

# **Komunikat nr 2623 ISU**

## **SOLIŚCI & PARY SPORTOWE**

### **Poziomy trudności i wytyczne dotyczące oceniania jakości wykonania (GOE) i komponenty Sezon 2024/25**

(Zmienione po Kongresie – 24 czerwca 2024 r.)

Niniejszy komunikat zastępuje Komunikat nr 2558

- I. Zaktualizowane poziomy trudności elementów solistów/par sportowych
- II. Zaktualizowany przewodnik w ustanowieniu + GOE dla solistów/elementów parowych (pozytywne aspekty)
- III. Zaktualizowany przewodnik w określaniu GOE dla błędów w programie krótkim i programie dowolnym
- IV. Zmiany i wyjaśnienia dotyczące GOE i komponentów

Dodatkowe uwagi dotyczące elementów technicznych i cech można znaleźć w podręcznikach panelu technicznego dla solistów i par sportowych.

**I. Zaktualizowane poziomy trudności elementów solistów/par sportowych (sezon 2024/25)**

**POZIOMY TRUDNOŚCI, SOLIŚCI**

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

<b>Sekwencja kroków</b>	<p>1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3), złożone odmiany (poziom 4) trudnych obrotów i kroków (<b>obowiązkowe</b>)</p> <p>2) Obroty w obu kierunkach (lewo i prawo) z pełnym obrotem ciała, pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w sumie dla każdego kierunku obrotu</p> <p>3) Użycie ruchów ciała przez co najmniej 1/3 rysunku</p> <p>4) Dwie kombinacje 3 trudnych obrotów na różnych nogach wykonanych z zachowaniem równomiernej płynności podczas sekwencji. Tylko jeden trudny obrót może być powtórzony w dwóch kombinacjach. Tylko pierwsza kombinacja na każdej nodze może być zaliczona.</p>
<b>Wszystkie piruety</b>	<p>1) Trudne odmiany (liczone tyle razy ile są wykonane z ograniczeniem podanym poniżej)</p> <p>2) Zmiana nogi wykonana przez skok</p> <p>3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi</p> <p>4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze</p> <p>5) Trudne wejście</p> <p>6) Trudne wyjście</p> <p>7) Wyraźna zmiana krawędzi w siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym, Biellmann lub trudnej odmianie stanego.</p> <p>8) Dwa kierunki rotacji następujące bezpośrednio po sobie w piruecie siadającym, wadze, odchylonym lub trudnej odmianie stanego</p> <p>9) Wyraźne przyspieszenie w wadze, siadającym, odchylonym, Biellmann lub trudnej odmianie stanego (poza piruetem skrzyżowany)</p> <p>10) Co najmniej 8 obrotów bez zmian pozycji/odmiany, nogi czy krawędzi (w wadze, odchylonym, trudnej odmianie każdej bazowej pozycji lub tylko w kombinacji piruetów w nie-bazowej pozycji)</p> <p>11) Trudne wejście skokiem do piruetów, które rozpoczynają się skokiem.</p> <p>12) Trudna cecha płozy</p> <p><b>Dodatkowe cechy dla piruetu odchylonego:</b></p> <p>13) Jedna wyraźna zmiana pozycji tył-bok lub odwrotnie, min.2 obroty w każdej pozycji (liczy się również jeśli piruet odchylony jest częścią jakiegokolwiek piruetu)</p> <p>14) Pozycja Biellmann po pozycji odchylonej (SP – po 8 obrotach w piruecie odchylonym dla Juniorów/Seniorów i po 6 obrotach w Advanced Novice)</p> <p><b>Cechy 2-9, 11-14 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).</b></p> <p><b>Każda z kategorii trudnych odmian 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).</b></p> <p><b>W danym piruecie tylko dwie (2) trudne odmiany pozycji są liczone.</b></p> <p><b>W danym piruecie ze zmianą nogi max. ilość cech osiągnięta na jednej nodze to dwie (2).</b></p>

**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 obu SP i FS mają następujące wymaganie: wyraźnie 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.

3. Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć 3 obroty na każdej z nich. W SP, jeśli wymaganie to nie jest spełnione, piruet nie będzie miał wartości („No Value”). W FS 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. W SP, jeśli wymaganie to nie jest spełnione, piruet nie będzie miał wartości („No Value”). W FS 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 2024/25 - SOLIŚCI

### 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 SP skoki które nie spełniają wymagań (włączając złą ilość obrotów) nie będą miały wartości, ale będą blokowały miejsce skokowe „box”, 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).

