taniec po właściwej stronie bez odejmowania. Pierwszy krok tańca musi być na 1 takt.

2.1.4 Wymagania muzyczne dla Tańców Obowiązkowych

W sezonie 2024/25 łyżwiarze muszą dostarczyć własną muzykę do wszystkich tańców obowiązkowych. Muzyką może być muzyka ISU Ice Dance (melodia 1-5). Po zakończeniu ostatniego kroku tańca obowiązkowego łyżwiarz musi osiągnąć ostatnią pozę w ciągu 20 sekund. W przypadku przekroczenia tego limitu czasu, obowiązuje odliczenie „czasu programu tańców obowiązkowych” wynoszące 0,5 do każdych 5 sekund ponad dozwolony czas po ostatnim przepisany krok w tańcu obowiązkowym do końcowego ruchu/pozycji. Muzyka musi być dobrana zgodnie z rytmem tańca obowiązkowego i może być wokalna. Tempo w wymaganych sekwencjach musi być stałe i zgodne z wymaganym tempem tańca obowiązkowego plus minus 2 uderzenia na minutę (dla tańców z tempem 4/4) i plus minus 3 uderzenia na minutę dla rytmów Walca.

2.1.5 Diagramy tańców obowiązkowych

Aby zapoznać się z diagramami tańców obowiązkowych, krokami, poziomami, cechami i innymi wymaganiami dotyczącymi tańca obowiązkowego, zapoznaj się z Załącznikiem A(poniżej)

2.1.6 Czas rozgrzewki do Tańca Obowiązkowego.

Czas rozgrzewki do Tańca Solo na lodzie dla tańców obowiązkowego wyniesie 30 sekund bez muzyki i 2 minuty 30 sekund z wykorzystaniem utworu ISU nr 6 (z wykorzystaniem Bluesa dla Rhythm Blues i Tango dla Tango Fiesta).

2.1.7 Czas rozgrzewki do tańca rytmicznego i tańca dowolnego

Czas rozgrzewki do tańca solo na lodzie dla tańca rytmicznego Junior i Senior wyniesie 5 minut. Czas rozgrzewki do tańca solo na lodzie dla tańca dowolnego Basic Novice i Intermediate Novice wyniesie 3 minuty, a dla tańca dowolnego Advanced Novice, Junior i Senior wyniesie 5 minut.

2.1.8 Rozmiary grup rozgrzewkowych

Solo Ice Dance będzie miało limit 8 łyżwiarzy na rozgrzewkę dla zawodów Basic Novice i Intermediate Novice oraz 6 łyżwiarzy na rozgrzewkę dla zawodów Advanced Novice, Junior i Senior.

2.2 Solo Ice Dance Basic Novice Wymagania

2.2.1 Charakterystyka poziomów dla Basic Novice-klasa srebrna-Tańce obowiązkowe Sezon 2024/25: Tango Fiesta i Rhythm Blues

Wszystkie tańce są bez punktów kluczowych i oceniane do poziomu 1
Sędziowie oceniają taniec obowiązkowy z GOE

Poziom podstawowy
50% Tańca obowiązkowego jest ukończona

Poziom 1
75% Tańca Obowiązkowego jest ukończona

2.2.2 Wymagania dla tańca dowolnego dla Solo Ice Dance Basic-klasa Srebrna

Czas trwania programu	1:30 (+/- 10 sekund)
Muzyka	Muzyka musi mieć słyszalny rytmiczny rytm. Muzyka może być bez słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku lub na końcu programu i kolejne 10 sekund w trakcie programu.
Element krawędziowy	Jeden (1) krótki element krawędziowy , ale nie więcej. Element krawędziowy musi być utrzymywany w pozycji przez co najmniej trzy (3) sekundy, ale nie może przekroczyć ośmiu (8) sekund.
Piruet taneczny	Jeden (1) Piruet taneczny – Specyfikacje na sezon 2024/25 Piruet taneczny – obrót wykonywany w miejscu na jednej nodze ze zmianą nogi lub bez przez łyżwiarza. *Flying Spins lub Flying Entries są elementami nielegalnymi.
Choreograficzna sekwencja kroków	Jedna (1) choreograficzna sekwencja kroków wykonywana na krótkiej osi i rozpoczynana zatrzymaniem lub ruchem poślizgowym. Niedozwolone: dotykание lodu jakąkolwiek inną częścią ciała niż ostrza (lub jedno (1) kolano), zatrzymania, cofanie się do wzoru, pętle. Obroty taneczne będą uważane za dodatkowy element, jeśli spełnione zostaną wymagania dla poziomu podstawowego.
Sekwencja twizzli	Jedna(1) Sekwencja twizzli. Dwa twizzle wykonywane jeden po drugim z maksymalnie jednym krokiem pomiędzy nimi. W przypadku sekwencyjnych twizzli dozwolony jest maksymalnie jeden krok pomiędzy nimi. (Każde pchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach pomiędzy twizzlami jest uważane za krok)
Maksymalny poziom	Maksymalnie do poziomu 1 będzie zaliczony

poziom

2.3 Wymagania dla Novice Intermediate-Junior Młodszy B

2.3.1 Charakterystyka poziomów dla Novice Intermediate-Junior Młodszy B-Taniec obowiązkowy

Sezon 2024/25: Walc amerykański i Killian

Opisana zostanie 1 cecha, a ocenie zostanie poddany maksymalnie Poziom 2.

Poziom podstawowy
50% Tańca Obowiązkowego
jest ukończona

Poziom 1
75% Tańca Obowiązkowego
jest ukończona

Poziom 2
75% of Tańca
Obowiązkowego jest
ukończona plus
1 cecha jest poprawnie
wykonana

2.3.2 Wymagania dotyczące tańca dowolnego dla Tańca Solo na lodzie na poziomie średnio zaawansowanym – Intermediate- Junior Młodszy B

Czas trwania programu

1:50 (+/- 10 sekund)

Muzyka

Muzyka musi mieć słyszalny rytmiczny rytm. Muzyka może być bez słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku lub na końcu programu i kolejne 10 sekund w trakcie programu.

Element krawędziowy

Jeden (1) krótki element krawędziowy, ale nie więcej. Element krawędziowy musi być utrzymywany w pozycji przez co najmniej trzy (3) sekundy, ale nie może przekroczyć ośmiu (8) sekund.

Piruet taneczny

Jeden (1) piruet taneczny – Specyfikacje na sezon 2024/25
Piruet taneczny – obrót wykonywany w miejscu na jednej nodze ze zmianą nogi lub bez przez łyżwiarza.
*Flying Spins lub Flying Entries są elementami nielegalnymi.

Choreograficzna Sekwencja kroków

Jedna (1) choreograficzna sekwencja kroków wykonywana na krótkiej osi i rozpoczynana zatrzymaniem lub ruchem poślizgowym.

Niedozwolone: dotykane lodu jakąkolwiek inną

częścią ciała niż ostrza (lub jedno (1) kolano)

**Sekwencja
Twizzli**

Jedna (1) Sekwencja twizzli. Dwa twizzle wykonywane jeden po drugim z maksymalnie jednym krokiem pomiędzy nimi. W przypadku sekwencyjnych twizzli dozwolony jest maksymalnie jeden krok pomiędzy nimi. (Każde pchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach pomiędzy twizzlami jest uważane za krok)

Element Choreograficzny

Jeden (1) Choreograficzny Element:

- Choreograficzna Sekwencja Kroków:**
- Choreograficzny Element Obrotowy
 - Choreograficzny Element Twizzlowy
 - Choreograficzny Element Poślizgowy

Maksymalny poziom

Maksymalnie do poziomu 2 będzie zaliczony poziom

Dodatkowe Informacje

W przypadku Intermediate Novice (FD), jeśli sekwencja kroków choreograficznych nie jest wykonywana w pierwszych dwóch elementach choreograficznych, drugi wykonany element choreograficzny jest identyfikowany jako niezgodny z wymaganiami zrównoważonego programu i otrzymuje symbol (*). Sekwencja kroków postaci choreograficznej wykonywana jako kolejny element choreograficzny nie będzie identyfikowana.

