KLASA SENIOR I MŁODZIEŻOWIEC

SEZON 2026/2027

Grupy wiekowe:	Grupy podstawowe:	17+ **Senior**		urodzeni przed 01.07.2009 r.	
		U22 **Młodzieżowiec**		urodzeni pomiędzy 01.07.2004 r. a 30.06.2007 r.	
Norma punktacyjna do zdobycia klasy:		**Klasa I (Senior)**	Solistki	**47,50 pkt.**	
			Soliści	**50,00 pkt.**	
		Klasa Mistrzowska	Solistki	**53,20 pkt.**	
			Soliści	**55,50 pkt.**	
Segmenty konkurencji:	Solistki:	**Program krótki:** **2:40 (+/- 10 sek.)** **Program dowolny:** **4:00 (+/- 10 sek.)**			
	Soliści:	**Program krótki:** **2:40 (+/- 10 sek.)** **Program dowolny:** **4:00 (+/- 10 sek.)**			

Ocenianie komponenty:	■ **Kompozycja**	Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki:	**SP** 1,33 / **FS** 2,67
	■ **Prezentacja**	Presentation	PR		Soliści:	**SP** 1,67 / **FS** 3,33
	■ **Umiejętności łyżwiarskie**	Skating Skills	SK			

Odjęcia za każdy upadek:	**-1 pkt.** (pierwszy i drugi) **-2 pkt.** (trzeci i czwarty) **-3 pkt.** (piąty i każdy kolejny)	Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	**6**	Długość rozgrzewki:	**6:00**

Odjęcia za zatrzymanie się w trakcie programu:	■ więcej niż 10 sek. do 20 sek.: **-1 pkt.** ■ więcej niż 20 sek. do 30 sek.: **-2 pkt.** ■ więcej niż 30 sek. do 40 sek.: **-3 pkt.** ■ zatrzymanie się do 3 min.; wznowienie programu od momentu zatrzymania: **-5 pkt.** (raz w programie)
W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma:	• **ISU Sports Rules Single & Pair Skating and Ice Dance 2026**

PROGRAM KRÓTKI (SP)

Dobrze wyważony program krótki musi zawierać:	elementy skokowe: **max. 3**	a) Musi być: **podwójny** lub **potrójny Axel** (2A lub 3A). b) Musi być: • **u solistek** **skok potrójny** (nie można powtarzać skoku z pkt a) • **u solistów** **skok potrójny** lub **poczwórny** (nie można powt. skoku z pkt a) c) Musi być **jedna kombinacja skoków** składająca się z: • **u solistek** z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b), • **u solistów** z dwóch potrójnych lub jednego potrójnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego i jednego podwójnego lub jednego poczwórnego i jednego potrójnego skoku (nie można powtarzać skoków z pkt. a i b). • W kombinacji skoków nie można użyć Eu (euler)
	piruety: **max. 3**	d) Musi być **kombinacją piruetów z tylko jedną zmianą nogi**. • Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze. • Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi. e) Musi być **skokiem do piruetu w jednej pozycji**. • Co najmniej 8 obrotów. • Zmiana nogi jest niedozwolona. • Pozycja lądowania inna niż w piruecie z pkt f). f) Musi być: • **u solistek** **piruetem z odchyleniem tułowia** (do boku lub do tyłu) albo **piruetem siadanym** albo **w pozycji wagi bez zmiany nogi**. - Co najmniej 8 obrotów. • **u solistów** **piruetem siadanym** albo **w pozycji wagi ze zmianą nogi**. - Co najmniej 6 obrotów na każdej nodze. - Dozwolona jest tylko jedna zmiana nogi.
	sekwencje: **max. 1**	**g) Sekwencja kroków** z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.
Uwagi:	**Powtórzony skok**: jeżeli ten sam skok wykonany jest jako skok solo i jako część kombinacji, to powtórzony skok nie będzie liczony (jeżeli powtórzenie występuje w kombinacji, to tylko ten jeden skok, który nie jest	

	zgodny z powyższymi wymaganiami nie będzie liczony). **Piruet ze zmianą nogi**: jeżeli piruet nie ma co najmniej trzech (3) obrotów przed i po zmianie nogi nie spełnia wymogów dla programu krótkiego i nie otrzyma wartości (no value). Jeśli wykonany **element nie spełnia wymagań regulaminu programu krótkiego**, zostanie on uznany za niezgodny z regulaminem i nie otrzyma wartości punktowej. Będzie jednak zajmował miejsce elementu (box).