### Sekwencja skoków

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 Axa. 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 Aby 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 siadanym, wadze, odchylonym lub trudnej odmianie stanego

Wyraźne zwiększenie prędkości

Trudne wejście 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 ruch musi mieć różny charakter.**

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

**Trudne wyjście:** Jakikolwiek element łyżwiarski lub skok który znacznie utrudnia wyjście z piruetu. Wyjście musi mieć wyraźny wpływ na równowagę, kontrolę i wykonanie piruetu.

W skoku do piruetu (bez zmiany nogi i w jednej pozycji) i w piruecie w jednej pozycji, trudne wyjście musi się zacząć od bazowej pozycji (nie od kończącej rotacji w pozycji stanego), która musi być przynajmniej osiągnięta. W kombinacji piruetów trudne wyjście może rozpocząć się od dowolnej pozycji.

**Windmill (illusion)** – „wiatrak” jest uznawany za trudny ruch dla uzyskania cechy tylko wtedy gdy jest to pozycja zbliżona do „szpagatu” (przynajmniej 135 stopni). Może być uznana jako cecha piruetu tylko raz w programie. Windmill nie jest już uważane jako trudne wejście lub wyjście.

**Wyraźne zwiększenie prędkości** jest zaliczane w pozycji wagi, siadanego, odchylonym, Biellmann lub trudnej odmianie pozycji stanego (poza piruetem skrzyżowanym).

**Trudna cecha płozy:** użycie płozy łyżwy w sposób, który ma znaczący wpływ na równowagę, kontrolę i wykonanie piruetu. Cecha musi być wykonana w pozycji wagi, siadanego lub odchylonej i może być osiągnięta na przykład poprzez obrót na tyle lub przodzie płozy.

### **Cecha wraz z użytą wcześniej pozycją:**

W piruecie, aby cecha została zaliczona, nie może być wykonana razem z użytą wcześniej trudną odmianą pozycji. Na przykład trudna zmiana pozycji wykonana przez zmianę pozycji z pozycji siadanej na trudną pozycję wagi CF nie jest

liczona, jeśli łyżwiarz użył we wcześniejszym piruecie w tym samym programie trudną pozycję wagi CF np. w skoku do piruetu.

**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:** składa się z co najmniej dwóch różnych ruchów łyżwiarskich takich jak spirale, arabeski, monda, Ina Bauers, hydroblading, skoków z maximum 2 obrotami, piruetów, itp. Kroki i obroty mogą być użyte do połączenia dwóch lub więcej różnych ruchów razem.