2.4 Solo Ice Dance Advanced Novice Wymagania

2.4.1 Charakterystyka poziomów dla Advaned Novice-Junior Młodzy B-tańce obowiązkowe Sezon 2024/25: Westminster Waltz i Tango

Opisane zostaną 2 cechy, a ocena obejmie poziom 3.

Poziom podstawowy
50% Tańca
Obowiązkowego jest ukończona

Poziom 1
75% Tańca
Obowiązkowego jest ukończona

Poziom 2
75% T Tańca
Obowiązkowego jest ukończona

Poziom 3
90% Tańca
Obowiązkowego jest ukończona

plus
1 cecha jest poprawnie
wykonana

plus
2 cechy są poprawnie
wykonane

2.4.2 Wymagania dotyczące tańca dowolnego dla Solo Ice Dance Advanced Novice – Junior Młodszy A

Czas trwania programu	2:20 (+/- 10 sekund)
Muzyka	Muzyka musi mieć słyszalny rytmiczny rytm. Muzyka może być bez słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku lub na końcu programu i kolejne 10 sekund w trakcie programu.
Element Krawędziowy	Jeden (1) krótki element krawędziowy , ale nie więcej. Element krawędziowy musi być utrzymywany w pozycji przez co najmniej trzy (3) sekundy, ale nie może przekroczyć ośmiu (8) sekund.
Piruet taneczny	Jeden (1) piruet taneczny – Specyfikacje na sezon 2024/25 Piruet taneczny – obrót wykonywany w miejscu na jednej nodze ze zmianą nogi lub bez przez łyżwiarza. *Flying Spins lub Flying Entries są elementami nielegalnymi.
Sekwencja kroków	One (1) Style B Sekwencja kroków po kole lub po przekątnej lub wzdłuż linii środkowej. <u>Uwaga: Wzór sekwencji kroków (styl B) musi zachować integralność lub podstawowy kształt wybranego wzoru i musi być innym typem wzoru niż sekwencja kroków postaci choreograficznej, jeśli zostanie wybrana.</u> <u>Niedozwolone: zatrzymania, pętle i cofanie rysunku.</u>
Sekwencja Twizzli	Jedna (1) Sekwencja twizzli. Dwa twizzle wykonywane jeden po drugim z maksymalnie jednym krokiem pomiędzy nimi. W przypadku sekwencyjnych twizzli dozwolony jest maksymalnie jeden krok pomiędzy nimi. (Każde pchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach pomiędzy twizzlami jest uważane za krok)
Choreograficzny Element	Dwa różne (2) Choreograficzny Element: <input type="checkbox"/> Choreograficzna Sekwencja Kroków: rozpoczęta zatrzymaniem lub ruchem poślizgowym.

- Choreograficzny Element Obrotowy
- Choreograficzny Element Twizzlowy
- Choreograficzny Element Poślizgowy
-

Maksymalny poziom

Maksymalnie do poziomu 3 będzie zaliczony poziom

3 Solo Ice Dance Junior

3.1 Wymagania dotyczące Tańca Rytmicznego

Czas trwania programu

2:50 (+/- 10 sekund)

Wymagania muzyczne

Tematem wybranym dla tańców rytmicznych dla juniorów i seniorów na sezon 2024/25 są „Tańce stylu lat 50., 60. i 70.”. Taniec rytmiczny na sezon 2024/2025 czerpie inspirację z energicznych i rozrywkowych stylów tanecznych z tych dekad. Style te powstały dzięki zaraźliwym, radosnym rytmom, stały się zaproszeniem dla innych do dołączenia do nich w sytuacjach towarzyskich i na masowych zgromadzeniach, stając się ulubieńcami tłumów.

Wymagane cechy: Energetyczne, rozpoznawalne style taneczne lat 50., 60. i 70., lubiane przez duże grupy ludzi. Przykłady (ale nie tylko): Rock n' roll, Jitterbug, Twist, The Hustle, Disco. Czym nie jest RD w tym sezonie: Taniec w tym sezonie nie opiera się na stylach tańca klasycznego, współczesnego, ludowego i towarzyskiego.

Uwagi:

- Dozwolona jest muzyka remiksowana i/lub remasterowana, w tym covery.
- Łyżwiarz powinien zademonstrować poprzez ruchy taneczne uczucia/esencję i styl(y) tańca z tych dekad.
- Taniec rytmiczny NIE powinien być wykonywany w stylu tańca dowolnego.
- Aby zachować zgodność z wartościami etycznymi sportu, muzyka wybrana do zawodów tańca na lodzie nie może zawierać agresywnych i/lub obraźliwych tekstów.

Muzyka wokalna jest dozwolona, a muzyka może być pozbawiona słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku programu.

Element Krawędziowy

Jeden (1) krótki element krawędziowy, ale nie więcej. Element krawędziowy musi być utrzymywany w pozycji przez co najmniej trzy (3) sekundy, ale nie może przekroczyć ośmiu (8) sekund.

Sekwencja kroków

Jedna (1) sekwencja kroków (styl B)

- ⑩ Specyfikacja stylu B, taniec rytmiczny: wykonana w dowolnym stylu tańca z określonych dekad.
- ⑩ Wybrany rysunek może być TYLKO wzdłuż linii środkowej lub po diagonalu.
- ⑩ Dotykanie lodu dowolną częścią ciała jest dozwolone, ale nie dłużej niż 5 sekund.
- ⑩ Zatrzymania – do jednego (1) dozwolonego na maksymalnie 5 sekund (będzie to liczone jako jedno z dozwolonych zatrzymań)

- ⑩ **Niedozwolone:** Pętle lub Cofnięcia

Uwaga: Krawędź wejściowa i/lub wyjściowa trudnego obrotu powodująca tymczasowe odchylenie od kierunku jazdy dla rysunku sekwencji kroków nie powinna być uważana za cofnięcie.

Sekwencja Twizzli

• Jedna (1) Sekwencja twizzli

- ⑩ Dwa twizzle wykonane jeden po drugim z maksymalnie jednym (1) krokiem pomiędzy twizzlami. (Każde odepchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach pomiędzy Twizzlami jest uważane za krok)
- ⑩ Można wykonać w dowolnym miejscu programu, z wyjątkiem wymaganej sekwencji kroków.
- ⑩ Cechy z grupy „C” wykonane w RD nie mogą być powtarzane w FD dla poziomu i zostaną zignorowane przez Panel Techniczny. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy nie zostały zaliczone na poziomie w RD.

Elementy Tańca obowiązkowego

Dwie (2) sekwencje Paso Doble: wykonywane w dowolnym stylu tanecznym w zakresie tempa: 56 taktów po 2 uderzenia na minutę (112 uderzeń na minutę plus minus 2 uderzenia na minutę). Pierwszy krok tańca rozpoczyna się od pierwszego uderzenia frazy muzycznej.

1PD i 2PD: Kroki nr 1-28

Dwie (2) sekwencje Paso Doble można wykonywać z krokami B, po których bezpośrednio następują kroki A lub oddzielnie, **w dowolnej kolejności.**

Krok nr 1 1PD i 2PD wykonuje się po lewej stronie sędziego.

1PD musi być wykonywany przy użyciu kroków A (wcześniej kroków kobiecych), zgodnie z krokami tańca solowego opisanymi w dodatku do tańca wzorcowego.

2PD musi być wykonywany przy użyciu kroków B (wcześniej kroków męskich), zgodnie z krokami tańca solowego opisanymi w dodatku do tańca wzorcowego.

Uwaga: Przejście do następnego kroku: Zmiana krawędzi w ciągu ostatniej 1/2 uderzenia jest dozwolona w celu przygotowania przejścia do następnego kroku.

