

**KLASA BRĄZOWA**  
**SEZON 2022/2023**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                       |           |    |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|-----------|----|------|--|--|
| Grupy wiekowe:                                                                    | Grupy podstawowe:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | U9 Urodzeni po 30.06.2013r. i młodsi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   | Grupy dodatkowe:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | U12 urodzeni pomiędzy 01.07.2010r. a 30.06.2013r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | U15 urodzeni pomiędzy 01.07.2007r. a 30.06.2010r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | U18 urodzeni pomiędzy 01.07.2004r. a 30.06.2007r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                       |           |    |      |  |  |
| Norma punktacyjna do zdobycia klasy:                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Solistki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6,40 pkt. |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Soliści:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6,40 pkt. |                       |           |    |      |  |  |
| Segmenty konkurencji:                                                             | Solistki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Program dowolny: 2:20 (+/- 10 sek.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   | Soliści:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Program dowolny: 2:20 (+/- 10 sek.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                       |           |    |      |  |  |
| Ocenianie komponenty:                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Kompozycja</li><li>Prezentacja</li><li>Umiejętności łyżwiarские</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Composition                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CO        | Mnożniki komponentów: | Solistki: | FP | 1,67 |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Presentation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PR        |                       | Soliści:  | FP | 1,67 |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Skating Skills                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SS        |                       |           |    |      |  |  |
| Odjęcia za każdy upadek:                                                          | -0,5 pkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8         | Długość rozgrzewki:   | 4:00      |    |      |  |  |
| Odjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>więcej niż 10 sek. do 20 sek.: -0,5 pkt.</li><li>więcej niż 20 sek. do 30 sek.: -1 pkt.</li><li>więcej niż 30 sek. do 40 sek.: -1,5 pkt.</li><li>zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: -2,5 pkt. (raz w programie)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                       |           |    |      |  |  |
| W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>aktualny komunikat ISU dotyczący kategorii Novice</li><li>ISU Special Regulations &amp; Technical Rules Single &amp; Pair Skating</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                       |           |    |      |  |  |
| PROGRAM DOWOLNY (FP)                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                       |           |    |      |  |  |
| Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:                                    | elementy skokowe:<br>max. 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | a) Musi być skok typu Axel.<br>b) W tym nie więcej niż 2 kombinacje lub 1 kombinacja skoków i 1 sekwencja skoków. <ul style="list-style-type: none"><li>Kombinacja skoków może składać się tylko z 2 skoków.</li><li>Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków o dowolnej liczbie obrotów, zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wyskoku do Axla.</li><li>Ten sam skok z taką samą liczbą obrotów może być wykonany tylko 2 (dwa) razy. W przypadku kolejnego powtórzenia skoku:<ul style="list-style-type: none"><li>skok powtórzony solo – cały element będzie traktowany jako niezgodny z regulaminem (bez wartości punktowej), ale będzie zajmował miejsce elementu skokowego,</li><li>skok powtórzony w kombinacji lub sekwencji – tylko powtórzony skok nie będzie miał wartości punktowej.</li></ul></li></ul> |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   | piruety:<br>max. 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | c) Musi być piruet w jednej pozycji bazowej piruetu siadanego lub wagi i bez zmiany nogi (minimum 4 obroty) lub ze zmianą nogi (minimum 4/4 obroty).<br>d) Musi być dowolny piruet, ale jeżeli jest wykonywany w jednej pozycji i bez zmiany nogi lub ze zmianą nogi to inny niż w pkt. c). Jeśli jest kombinacją piruetów lub piruetem w jednej pozycji, bez zmiany nogi, musi mieć co najmniej 4 obroty. Natomiast pozostałe piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej po 4 obroty na każdej nodze. <ul style="list-style-type: none"><li>Trudne odmiany pozycji bazowych są dopuszczalne po wykonaniu co najmniej 2 obrotów w danej pozycji podstawowej, na danej nodze. Wyjątek stanowi piruet kombinowany, w którym nie ma obowiązku utrzymania 2 obrotów w pozycji podstawowej przed wykonaniem trudnej odmiany, aby mogła być zaliczona cecha.</li><li>Oba piruety mogą rozpoczynać się skokiem.</li></ul>                  |           |                       |           |    |      |  |  |
|                                                                                   | sekwencje:<br>max. 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | e) Sekwencja choreograficzna zawiera co najmniej jedną pozycję spirali wykonaną po łuku, utrzymaną przez co najmniej 3 sekundy oraz różnego rodzaju elementy ruchowe takie jak kroki, obroty, arabeski, monda, Ina Bauer itp. Należy wykorzystać pełną taflę lodowiska. <ul style="list-style-type: none"><li>Pod pojęciem pozycji spirali rozumiemy pozycję, w której kolano i stopa nogi wolnej znajduje się powyżej biodra.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                       |           |    |      |  |  |
| Uwagi:                                                                            | <p>Pod pojęciem <u>pozycji podstawowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi – bez żadnych „wariacji” i trudnych odmian pozycji.</p> <p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <p>W klasie brązowej można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</p> <p>Wykonanie 6 obrotów w piruetach w pozycji podstawowej piruetu siadanego i wagi jest zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p> <p>Trzy pozycje podstawowe na jednej nodze w kombinacji piruetów, bez zmiany lub ze zmianą nogi, będą zaliczane jako cecha tylko raz w programie.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                       |           |    |      |  |  |