## POZIOMY TRUDNOŚCI, PARY SPORTOWE, SEZON 2024/25

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

<b>Podnoszenie Twistowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pozycja "żabki" kobiety (każda noga przynajmniej 45° od osi ciała i nogi kobiety wyprostowane lub prawie wyprostowane).</li> <li>2) Złapanie kobiety w pasie bez dotknięcia przez nią mężczyzny ręką/rękami, ramieniem/ramionami lub jakkolwiek częścią górnej partii jej ciała .</li> <li>3) Pozycja kobiety w powietrzu z ręką/rękoma ponad głową (minimum jeden pełny obrót).</li> <li>4) Trudny wyskok: obroty, kroki, ruchy łyżwiarskie, małe podnoszenia bezpośrednio poprzedzające wyskok, wykonane płynnie; lub trudne wyjście: może zostać wykonany przed lądowaniem kobiety lub bezpośrednio po nim.</li> <li>5) Ramiona mężczyzny w pozycji bocznej wyprostowane lub prawie wyprostowane osiągające co najmniej poziom ramion po wyrzuceniu kobiety.</li> </ol>
<b>Podnoszenie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seniorzy: Trudna odmiana wyskoku i trudna odmiana lądowania Juniorzy: Trudna odmiana wyskoku lub trudna odmiana lądowania</li> <li>2) 1 zmiana trzymania i/lub pozycji kobiety (1 obrót mężczyzny przed i po zmianie, liczy się podwójnie jeśli jest powtórzone)</li> <li>3) Trudna odmiana pozycji kobiety (1 pełny obrót)</li> <li>4) <u>Trudne wożenie (tylko w FS Seniorów)</u></li> <li>5) Seniorzy: Trudne trzymanie jednoręczne mężczyzny (2 pełne obroty w sumie, nie liczy się części krótszej niż 1 obrót) Juniorzy: trzymanie jednoręczne partnera (2 pełne obroty w sumie, nie liczy się części krótszej niż 1 obrót)</li> <li>6) <u>Dodatkowe obroty partnera z trzymaniem jednoręcznym po 2 obrotach opisanych w pkt.5) (tylko w FS i tylko w jednym podnoszeniu)</u></li> <li>7) <u>Zmiana kierunku obrotu mężczyzny (1 obrót przed i po zmianie, liczy się tylko raz w programie)</u></li> </ol> <p><b>Cechy 1), 2), 3), 5) muszą być wyraźnie różne w podnoszeniach, a jeśli będą podobne będzie liczyła się tylko pierwsza próba.</b></p> <p><b>Wszystkie cechy mogą być zaliczone tylko wtedy, gdy wykonane są podczas pierwszych 4 obrotów.</b></p>
<b>Sekwencja kroków</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Minimalne odmiany (poziom 1), proste odmiany (poziom 2), odmiany (poziom 3-4) trudnych obrotów i kroków obojga partnerów w całości (<b>obowiązkowe</b>)</li> <li>2) Rotacje w obie strony (lewo i prawo) z pełną rotacją ciała pokrywające co najmniej 1/3 rysunku w całości dla każdego kierunku rotacji.</li> <li>3) Użycie ruchów ciała przez co najmniej 1/3 rysunku</li> <li>4) Nierozdzielanie się przez co najmniej pół rysunku (zmiany trzymania są dozwolone)</li> <li>5) Dwie trudne kombinacje 3 trudnych obrotów (zwroty, zwroty odwrotne, trójki odwrotne, twizzles, pętlice) wykonane przez oboje partnerów płynnie podczas sekwencji. Jedna kombinacja musi być wykonana razem w trzymaniu się. Tylko pierwsze dwie kombinacje mogą być zaliczone.</li> </ol>
<b>Spirala śmierci</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trudne wejście (bezpośrednio poprzedzające spiralę śmierci) lub wyjście (zobacz wyjaśnienie)</li> <li>2) Pełny obrót(obroty) kobiety podczas gdy oboje partnerów są w „niskiej” pozycji (liczy się tyle razy, ile wykonano)</li> </ol>
<b>Piruet solo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trudne odmiany (liczy się tyle razy ile wykonano z ograniczeniami wyspecyfikowanymi poniżej)</li> <li>2) Zmiana nogi wykonana poprzez skok</li> <li>3) Skok podczas piruetu bez zmiany nogi</li> <li>4) Trudna zmiana pozycji na tej samej nodze</li> <li>5) Trudne wejście i/lub trudne wyjście</li> <li>6) Wyrażna zmiana krawędzi w piruecie siadającym (tylko z krawędzi tyłem wewnątrz do przodem zewnątrz), wadze, odchylonym i Biellmann lub w trudnej odmianie pozycji stanej</li> <li>7) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie w pozycji siadającym, wadze, odchylonym lub trudnej odmianie stanego</li> <li>8) Wyrażne zwiększenie prędkości w wadze, siadającym, odchylonym, Biellmann lub w trudnej odmianie pozycji stanej (z wyjątkiem piruetu skrzyżowanego)</li> <li>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)</li> <li>10) Trudna cecha płozy</li> </ol> <p><b>Cechy 2 do 10 i każdy rodzaj trudnej odmiany pozycji liczy się tylko raz w programie (pierwsza próba)</b></p> <p><b>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).</b></p>
<b>Piruet parowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2) Trudne wejście lub jakiegokolwiek wejście skokiem przez jednego lub oboje partnerów</li> <li>3) Trudne wyjście</li> <li>4) Dwa kierunki obrotów następujące bezpośrednio po sobie</li> <li>5) Co najmniej 6 obrotów bez żadnej zmiany pozycji/odmiany i nogi (waga, siadany, trudna odmiana stanego)</li> <li>6) Podniesienie kobiety kiedy mężczyzna jest na 1 nodze na co najmniej 2 obroty.</li> </ol>

## WYMAGANIA DOTYCZĄCE ELEMENTÓW (patrz również na zmiany i wyjaśnienia na następnej stronie)

### 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 2024/25

### 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.

Łądowanie 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.

#### Sekwencje skoków

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.

#### Podnoszenia:

W Juniorach prosta odmiana wejścia i prosta odmiana lądowania nie jest już cechą. Aby uzyskać cechę wejścia i lądowania, należy wykonać trudną odmianę wejścia lub trudną odmianę lądowania.

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

Trudny wyskok musi być wykonany przed pełnym wyprostowaniem ramion.

W grupie 5 Reverse Lasso Lift (5RLi) kiedy oboje partnerzy jadą przodem, jest to uznawane jako trudna odmiana wyskoku.

Podnoszenie w parach klasyfikuje się następująco:

Grupa trzecia – ręka na biodro lub górną część nogi w tym pośladki (powyżej kolana)

#### Podnoszenie twistowe:

Kobieta musi zostać złapana w powietrzu w pasie przez mężczyznę przed lądowaniem i płynnie zestawiona na lodzie ~~na krawędzi tyłem zewnątrz~~ na jednej nodze.

Trudne wyjście może zostać wykonane przed lądowaniem kobiety lub bezpośrednio po nim.