Dodatkowe Informacje

Rysunek:

- Rysunek musi przebiegać w ogólnie stałym kierunku i musi przekraczać długą oś powierzchni lodowiska raz na każdym końcu lodowiska w odległości nie większej niż 30 metrów od bariery.
- Ponadto łyżwiarz może również przekroczyć długą oś przy wejściu do sekwencji kroków stylu B, wejściu do ChRs i wejściu do tańca obowiązkowego.
- Dozwolone są pętle w dowolnym kierunku, które nie przekraczają długiej osi.

Zatrzymania:

- Po uruchomieniu zegara łyżwiarz nie może pozostać w jednym miejscu dłużej niż 10 sekund na początku i/lub na końcu programu.
 - Podczas programu (z wyłączeniem 10 sekund na początku i/lub na końcu programu) dozwolone są 2 pełne zatrzymania do 5 sekund lub 1 pełne zatrzymanie do 10 sekund.
 - Element obrotowy taneczny lub ruch choreograficzny, który nie przemieszcza się, będzie uważany za zatrzymanie.
- Dotykanie lodu rękoma: jest niedozwolone, chyba że jest dozwolone inaczej, zgodnie z wymaganiami każdego sezonu. Wyjątkiem w tym sezonie jest sekwencja kroków w stylu B.

Uwaga: klęczenie lub ślizganie się na dwóch kolanach lub siedzenie na lodzie jest niedozwolone i będzie uważane za upadek przez panel sędziowski i panel

techniczny, z wyjątkiem sytuacji dozwolonych w sekwencji kroków, styl B.

3.2 Wymagania dotyczące tańca dowolnego

Junior Solo Ice Dance Taniec Dowolny

Czas trwania programu	3:00 (+/- 10 sekund)
Muzyka	<p>Muzyka wokalna jest dozwolona i musi mieć słyszalny rytmiczny rytm. Muzyka może być bez słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku lub na końcu programu i kolejne 10 sekund w trakcie programu.</p> <p>Muzyka musi mieć co najmniej jedną zmianę tempa/rytmu i ekspresji. Mogą być one stopniowe lub natychmiastowe.</p>
Element Krawędziowy	<p>Dwie opcje:</p> <p>1) Jeden (1) Element Krawędziowy Kombinacja</p> <p>LUB</p> <p>2) Dwa (2) różne Typy Elementów Krawędziowych Krótkich. (Typ spirali może być powtórzony raz z różnymi pozycjami w każdym)</p> <p>Kombinacja Elementu Krawędziowego nie może przekraczać łącznie 13 sekund. Elementy Krawędziowe Krótkie nie mogą przekraczać 8 sekund.</p>
Piruet taneczny	<p>Jeden (1) Piruet taneczny – Specyfikacje na sezon 2024/25</p> <p>Piruet taneczny – obrót wykonywany w miejscu na jednej nodze ze zmianą nogi lub bez przez łyżwiarza. *Flying Spins lub Flying Entries są elementami nielegalnymi.</p>
Sekwencja kroków	<p>Jedna (1) sekwencja kroków, styl B, z poniższej listy: serpentynowa, lub po kole, lub po osi środkowej lub po osi przekątnej.</p> <p>Rysunek sekwencji kroków (styl B) musi zachować integralność lub podstawowy kształt wybranego</p>

wzoru i musi być innym typem wzoru niż sekwencja kroków postaci choreograficznej, jeśli zostanie wybrana jako element choreograficzny.

Niedozwolone: zatrzymanie, pętla i cofanie rysunku

Sekwencja kroków na jednej nodze

Jedna (1) sekwencja obrotów jedną nogą, którą można wykonać w dowolnym miejscu programu. Musi ona obejmować następujące trudne zwroty: Rocker, Bracket, Counter, Twizzle (pojedyncze Twizzle liczą się dla poziomów 1 i 2, a podwójne Twizzle liczą się dla poziomów 1–4)

Seria Twizli Solo

Seria Twizli Solo (1) Wymagane są co najmniej dwa kroki między pierwszym a drugim twizzlem, ale nie więcej niż cztery kroki są dozwolone. (Każde odepchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach między twizzlami jest uważane za krok.)

Cecha „C” wykonana w RD nie mogą być powtórzona w FD dla poziomutrudności i zostaną zignorowane przez Panel Techniczny. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy funkcje nie zostały zaliczone do poziomu w RD.

Elementy Choreograficzne

Dwa (2) różne elementy choreograficzne do wyboru z następujących:

- Sekwencja kroków postaci choreograficznej (rozpoczęta zatrzymaniem lub ruchem poślizgowym)
- Ruch ślizgowy choreograficzny
- Ruch obrotowy choreograficzny
- Ruch twizzlingowy choreograficzny (można wykonać tylko po wymaganych Twizzles)

Uwaga: Dotykание lodu ręką(-ami) jest niedozwolone, z wyjątkiem ruchu ślizgowego choreograficznego lub kroku postaci choreograficznej.

4.1 Solo Ice Dance Senior Taniec Rytmiczny

Czas trwania programu

2:50 +/- 10 seconds

Muzyczne wymagania

Tematem wybranym dla tańców rytmicznych dla juniorów i seniorów na sezon 2024/25 są „Tańce w stylu lat 50., 60. i 70.”. Taniec rytmiczny na sezon 2024/2025 czerpie inspirację z energicznych i rozrywkowych stylów tanecznych z tych dekad. Style te powstały dzięki zaraźliwym, radosnym rytmom, stały się zaproszeniem dla innych do dołączenia do nich w sytuacjach towarzyskich i na masowych zgromadzeniach, stając się ulubieńcami tłumów.

Wymagane cechy: Energetyczne, rozpoznawalne style taneczne lat 50., 60. i 70., lubiane przez duże grupy ludzi. Przykłady (ale nie tylko): Rock n' roll, Jitterbug, Twist, The Hustle, Disco. Czym nie jest RD w tym sezonie: Taniec w tym sezonie nie opiera się na stylach tańca klasycznego, współczesnego, ludowego i towarzyskiego.

Uwagi:

- Dozwolona jest muzyka remiksowana i/lub remasterowana, w tym covery.
 - Łyżwiarz powinien zademonstrować poprzez ruchy taneczne uczucia/esencję i styl(y) tańca z tych dekad.
 - Taniec rytmiczny NIE powinien być wykonywany w stylu tańca dowolnego.
 - Aby zachować zgodność z wartościami etycznymi sportu, muzyka wybrana do zawodów tańca na lodzie nie może zawierać agresywnych i/lub obraźliwych tekstów.
- Muzyka wokalna jest dozwolona, a muzyka może być pozbawiona słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku programu.

Element Krawędziowy

Jeden (1) krótki element krawędziowy, ale nie więcej. Element krawędziowy musi być utrzymywany w pozycji przez co najmniej trzy (3) sekundy, ale nie może przekroczyć ośmiu (8) sekund.

Sekwencja kroków

Jedna (1) sekwencja kroków, styl B.

- Jazda na łyżwach w dowolnym stylu tańca z określonych dekad.
- Wybrany wzór może być TYLKO linią środkową lub diagonalną.
- Dotykanie lodu dowolną częścią ciała jest dozwolone, ale nie dłużej niż 5 sekund.
- Zatrzymania; dozwolone jest maksymalnie jedno (1) zatrzymanie na maksymalnie 5 sekund (będzie to liczone jako jedno z dozwolonych zatrzymań)

Niedozwolone: Pętle lub Cofnięcia rysunku

Uwaga: Krawędź wejściowa i/lub wyjściowa trudnego zakrętu powodująca tymczasowe odchylenie od kierunku jazdy dla wzoru sekwencji kroków nie powinna być uważana za cofnięcie.

