



KLASA SENIOR I MŁODZIEŻOWIEC

SEZON 2025/2026

Grupy wiekowe:	Grupy podstawowe:	17+ Senior	urodzeni przed 01.07.2008 r.		
	Grupy dodatkowe:	U23 Młodzieżowiec	urodzeni pomiędzy 01.07.2002 r. a 30.06.2009 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.)		
	Soliści:	Program dowolny:	4:00 (+/- 10 sek.)		
Ocenianie komponenty:	- Kompozycja - Prezentacja - Umiejętności łyżwiarские	Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki: SP 1,33
		Presentation	PR		Soliści: FS 2,67
		Skating Skills	SS		Solistki: SP 1,67
					Soliści: FS 3,33
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 Special Regulations & Technical Rules Single & Pair Skating			

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).			
	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 siadającym albo w pozycji wagi bez zmiany nogi. - Co najmniej 8 obrotów. u solistów piruetem siadającym 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. 7	a) Musi być skok typu Axel. - Mogą być nie więcej niż 3 kombinacje skoków lub 2 kombinacje skoków 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 taflí lodowej pomiędzy skokami (noga wolna może dotknąć taflę lodową, ale bez przeniesienia na nią ciężaru ciała). - Skoki w sekwencji skoków otrzymają pełną wartość punktową. - Euler (half-loop) może występować pomiędzy dwoma skokami z listy i jest wówczas liczony jako skok z listy z wartością zgodną ze Skalą Wartości (SOV).
	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 lub piruet rozpoczynający się skokiem. - Co najmniej 6 obrotów. - Zmiana nogi jest dozwolona. Piruet tylko w jednej pozycji. - Co najmniej 6 obrotów. - Zmiana nogi jest dozwolona.
	sekwencje: max. 2	c) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem taflí lodowiska. d) Sekwencja choreograficzna Sekwencja choreograficzna musi zawierać co najmniej 2 różne elementy choreograficzne np.: spiralki, arabeski, mondo, Ina Bauer, hydroblading, jakiegokolwiek skoki (maksymalnie 2 obroty), piruety itd. <u>Kroki i kroki obrotowe mogą być użyte do połączenia ze sobą 2 lub więcej różnych elementów choreograficznych.</u>
Uwagi:	Każdy skok podwójny, potrójny lub poczwórny może być wykonany nie więcej niż 2 razy (jako skok osobno lub część kombinacji / sekwencji). Ze wszystkich typów skoków potrójnych i poczwórnych tylko dwa (2) mogą być wykonane dwukrotnie. <u>Spośród wykonanych dwukrotnie skoków tylko jeden może być skokiem poczwórnym</u>. 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 70% 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. 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.	