#### Piruety 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” (przynajmniej 135 stopni). Może być uznana jako cecha piruetu tylko raz w programie. Windmill nie jest już uważane jako trudne wejście lub wyjście.

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

**Trudna cecha płozy:** użycie płozy łyżwy w sposób, który ma znaczący wpływ na równowagę, kontrolę i wykonanie piruetu. Cecha musi być wykonana w pozycji wagi, siadanego lub odchylonej i może być osiągnięta na przykład poprzez obrót na tyle lub przodzie płozy.

### **Spirale śmierci**

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

„Niska” **pozycja kobiety:** w wewnętrznych Spiralach śmierci, niższe biodro lub pośladek 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 cyrku. Jakkolwiek część spirali śmierci z wyższą pozycją kobiety lub mężczyzny nie daje wartości dla cech poziomemu 2).

**Wejście, wyjście** trudna pozycja wejścia musi być wykonana podczas gdy przynajmniej jeden z partnerów jest 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 uginać 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. Wyjście musi mieć znaczący wpływ na balans/równowagę, kontrolę i wykonanie spirali śmierci.

W finalnej pozycji, podczas gdy Kobieta wykonuje spiralę śmierci, zarówno Mężczyzna, jak i Kobieta muszą wykonać co najmniej jeden obrót z kolanami Mężczyzny wyraźnie zgiętymi i w pełnej pozycji cyrkla. Aby uzyskać wyższy poziom, Mężczyzna powinien pozostać w niskiej pozycji cyrkla (gdy dolna część jego pośladków nie znajduje się wyżej niż górna część kolana nogi pracującej). Kobieta musi jednocześnie poruszać się na czystej krawędzi, mając ciało i głowę blisko powierzchni lodu, jednak nie może dotykać lodu głową ani pomagać sobie wolną ręką ani żadną częścią ciała. Ciężar ciała Kobiety jest podtrzymywany przez siłę odśrodkową (poruszani się na krawędzi) i chwyt Mężczyzny. Mężczyzna musi znajdować się w środku z całkowicie wyciągniętym ramieniem. Każda pozycja jest liczona jako cecha, jeśli chwyt Łyżwiarzy trwa co najmniej jeden obrót

### **Parowa kombinacja piruetów:**

**Trudne wyjście** – wyjście podnoszeniem lub elementem obrotowym, ruch który powoduje, że wyjście jest wyraźnie trudniejsze. Wyjście musi mieć wyraźny wpływ na balans/równowagę, kontrolę i wykonanie parowej kombinacji piruetów.

Podniesienie kobiety podczas gdy mężczyzna jest na 1 nodze jest cechą, jeśli jest wykonane przez co najmniej 2 obroty. Jeżeli kobieta jest w trudnej pozycji podczas podnoszenia, będzie to liczone jako trudna odmiana.

Jeżeli wykonuje się zarówno podnoszenie kobiety, jak i trudne wyjście, kobietę należy postawić przed wykonaniem trudnego wyjścia.

Parowa kombinacja piruetów może rozpoczynać się skokiem. Każde wejście skokiem może być zaliczone/uznane jako cecha poziomu. Jeżeli jeden lub dwóch partnerów nie wykona 3 obrotów przed lub po zmianie nogi, PCoSp otrzyma znak „V”. Jeżeli jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez jednego lub dwóch partnerów, piruet nie będzie miał wartości „No Value”.

### **Sekwencja kroków:**

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

### **Sekwencja choreograficzna:**

Sekwencja choreograficzna składa się z co najmniej dwóch różnych ruchów łyżwiarskich takich jak spirale, arabeski, monda, Ina Bauers, hydroblading, skoków z maximum 2 obrotami, piruetów, małych podnoszeni itp. Kroki i obroty mogą być użyte do połączenia dwóch lub więcej różnych ruchów razem.