Sekwencja Twizzli

- Jedna (1) Sekwencja twizzli

- ⑩ Dwa twizzle wykonane jeden po drugim z maksymalnie jednym (1) krokiem pomiędzy

twizzlami. (Każde odepchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach pomiędzy Twizzlami jest uważane za krok)

- ⑩ Można wykonać w dowolnym miejscu programu, z wyjątkiem wymaganej sekwencji kroków.
- ⑩ Cechy z grupy „C” wykonane w RD nie mogą być powtarzane w FD dla poziomu i zostaną zignorowane przez Panel Techniczny. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy nie zostały zaliczone na poziomie w RD.

Choreograficzna sekwencja rytmiczna (ChRs)

Jedna (1) Choreograficzna sekwencja rytmiczna– Jazda na łyżwach w dowolnym stylu tanecznym

Nota: łyżwiarz wykonuje kroki wokół krótkiej osi i musi się przemieszczać od bandy do bandy. Wymagania dotyczące bandy do bandy są spełnione, gdy łyżwiarz znajduje się nie dalej niż 2 metry od każdej bandy.

Zatrzymania – jedno (1) na początku lub na końcu elementu przez nie dłużej niż 5 sekund. (Będzie to liczone jako jedno (1) z dozwolonych zatrzymań)

Niedozwolone: Pętla i Cofanie

Taniec obowiązkowy w sekwencji kroków (PSt)

One (1) Taniec obowiązkowy w sekwencji kroków– Style D

Rytm: Tańce w dowolnym stylu – minimum 110 uderzeń na minutę w metrum 2/2, 2/4 lub 4/4.
Czas trwania: dowolna liczba fraz muzycznych

Rysunek: kształt okręgu

- 1) Rozpoczęcie od kroków nr 8 do 16 po stronie sędziowskiej lodowiska z krokami B Paso Doble i przekroczenie krótkiej osi podczas każdego z tych kroków.
- 2) Kroki B nr 15-16, OpMo, są uważane za pierwszy inny trudny obrót.
- 3) Kontynuowanie PSt, w tym trzech dodatkowych różnych trudnych obrotów
- 4) Zakończenie krokami Paso Doble B nr 26 do 28 (krok nr 28 tylko cross roll swing) przed sędzią głównym wokół krótkiej osi i po ukończeniu rysunku po okręgu.
- 5) Kroki nr 8 do 16 i nr 26 do 28 muszą być wykonywane na prawidłowych krawędziach.

Wymagania techniczne: Otwarty Mohawk (kroki B 15-16) to pierwszy trudny obrót plus Bracket, Back-Entry Rocker i Counter.

• Czas: Brak ograniczeń co do liczby uderzeń na krok dla wymaganych kroków Paso Doble (z

wyłączeniem OpMo).

- Wszystkie wykonywane różne trudne obroty na poziomie muszą być wykonywane z nie więcej niż dwoma uderzeniami przy wejściu na krawędzi i dwoma uderzeniami przy wyjściu na krawędzi.

Niedozwolone: Zatrzymanie(a), Pętla(e) i Cofnięcie rysunku.

Nota: Krawędź wejścia i/lub wyjścia z trudnego obrotu powodująca tymczasowe odchylenie od kierunku jazdy dla sekwencji kroków nie powinna być uznawana za cofnięcie się.

Dodatkowe Informacje

Rysunek:

- Rysunek musi przebiegać w ogólnie stałym kierunku i musi przekraczać długą oś powierzchni lodowiska raz na każdym końcu lodowiska w odległości nie większej niż 30 metrów od bandy.
- Ponadto łyżwiarz może również przekroczyć długą oś przy wejściu do sekwencji kroków stylu B, wejściu do ChRs i wejściu do elementów tańca rysunku.
- Dozwolone są pętle w dowolnym kierunku, które nie przekraczają długiej osi.

Zatrzymania:

- Po uruchomieniu zegara łyżwiarz nie może pozostać w jednym miejscu dłużej niż 10 sekund na początku i/lub na końcu programu.
- Podczas programu (z wyłączeniem 10 sekund na początku i/lub na końcu programu) dozwolone są 2 pełne zatrzymania do 5 sekund lub 1 pełne zatrzymanie do 10 sekund.
- Piruet taneczny lub ruch choreograficzny, który nie przemieszcza się, będzie uważany za zatrzymanie.

Dotykanie lodu rękoma:

— Dotykanie lodu rękoma jest niedozwolone, chyba że jest to dozwolone zgodnie z wymaganiami każdego sezonu. Wyjątkiem w tym sezonie jest sekwencja kroków Style B.

Nota: Klęczenie, ślizganie się na dwóch kolanach lub siedzenie na lodzie jest niedozwolone i będzie traktowane jako upadek przez panel sędziowski i panel techniczny, z wyjątkiem sytuacji dozwolonych w sekwencji kroków Style B.

4.2 Solo Ice Dance Senior Taniec Dowolny

Czas trwania programu

3:30 (+/- 10 sekundy)

Muzyka

Muzyka musi mieć słyszalny rytmiczny rytm. Muzyka może być bez słyszalnego rytmicznego rytmu do 10 sekund na początku lub na końcu

programu i kolejne 10 sekund w trakcie programu. Muzyka musi mieć co najmniej jedną zmianę tempa i/lub ekspresji. Mogą być one stopniowe lub natychmiastowe.

Element krawędziowy

Dwie opcje:

1) One (1) Kombinacja Elementu krawędziowego plus 1 krótki element krawędziowy innego Typu niż wykonany w kombinacji.

Albo

2) Trzy (3) różne typy krótkiego Elementu Krawędziowego (Typ spirali można powtórzyć raz, za każdym razem z inną pozycją.)

Kombinacja Elementu krawędziowego nie może przekraczać 13 sekund.

Całkowity czas trwania krótkich elementów krawędziowych nie może przekraczać 8 sekund.

Piruet Taneczny

Jeden (1) Piruet Taneczny ale nie więcej.

Co najmniej trzy obroty na jednej nodze ze zmianą stopy lub bez niej przez łyżwiarza.

*Flying Spin lub Flying Entries są elementami nielegalnymi.

Sekwencja kroków

Jedna (1) sekwencja kroków, styl B, z poniższej listy: serpentynowa, lub po kole, lub po osi środkowej lub po osi przekątnej.

Rysunek sekwencji kroków (styl B) musi zachować integralność lub podstawowy kształt wybranego wzoru i musi być innym typem wzoru niż sekwencja kroków postaci choreograficznej jako element choreograficzny.

Niedozwolone: zatrzymanie(a), pętla(e) i cofanie(a).

Sekwencja kroków na jednej nodze

Jedna (1) sekwencja kroków na jednej nodze, którą można wykonać w dowolnym miejscu programu. Musi ona obejmować następujące trudne zwroty: Rocker, Bracket, Counter, Twizzle (pojedyncze Twizzle liczą się dla poziomów 1 i 2, a podwójne Twizzle liczą się dla poziomów 1–4)

Seria Twizli Solo

Seria Twizli Solo (1) Wymagane są co najmniej dwa kroki między pierwszym a drugim twizzlem, ale nie więcej niż cztery kroki są dozwolone. (Każde odepchnięcie i/lub przeniesienie ciężaru na dwóch nogach między twizzlami jest uważane za krok).

Cecha „C” wykonana w RD nie mogą być powtórzona w FD dla poziomutrudności i zostaną zignorowane przez Panel Techniczny. Dotyczy to nawet sytuacji, gdy funkcje nie zostały zaliczone do poziomu w RD.

Choreograficzne Elementy

Dwa (2) różne elementy choreograficzne do wyboru z następujących:

- Sekwencja kroków postaci choreograficznej (rozpoczęta zatrzymaniem lub ruchem

poślizgowym)

- Ruch ślizgowy choreograficzny
- Ruch obrotowy choreograficzny
- Ruch twizzlingowy choreograficzny (można wykonać tylko po wymaganych Twizzles)

Uwaga: Dotykanie lodu ręką(-ami) jest niedozwolone, z wyjątkiem ruchu ślizgowego choreograficznego lub kroku postaci choreograficznej.