PROGRAM DOWOLNY (FS)		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	elementy skokowe: **max. 6**	a) Musi być **skok typu Axel**. • Mogą być **nie więcej niż 2 kombinacje skoków lub 1 kombinacja skoków (nie może zawierać Eu - euler) i 1 sekwencja skoków**. • Kombinacja skoków i sekwencja skoków mogą składać się z takich samych lub różnych skoków – pojedynczych, podwójnych, potrójnych lub poczwórnych. • Jedna kombinacja lub sekwencja skoków może składać się nie więcej niż z 3 skoków, a pozostałe z nie więcej niż 2 skoków. • Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) lub 3 (trzech) skoków o dowolnej liczbie obrotów, w której drugi i/lub trzeci skok jest skokiem typu Axel, z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego/drugiego skoku do krzywej wyskoku do Axla. • Dozwolony jest jeden pełny obrót na tafli lodowej pomiędzy skokami (noga wolna może dotknąć taflę lodową, ale bez przeniesienia na nią ciężaru ciała).
	piruety: **max. 3**	b) Trzy różne piruety, wśród których musi być: • **Kombinacja piruetów**. - Co najmniej 10 obrotów łącznie. - Zmiana nogi jest dozwolona • **Skok do piruetu w jednej pozycji**. - Co najmniej 6 obrotów. - Zmiana nogi nie jest dozwolona. • **Piruet choreograficzny**. - Co najmniej 3 obroty. - zmiana nogi jest dozwolona i może być wykonana kilkukrotnie
	sekwencje: **max. 2**	c) **Sekwencja kroków** z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska. d) **Sekwencja choreograficzna** • Sekwencja choreograficzna musi zawierać co najmniej 2 różne elementy łyżwiarskie np.: spiralki, arabeski, mondo, Ina Bauer, hydroblading, jakiekolwiek skoki (maksymalnie 2 obroty), piruety itd. Kroki i kroki obrotowe mogą być użyte do połączenia ze sobą 2 lub więcej różnych elementów choreograficznych. ten element ma stałą wartość punktową i będzie podlegał jedynie ocenie GOE (jakości wykonania)
Uwagi:	SKOKI: • Ten sam typ skoku niezależnie od ilości obrotów może być wykonany maksymalnie trzy razy. • Każdy skok podwójny, potrójny, poczwórny, lub popiątny może być **wykonany nie więcej niż 2 razy** (jako skok osobno lub część kombinacji / sekwencji). • Ze wszystkich typów skoków potrójnych, poczwórnych i popiątnych **tylko dwa (2) mogą być wykonane dwukrotnie**. Spośród wykonanych dwukrotnie skoków **tylko jeden może być skokiem poczwórnym, lub popiątnym**. Jeżeli przynajmniej jeden z nich jest wykonany jako część sekwencji / kombinacji skoków, oba otrzymują pełną wartość zgodnie ze Skalą Wartości (SOV). Jeżeli oba wykonania są skokami solo (niewykonanymi w kombinacji ani w sekwencji) wówczas drugi z nich otrzyma 80% wartości zgodnej ze Skalą Wartości (SOV) i zostanie oznaczony „+REP". • Jeżeli **został wykonany dodatkowy skok**, to tylko ten jeden, dodatkowy skok niezgodny z wymaganiami nie będzie miał wartości. Skoki będą rozpatrywane zgodnie z kolejnością ich wykonania. • **Euler (half-loop) w kombinacjach i sekwencjach skoków** ○ Euler (half-loop), gdy jest wykonywany w kombinacji lub sekwencji skoków pomiędzy dwoma skokami z listy, będzie wywołany (zidentyfikowany), ale nie będzie uznany za skok z listy i nie będzie wliczany do liczby skoków w danej kombinacji lub sekwencji. ○ Po wykonaniu Eulera (half-loop) nie jest dozwolona zmiana nogi. ○ Euler (half-loop) może zostać wykonany tylko jeden raz w programie dowolnym.

www.pzlf.pl | office@pzlf.pl | +48502359933 | ul.Łazienkowska 6A, 00-449 Warszawa

	PIRUETY: • **Piruety muszą mieć różny charakter**. Jeżeli piruet ma ten sam charakter (skrót literowy) co piruet wcześniej wykonany nie otrzyma wartości, ale będzie zajmował miejsce piruetu. • Piruet choreograficzny: ○ jest to piruet który ma podkreślać choreografię programu i pasować do muzyki ○ musi zawierać minimum 3 ciągłe obroty wykonane na jednej lub dwóch płozach ○ dozwolona jest każda pozycja bazowa (basic) lub pośrednia (non-basic) ○ zmiana nogi jest dozwolona i może być wykonana kilkukrotnie ○ Panel techniczny identyfikuje piruet choreograficzny, który jest zaliczany po wykonaniu 3 ciągłych obrotów. Jeśli piruet choreograficzny jest nieidentyfikowalny przez panel, trzeci wykonany piruet w programie będzie uważany za piruet choreograficzny ○ ten element ma stałą wartość punktową i będzie podlegał jedynie ocenie GOE (jakości wykonania)