**PARY SPORTOWE**

<b>podnoszenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>bardzo dobry wyskok i lądowanie</b></li> <li>2) <b>dobra prędkość, płynność i pokrycie lodu</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas (włączając obroty i zmiany pozycji)</b></li> <li>4) bardzo dobre pozycje w powietrzu</li> <li>5) płynna praca nóg partnera</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>podnoszenia twistowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>dobra wysokość kobiety w powietrzu</b></li> <li>2) <b>czysty chwyt</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas</b></li> <li>4) dobry wyskok i lądowanie</li> <li>5) bardzo dobra prędkość i płynność</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>elementy skokowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>bardzo dobre zgranie</b></li> <li>2) <b>bardzo dobra wysokość i bardzo dobra odległość (wszystkie skoki w kombinacji lub sekwencji)</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku cały czas (włączając rytm w kombinacji lub sekwencji)</b></li> <li>4) kroki przed skokiem, niespodziewane lub kreatywne wejście</li> <li>5) dobry wyskok i lądowanie</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>skoki wyrzucane</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>bardzo dobra wysokość i bardzo dobry dystans</b></li> <li>2) <b>dobra prędkość, płynność i kontrola po wyrzuceniu i lądowaniu</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas</b></li> <li>4) trudne, niespodziewane lub kreatywne wejście</li> <li>5) bardzo dobra pozycja powietrza</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>piruety solowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>bardzo dobre zgranie</b></li> <li>2) <b>dobra prędkość i / lub przyspieszenie podczas piruetu</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas</b></li> <li>4) dobrze kontrolowane, czyste pozycja(e) (uwzględnić wysokość i pozycję w powietrzu/lądowania w skoku do piruetu)</li> <li>5) kreatywność</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>piruety parowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>dobra kontrola cały czas przez oboje partnerów</b></li> <li>2) <b>dobra prędkość i / lub przyspieszenie podczas piruetu</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas</b></li> <li>4) dobrze kontrolowane, czyste pozycja(e) (uwzględnić wysokość i pozycję w powietrzu/lądowania w skoku do piruetu)</li> <li>5) kreatywność</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>spirale śmierci</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>bardzo dobre pozycje obu partnerów</b></li> <li>2) <b>dobra płynność i szybkość cały czas (w tym wejście i wyjście)</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas</b></li> <li>4) dobre kontrolowane przejście do wymaganej pozycji i do wyjścia</li> <li>5) dobre/kontrolowane krawędzie demonstrowane przez mężczyznę i kobietę</li> <li>6) element pasujący do muzyki</li> </ol>
<b>Sekwencja kroków</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>głębokie krawędzie, czyste kroki i obroty, kontrola całego ciała</b></li> <li>2) <b>element pasujący do muzyki</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas z dobrą energią, płynnością i wykonaniem</b></li> <li>4) dobre zgranie i odległość pomiędzy partnerami</li> <li>5) kreatywność ruchów ciała włączając różnorodność pracy nogi wolnej</li> <li>6) dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek</li> </ol>
<b>sekwencja choreograficzna</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>kreatywność</b></li> <li>2) <b>element pasujący do muzyki i odzwierciedla koncepcję/charakter programu</b></li> <li>3) <b>bez wysiłku przez cały czas z dobrą energią, płynnością i wykonaniem</b></li> <li>4) dobre pokrycie tafli lodowej lub ciekawy rysunek</li> <li>5) dobre zgranie</li> <li>6) doskonałe zaangażowanie i kontrola całego ciała</li> </ol>

**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.

Początkowe GOE nie może być wyższe niż +2 w przypadku błędów zaznaczonych kolorem szarym.

**SOLIŚCI**

<b>ODJĘCIA DLA BŁĘDÓW</b>			
Element wykonany w całości lub częściowo bez muzyki -1 do -4			
<b>ELEMENTY SKOKOWE</b>			
SP: element skokowy niezgodny z regulaminem - ostateczne GOE musi być	GOE -5	zły wyskok	-2 do -4
upadek	-5	Euler wykonany jako przejście	-1 do -3
lądowanie na dwie nogi w skoku	-3 do -4	zmiany krawędzi pomiędzy skokami w kombinacji / sekwencji	-1 do -2
postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania w skoku	-3 do -4	2 trójki pomiędzy skokami (kombinacja skoków/sekwencja)	-2 do -3
zdegradowany (znak <<)	-3 do -4	zła prędkość, wysokość, odległość, lub pozycja w powietrzu	-1 do -3
niedokręcony (znak <)	-2 do -3	dotknięcie obiema rękami lodu w skoku	-2 do -3
lądowanie w ćwiartce (znak q)	-2	dotknięcie lodu ręką lub wolną nogą (w tym pomiędzy skokami)	-1 do -2
wielokrotne znaki "q" w kombinacji skoków/sekwencji	-3 do -4	utrata płynności/kierunku/rytmu pomiędzy skokami (kombinacja/sekwencja skoków)	-1 do -3
niepełna rotacja - mniej niż ćwiartka (bez znaku)	-1	słabe lądowanie (zła pozycja/niewłaściwa krawędź / skrobanie itp.)	-1 do -3
niewłaściwa krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "e")	-2 do -4	długie przygotowanie	-1 do -3
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "!")	-1 do -2	FS: Skok bez wartości w kombinacji / sekwencji (bez *)	-3 do -4
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (brak znaku)	-1		
<b>PIRUETY</b>			
upadek	-5	zła/niezgrabna, nieestetyczna pozycja/e	-1 do -3
brak 1 lub 2 obrotów	-1 do -2	wolny lub utrata prędkości	-1 do -3
brak 3 lub więcej obrotów	-3 do -4	dotknięcie lodu wolną nogą lub ręką/rękami	-1 do -3
zmiana nogi źle wykonana (w tym krzywa wejścia/wyjścia z wyjątkiem zmiany kierunku)	-2 do -3	utrata równowagi	-1 do -3
zły skok/pozycja (skok do piruetu/wejście)	-1 do -3	nieprawidłowy wyskok lub lądowanie w skoku do piruetu	-1 do -2
zły wyjazd	-1 do -3	niewyważona liczba obrotów w piruecie ze zmianą nogi	-1
nieumiejscowiony	-1 do -3		
wykonane niezgodnie z muzyką	-1 do -3		
<b>KROKI</b>			
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
<b>SEKWENCJA CHOREOGRAFICZNA</b>			
upadek	-5	potknięcie	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata kontroli / brak energii	-1 do -3
brak połączenia pomiędzy elementami choreograficznymi	-2 do -3	zła jakość elementów / pozycji	-1 do -3
mały rysunek	-1 do -3	brak kreatywności	-1 do -3