9. Załącznik A — Schematy Tańców Obowiązkowych

Zawiera kroki tańca obowiązkowego Solo na lodzie, kluczowe punkty, wymagania dotyczące sekwencji i czasu trwania.

Schematy tańców obowiązkowych Solo

Definicje:

Prawidłowa krawędź: Poprawna krawędź oznacza, że krawędź jest czysta przez cały czas trwania kroku. Aby została uznana za poprawną, krawędź musi być również utrzymywana przez odpowiednią liczbę uderzeń, zgodnie z zasadami dla każdego tańca obowiązkowego. Zmiana krawędzi w ciągu co najmniej $\frac{1}{2}$ beatu jest dozwolona w celu przygotowania przejścia do następnego kroku (chyba że określono inaczej).

Prawidłowy obrót: Poprawny obrót oznacza, że obrót ma prawidłowe ustawienie stóp, czystą krawędź w obrocie i poza nim oraz nie jest przeskakiwany ani na wykonany na ząbku(drapany). W przypadku Twizzles muszą mieć wymaganą liczbę obrotów poruszających się na jednej nodze i nie mogą być wykonywane jako obroty trójkowe lub piruety. Aby obrót został uznany za poprawny, musi być również utrzymany przez odpowiednią liczbę uderzeń, zgodnie z zasadami każdego tańca obowiązkowego.

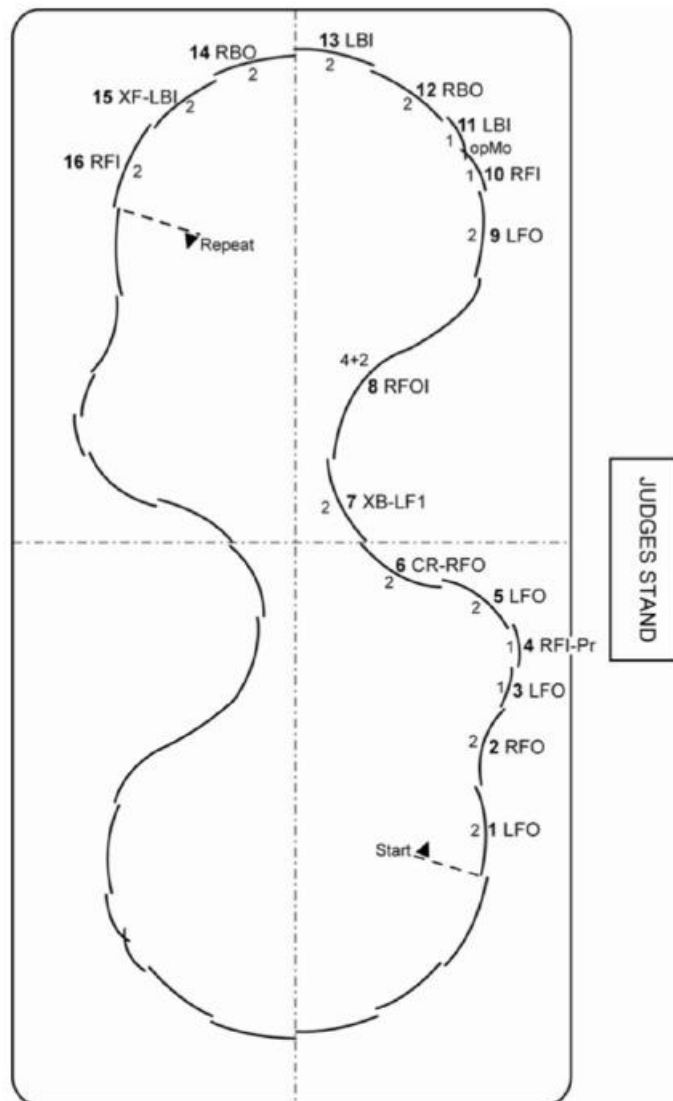
Prawidłowe ustawienie: Stopa musi być umieszczona na lodzie zgodnie z definicją obrotu. Kroki solo w tańcu na lodzie: Wymagane kroki dla solo w tańcu na lodzie będą takie same dla

wszystkich uczestników. W zależności od tańca można użyć kroków A (dawniej kroków kobiecych), kroków B (dawniej kroków męskich) lub ich kombinacji. Zapoznaj się z diagramami tańców obowiązkowych, aby poznać kroki obowiązkowego tańca Solo Ice Dance.

9.1 Diagramy Solo w tańcu obowiązkowym na lodzie dla **Basic Novice-klasa srebrna**:

9.1.1 **Tango Fiesta – 2024/25**

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego. Wszyscy uczestnicy wykonują kroki A



2 sekwencje wymagane do zawodów Solo Ice Dance - Tango 4/4

Liczba taktów : 8 taktów po 4 uderzenia

108 uderzeń na minutę plus lub minus 2 uderzenia na minutę

Minimalny czas sekwencji 17,5 sekundy - Maksymalny czas sekwencji 18,1 sekundy

Przybliżony czas trwania całego tańca : 1:15

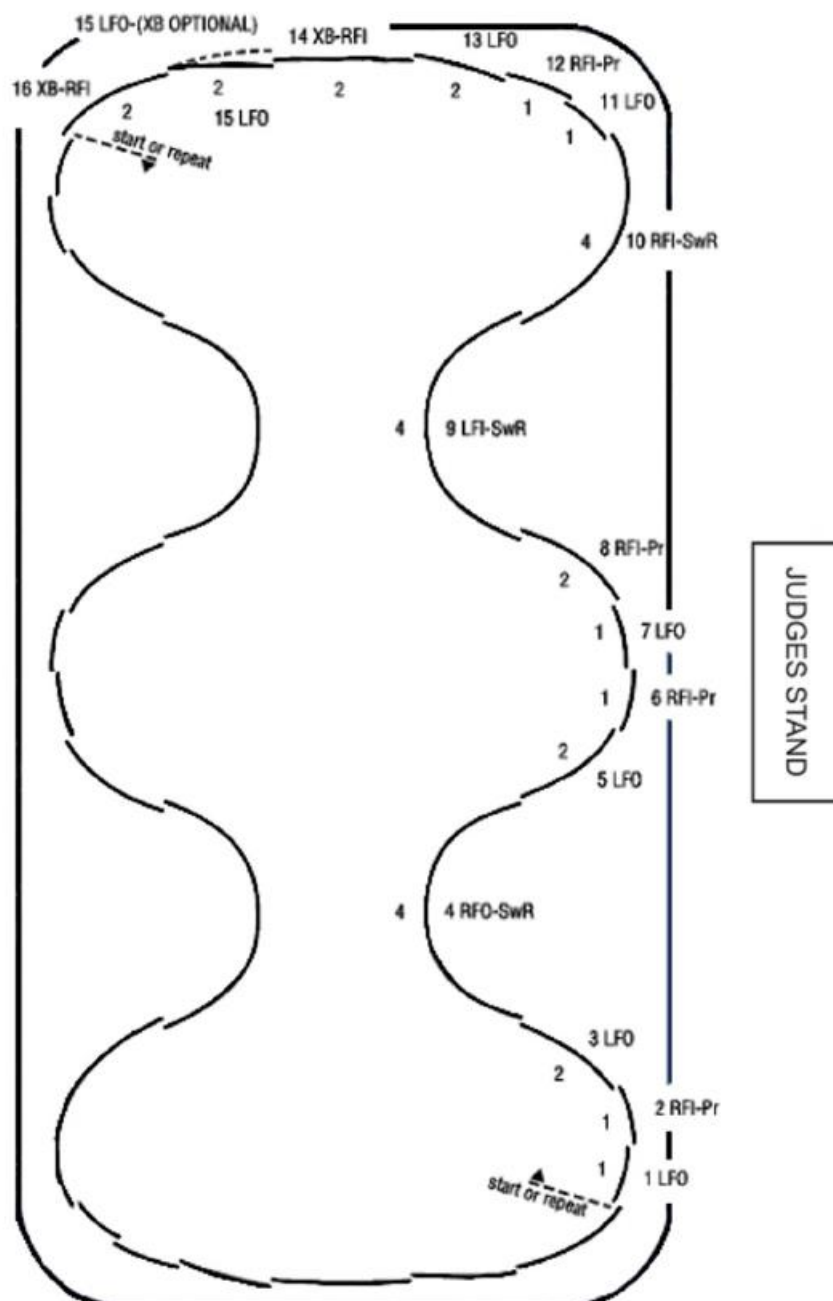
Poziom podstawowy: ukończono 50% tańca

Poziom 1: ukończono 75% tańca

sekcja	Kroki	Ilość kroków	10%	25%	50%	75%	90%
1	1-16	16	2	4	8	12	14
Sekwencja							

9.1.2 Rhythm Blues – 2024/25

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego. Wszyscy uczestnicy wykonują kroki A