**PARY SPORTOWE**

**ODJĘCIA DLA BŁĘDÓW**

Element wykonany w całości lub częściowo bez muzyki -1 do -4

<b>PODNOSZENIA</b>			
upadek	-5	zła prędkość i/lub pokrycie tafli lodowej	-1 do -3
poważne problemy podczas podnoszenia	-3	złe obroty partnera i/lub zatrzymanie rotacji	-1 do -3
niewielkie problemy podczas podnoszenia	-1 do -2	słabe lądowanie	-1 do -3
poważne problemy przy zejściu z podnoszenia	-3 do -4	zbyt długie dojście do pozycji bazowej lub jej odmiany	-1 do -3
niewielkie problemy przy zejściu z podnoszenia	-1 do -2	dotknięcie wolną nogą	-1
partnerka wyskakuje lub ląduje na dwie nogi	-2	długie przygotowanie	-1 do -2
złe pozycje w powietrzu lub podczas lądowania	-1 do -3	zły wyskok	-1 do -3
Niestetyczna pozycja / e	-1 do -3		
<b>PODNOSZENIA TWISTOWE</b>			
upadek	-5	dotknięcie wolną nogą	-1
poważne problemy przy złapaniu partnerki	-3 do -4	zła wysokość lub odległość	-1 do -3
niewielkie problemy przy złapaniu partnerki	-1 do -2	zły wyskok (słaba prędk., znaczące skrob., brak wbicia czubka)	-1 do -3
partnerka ląduje na dwie nogi	-2 do -3	słabe lądowanie (słaba prędk., złe pozycje)	-1 do -2
zdegradowany (znak <<)	-2 do -4	długie przygotowanie	-1 do -2
<b>ELEMENTY SKOKOWE, SKOKI WYRZUCANE</b>			
upadek	-5	zła prędkość, wysokość, odległość, pozycja w powietrzu	-1 do -3
lądowanie na dwie nogi	-3 do -4	duża odległość pomiędzy partnerami - elementy skokowe	-1 do -3
postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania w skoku	-3 do -4	zły wyskok	-2 do -4
zdegradowany (znak <<)	-3 do -4	utrata płynności/kierunku/rytmu pomiędzy skokami (kombinacja/sekwencja skoków)	-1 do -3
niedokręcony (znak <)	-2 do -3	zła pozycja partnera przy wyskoku - skok wyrzucany	-1 do -2
lądowanie w ćwiartce (znak q)	-2	słabe lądowanie (zła poz. / niewłaściwa krawędź / skrobanie itp.)	-1 do -3
wielokrotne znaki "q" w kombinacji skoków/sekwencji	-3 do -4	długie przygotowanie	-1 do -3
niepełna rotacja - mniej niż ćwiartka (bez znaku)	-1	Euler wykonany jako przejście	-1 do -3
niewłaściwa krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "e")	-2 do -4	dotknięcie lodu obiema rękami w skoku	-2 do -3
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (znak "!")	-1 do -2	dotknięcie lodu ręką lub wolną nogą (w tym pomiędzy skokami)	-1 do -2
nieczysta krawędź przy wyskoku w F/Lz (brak znaku)	-1	brak zgrania	-1 do -3
nierówna liczba obrotów u partnerów w 1 skoku	-1 do -2	zmiany krawędzi pomiędzy skokami w kombinacji skoków	-1 do -2
nierówna liczba obrotów u partnerów w 2 skokach	-3 do -4	2 trójki pomiędzy skokami - kombinacja/sekwencja skoków	-2 do -3
<b>PIRUETY SOŁOWE I PAROWE</b>			
upadek	-5	zła/niezgrabna, nieestetyczna pozycja/e	-1 do -3
brak 1 lub 2 obrotów	-1 do -2	nieumiejscowiony	-1 do -3
brak 3 lub więcej obrotów	-3 do -4	wolny lub utrata prędkości	-1 do -3
źle wykonana zmiana nogi	-2 do -3	zatrzymanie lub brak ciągłego ruchu podczas piruetu	
zły skok/pozycja (skok do piruetu/wejście)	-1 do -3	(z wyjątkiem zmiany kierunku)	-1 do -2
nieprawidłowy wyskok lub lądowanie (skok do piruetu/wejście)	-1 do -2	duża odległość pomiędzy partnerami	-1 do -3
		brak zgrania	-1 do -3
złe wyjście	-1 do -3	utrata równowagi	-1 do -3
dotknięcie lodu obiema rękami	-2	wykonane niezgodnie z muzyką	-1 do -3
dotknięcie lodu wolną nogą lub ręką	-1 do -2		
<b>SPIRALE ŚMIERCI</b>			
upadek	-5	jakakolwiek część ciała partnerki (nie włosy) dotyka lodu	-1 do -2
zła pozycja cyrkla (nie na czubku itp.)	-2 do -4		
zła lub słaba pozycja partnerki (za wysoka/mniej niż 1 obrót w niskiej pozycji) lub partnera	-1 do -3	wolna lub utrata prędkości	-1 do -3
słaba jakość krawędzi partnerki lub partnera	-1 do -3	złe wejście lub wyjazd	-1 do -3
<b>KROKI</b>			
SP: skok z listy z więcej niż 1 obrotem	-1	zła 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	brak płynności i energii	-1 do -3
potknięcie	-1 do -3	brak zgrania i świadomości przestrzeni	-1 do -3
<b>SEKWENCJE CHOREOGRAFICZNA</b>			
upadek	-5	potknięcie	-1 do -3
wykonane niezgodnie z muzyką	-2 do -4	utrata kontroli/brak energii	-1 do -3
brak połączenia pomiędzy elementami choreograficznymi	-2 do -3	zła jakość ruchów	-1 do -3
		brak kreatywności	-1 do -3

## IV. Zmiany i wyjaśnienia dot. GOE i Komponentów Programu na sezon 2024/25

### Jazda solo i pary sportowe

#### GOE

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

Upadek

Łądowanie na dwie nogi

Postawienie nogi wolnej w celu utrzymania lądowania

Niewłaściwa krawędź (e)

Skok zdegradowany (<<)

Poważne problemy podczas podnoszenia

Poważne problemy przy złapaniu partnerki w podnoszeniu twistowym

Piruety z mniejszą niż wymagana liczbą obrotów (SP)

Piruety ze zmianą nogi ze słabą zmianą

Piruety rozpoczynające się skokiem ze słabym skokiem/pozycją

Kroki i sekwencja choreograficzna wykonane niezgodnie z muzyką

Wiele błędów w elemencie (np. w skoku oba błędy „!” 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 w ćwiartce, przez Panel Techniczny. Jeżeli pojedynczy Euler nie jest czysto skoczony lub wykonany jako przejście, sędziowie zastosują odjęcie -1 do -3 w GOE.

**W Programie krótkim** ostateczne GOE musi być -5, jeśli element skokowy jest z \* lub niezgodny z wymaganiami. Przykładowo oznacza to, że element skokowy ma złą liczbę 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, wyskok do Salchow jest wspierany wolną nogą na lodzie lub gdy jest nadmierna rotacja na lodzie przy wyskoku. Odjęcie w GOE wynosi -2 do -4.

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

Wielokrotne znaki "q" w kombinacji skoków/sekwencji: Odjęcie w GOE wynosi -3 do -4.

**Program dowolny:** skok bez wartości w kombinacji/sekwencji ( bez \*): np. 2F+T lub A+Eu+3S. Odjęcie w GOE wynosi -3 do -4. Należy pamiętać, że jeżeli jest \* w elemencie skokowym w Programie dowolnym, odjęcia w GOE nie ma.

#### PIRUETY

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.

W przypadku słabego/złego wyjścia z piruetu: Odjęcie w GOE wynosi -1 do -3.

#### SEKWENCJA KROKÓW

Kreatywność, na którą składają się ruchy ciała i wariacje wolnej nogi: Ta pozytywna cecha obejmuje kreatywne i różnorodne ruchy ciała i różne ustawienia wolnej stopy (przodem, bokiem, tyłem/podparte lub nie) podczas sekwencji kroków.

#### 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.

## **PODNOSZENIA**

Jeżeli wyskok partnerki z dwóch nóg jest częścią trudnego wejścia do podnoszenia, to odjęcie za wyskok z dwóch nóg nie jest stosowane.