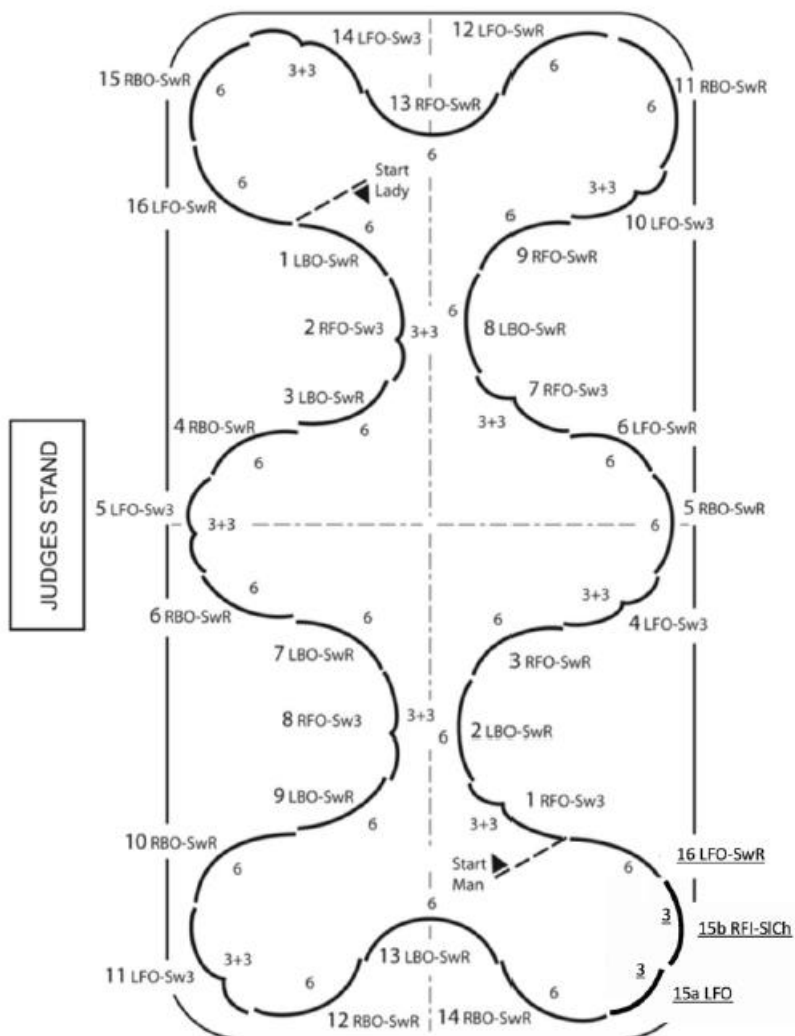
Wymagane 2 sekwencje do zawodów Solo Ice Dance - Blues 4/4
 Liczba taktów na sekwencję: 8 taktów po 4 uderzenia
 88 uderzeń na minutę plus lub minus 2 uderzenia na minutę Minimalny czas sekwencji: 21,3 sekundy - Maksymalny czas sekwencji: 22,3 sekundy
 Przybliżony czas trwania całego tańca: 1:25
 Poziom podstawowy: ukończono 50% tańca
 Poziom 1: ukończono 75% tańca

Sekcja	Kroki	Ilość kroków	10%	25%	50%	75%	90%
Sekwencja	1-16	16	2	4	8	12	14

9.2 Schemat Solo taniec obowiązkowy Intermediate Novice-Junior Młodszy B

9.2.1 American Waltz – 2024/25

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego.– kroki do tańca solo na lodzie: sekwencja 1, kroki A i sekwencja 2, kroki B



2 sekwencje wymagane do zawodów Solo Ice Dance- Walc 3/4

198 uderzeń na minutę plus minus 3 uderzenia na minutę

Liczba taktów na taniec: 16 taktów po 6 uderzeń Minimalny czas sekwencji 28,8 sekundy

Maksymalny czas sekwencji: 29,4 sekundy

Przybliżony czas trwania całego tańca: 1:35

Uwaga: w przypadku kroków A dodano nowy krok 15b, RFI SICh, a krok 16 jest teraz LFO SwR

Sekwencja 1 – kroki A Kluczowy punkt 1: krok 7-9 (LBO-SwR, RFO-Sw3, LBO-SwR)

Kluczowe cechy: Prawidłowy Swing z trójką

Sekwencja 2 – kroki B

Kluczowy punkt 1: kroki 1-3 (RFO-Sw3, LBO-SwR, RFO-SwR)

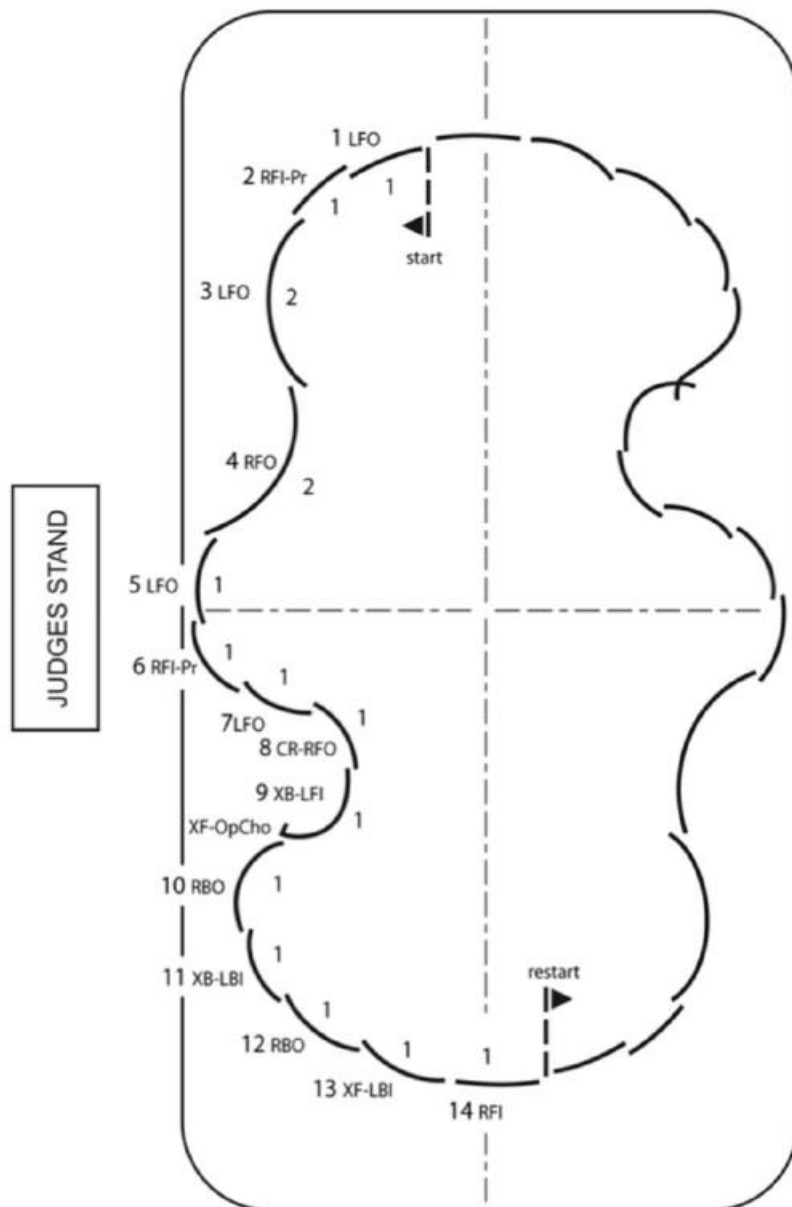
Kluczowe cechy: Prawidłowy Swing z trójką

Sekcja	Kroki	Ilość kroków	10%	25%	50%	75%	90%
1	1-16	16	2	4	8	12	14

Sekwencja

9.2.2 Killian – 2024/25

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego–Wszyscy łyżwiarze wykonują te same kroki we wszystkich sekwencjach.



4 sekwencje wymagane do zawodów Solo Ice Dance – Tempo 4/4

Liczba taktów na sekwencję: 4 takty po 4 uderzenia

116 uderzeń na minutę plus lub minus 2 uderzenia na minutę Minimalny czas sekwencji:

8,1 sekundy – Maksymalny czas sekwencji: 8,5 sekundy

Przybliżony czas trwania całego tańca: 1:10

Wszystkie 4 sekwencje – te same kroki

Kluczowy punkt 1: Krok 3–5 (LFO, RFO, LFO)

Kluczowe cechy punktu: Prawidłowe krawędzie

Sekcja	Kroki	Ilość kroków	10%	25%	50%	75%	90%
1 Sekwencja	1-14	14	1	4	7	11	13

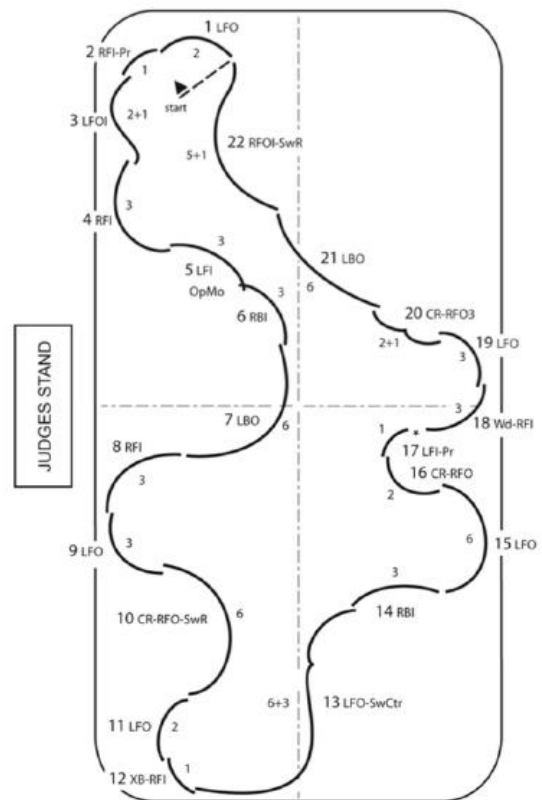
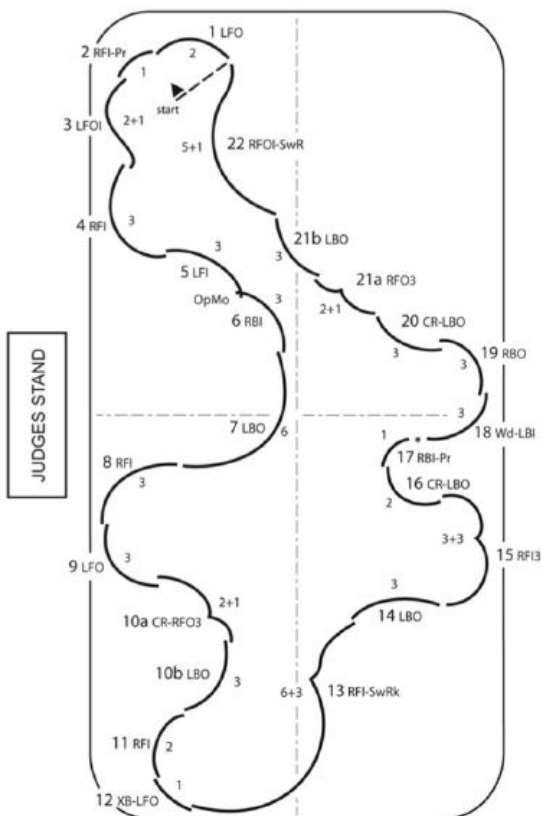
9.3 Schemat Solo taniec obowiązkowy **Advance Novice-Junior Młodszy A**

9.3.1 Westminster Waltz – 2024/25

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego –Kroki do tańca solo na lodzie: Sekwencja 1, kroki A i Sekwencja 2, kroki B

A-Kroki

B-Kroki



Wymagane 2 sekwencje do zawodów Solo Ice Dance– Walc 3/4

Liczba taktów na sekwencję: 13 z 6 uderzeń

162 uderzenia na minutę plus lub minus 3 uderzenia na minutę Minimalny czas sekwencji: 28,4 sekundy - Maksymalny czas sekwencji: 29,5 sekundy

Przybliżony czas trwania całego tańca: 1:36

Sekwencja 1 (kroki A)

Kluczowy punkt 1: kroki 5-7, LFI OpMo, RBI, LBO

Kluczowe cechy punktu: prawidłowy obrót i prawidłowa krawędź

Kluczowy punkt 2: kroki 16-19, CR-LBO, RBI-Pr, szerokie LBI, RBO

Kluczowe cechy punktu: prawidłowy Cross Roll i prawidłowe krawędzie

Sekwencja 2 (kroki B)

Kluczowy punkt 1: kroki 5-7, LFI OpMo, RBI, LBO

Kluczowe cechy: Prawidłowy obrót i prawidłowa krawędź

Kluczowy punkt 2: Kroki 16-19, CR-RFO, LFI-Pr, Szeroki RFI, LFO

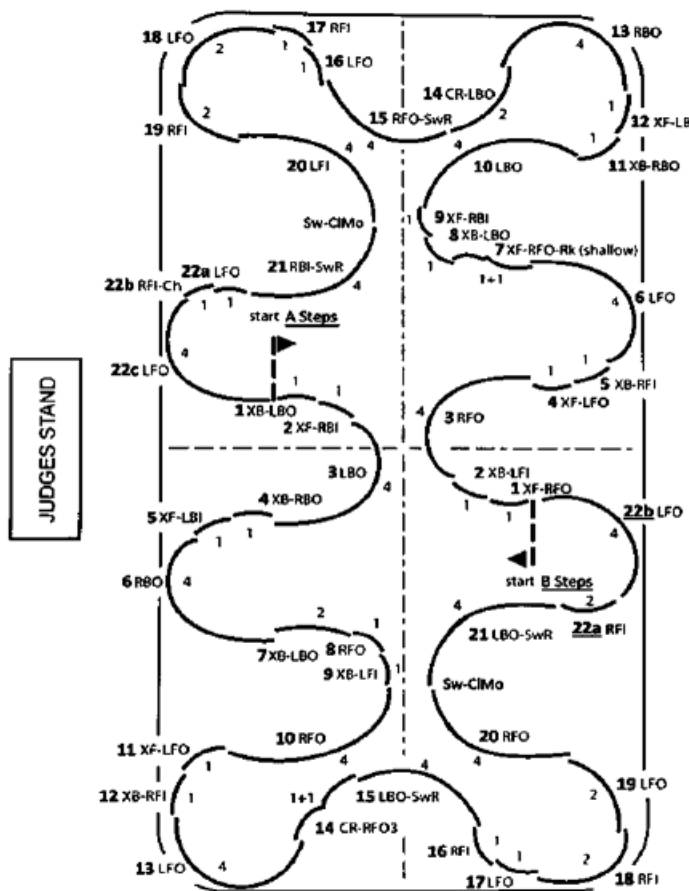
Kluczowe cechy: Prawidłowy obrót poprzeczny i prawidłowe krawędzie