## **PAROWA KOMBINACJA PIRUETÓW**

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

W przypadku słabego/złego wyjścia z parowej kombinacji piruetów: Odjęcie w GOE wynosi -1 do -3.

## **SPIRALA ŚMIERCI**

Jeżeli kobieta wykona mniej niż 1 obrót w niskiej pozycji, odjęcie w GOE wynosi -1 do -3.

## **Ocena Komponentów**

Jeśli program zawiera 1 poważny błąd, maksymalna ocena dla każdego komponentu wynosi 9,50.

Jeśli program zawiera 2 lub więcej poważnych błędów, maksymalna ocena dla każdego komponentu wynosi 8,75.

Poważne błędy to upadki i/lub pomyłki, które powodują przerwę w realizacji programu. Ta przerwa może być minimalna lub bardziej wyraźna i zauważalna. Błędy te muszą być odzwierciedlone w ocenie przyznanej za każdy komponent. Konsekwencje zależą od ich wagi i wpływu na płynność i ciągłość programu.

Podobne ograniczenia muszą być stosowane do łyżwiarzy na wszystkich poziomach, od bardzo słabych do wybitnych.

## Komponenty – Solo i Pary sportowe, Tańce na lodzie, Łyżwiarstwo synchroniczne

KOMPOZYCJA	PREZENTACJA	UMIĘJĘTNOŚCI ŁYŻWIARSKIE
Celowe, zamierzone i / lub oryginalne ułożenie programu - wszystkich rodzajów ruchów - w sensowną całość zgodnie z zasadami proporcji, jedności, przestrzeni, rysunku i struktury muzycznej.	Demonstracja zaangażowania, poświęcenia i oddania się w oparciu o zrozumienie muzyki i kompozycji.	Zdolność łyżwiarza / łyżwiarki do wykonywania sekwencji kroków, obrotów i ruchów łyżwiarskich z kontrolą nad łyżwą i ciałem.
Ruchy wielowymiarowe i wykorzystanie przestrzeni	Ekspresja i projekcja	Różnorodność krawędzi, kroków, obrotów, ruchów ciała i kierunków jazdy
Połączenia między i wewnątrz elementów	Różnorodność i kontrast energii i ruchów	Czystość krawędzi, kroków, obrotów, ruchów i kontrola ciała
Choreografia odzwierciedlająca frazę muzyczną i formę	Muzyczna wrażliwość i zgodność z muzyką (timing)	Równowaga i poślizg
Rysunek i pokrycie powierzchni lodu	Jedność (zgranie) i świadomość przestrzeni” (Pary sportowe, Tańce na lodzie i Łyżwiarstwo synchroniczne)	Płynność
Spójność		Moc/siła i szybkość <hr/> Jedność (równość) zgranie (Pary sportowe, Tańce na lodzie i Łyżwiarstwo synchroniczne)

Poważny błąd/błędy			
Poważne błędy to upadki i/lub pomyłki, które powodują przerwę w realizacji programu. Przerwa ta może być minimalna lub bardziej wyraźna i zauważalna. Błędy te muszą być odzwierciedlone w ocenie przyznawanej za każdy komponent. Konsekwencje zależą od ich wagi i wpływu na płynność i ciągłość programu. Należy stosować poniższe wytyczne.			
Kategoria	Przedział ocen	Definicja	Błędy
Platynowa	10	Wybitny	Brak błędów
Diamentowa	9.75*	Doskonały	Brak poważnych błędów
	9.00 – 9.50		Tylko 1 poważny błąd
Złota	8.00 – 8.75**	Bardzo dobry	2 lub więcej poważnych błędów
	7.00 – 7.75	Dobry	<b>Dla wszystkich komponentów:</b>
Zielona	6.00 – 6.75	Powyżej przeciętnego	*Gdy występuje tylko jeden błąd i ma on minimalny wpływ na program, możliwa maksymalna ocena to 9,50, jak wspomniano powyżej.
	5.00 – 5.75	Przeciętny	
Pomarańczowa	4.00 – 4.75	Poniżej przeciętny	Uwaga: Aby powyższe miało zastosowanie, program jako całość jest nadal uznawany za "Doskonały".
	3.00 – 3.75	Kiepski	
Czerwona	2.00 – 2.75	Słaby	**Gdy występują 2 lub więcej błędów, a błędy te mają minimalny wpływ na program, możliwa maksymalna ocena to 8,75.
	1.00 – 1.75	Bardzo słaby	
	0.25 – 0.75	Ekstremalnie słaby	

Uwaga: błąd popełniony przez obu partnerów, występujący w tym samym czasie lub nie (np. „Fall by 2”), musi być traktowany jako 2 błędy.

Uwaga: ta podstawowa zasada ma zastosowanie również wtedy, gdy błędy występują w elemencie i/lub poza elementem.