Sekcja	Kroki	Ilość kroków	10%	25%	50%	75%	90%
1	1-22	22	2	6	11	16	20

Sekwencja

9.3.2 Tango – 2024/25

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego – Kroki do tańca solo na lodzie: Sekwencja 1, kroki A i Sekwencja 2, kroki B



Wymagane 2 sekwencje do konkursu Solo Ice Dance – Tango 4/4
108 uderzeń na minutę plus minus 2 uderzenia na minutę Minimalny czas sekwencji: 28,4 sekundy -
Maksymalny czas sekwencji: 29,4 sekundy

Przybliżony czas trwania całego tańca: 1:36

Sekwencja 1 – A-Steps

Kluczowy punkt 1: Kroki 13-15 (LFO, CR-RFO3, LBO-SwR)

Kluczowe cechy: Prawidłowy obrót i prawidłowa krawędź

Kluczowy punkt 2: Kroki 20-21 (RFO Sw-CIMo, LBO-SwR)

Kluczowe cechy: Prawidłowe ustawienie wolnej stopy, prawidłowy obrót i prawidłowa krawędź

Sekwencja 2 – B-Steps

Kluczowy punkt 1: Krok 7 (XF-RFO-Rk)

Kluczowe cechy: Prawidłowy obrót

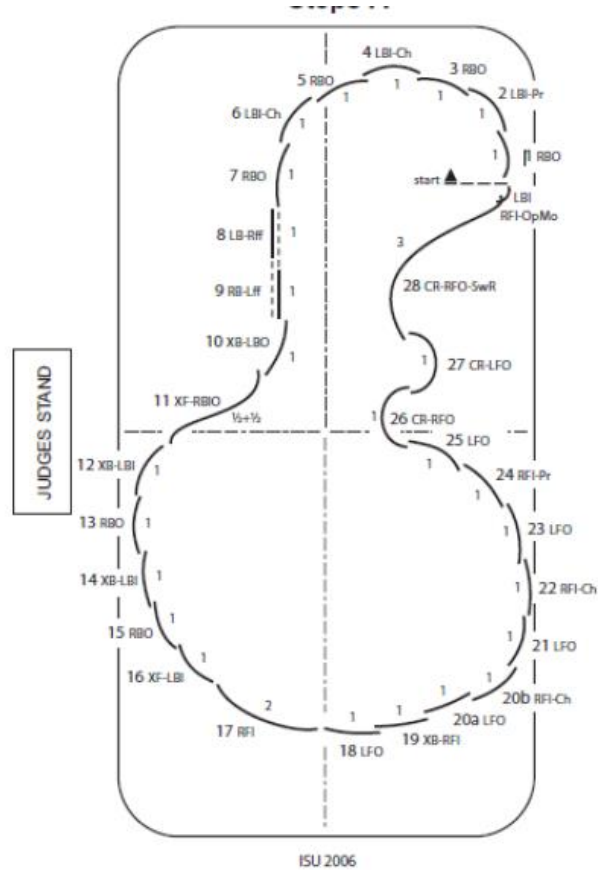
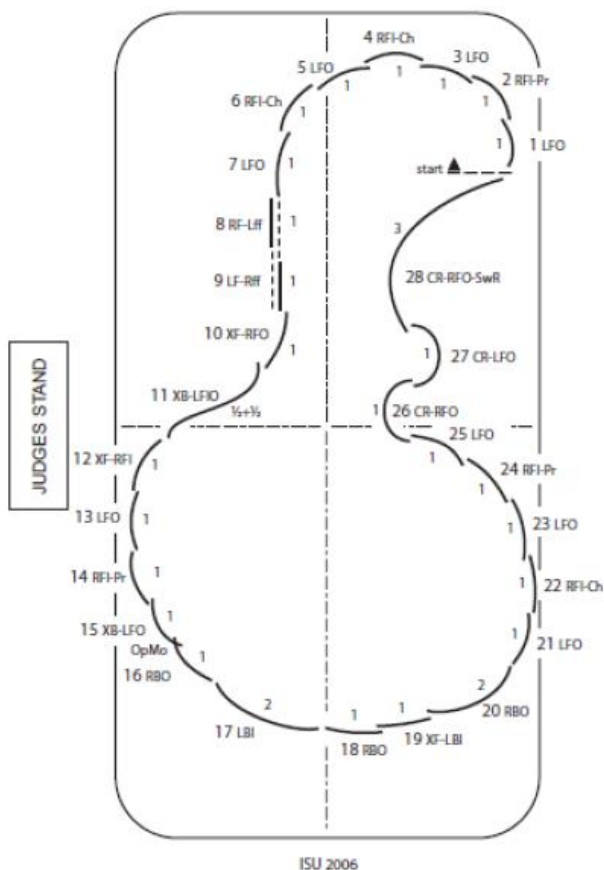
Kluczowy punkt 2: Kroki 20-21 (LFI Sw-CIMo, RBI-SwR)

Kluczowe cechy: Prawidłowe ustawienie wolnej stopy, prawidłowy obrót i prawidłowa krawędź

Section	Steps	# of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Sekwencja	1-22	22	2	6	11	16	20

9.4 Paso Doble – 2024/25 Junior Rhythm Dance

Ustalony rysunek tańca obowiązkowego – **Kroki serii Solo: Sekwencja 1, Kroki A i Sekwencja 2, Kroki B**



Wy
mag
ane
2
sek
wen
cje
do
Rhyt
hm
Dan
ce,
Solo
Ice

Dance.

Liczba taktów na wzór: 8 z 4 uderzeń - Minimalny czas sekwencji: 0:16,8 Maksymalny czas sekwencji: 0:17,5

Sekwencja 1, A-Steps (1PD)

Kluczowy punkt 1: Kroki 5-7, RBO, LBI-Ch, RBO

Kluczowy punkt 1: Kroki 11 i 12, XF-RBIO, XB-LBI

Kluczowy punkt 2: Kroki 18-22, LFO, XB-RFI, LFO, RFI-Ch, LFO, RFI-Ch.

Kluczowy punkt 3: Krok 28, CR-RFO-SwR, RFI OpMo

Sekwencja 1, B-Kroki (2PD)

Kluczowy punkt 1: Kroki 5-7, LFO, RFI-Ch, LFO

Kluczowy punkt 1: Kroki 15 i 16, XB-LFO OpMo, RBO

Kluczowy punkt 2: Kroki 18-22, RBO, XF-LBI, RBO, LFO, RFI-Ch

Kluczowy punkt 3: Krok 28, CR-RFO-SwR,

Kluczowe punkty: Muszą obejmować prawidłowe obroty, krawędzie, ustawienie stóp i wykonanie kroków do muzyki

Uwaga:

- Cross Roll (do przodu/do tyłu) Wymagania/opis: Ruch wolnej nogi przechodzącej przez stopę łyżwiarza do następnego zewnętrznego łuku. Jednocześnie ciężar ciała przenosi się z jednego zewnętrznego łuku na nowy zewnętrzny łuk, aby utworzyć ciągły ruch.
- W przypadku Cross Rolls, wolna stopa przechodzi obok łyżwy na lodzie i jest umieszczana na lodzie przed/z tyłu łyżwy. Nie ma wymogu, aby łyżwa znajdowało się na zewnętrznej krawędzi, gdy jest umieszczane na lodzie.
- Przejście do następnego kroku to zmiana krawędzi w ciągu ½ uderzenia beatu jest dozwolona w celu przygotowania do przejścia do następnego kroku.

Sekcja	Kroki	Ilość krokó w	10%	25%	50%	75%	90%
1 Sekwe ncja	1-28	28	3	7	14	21	25