

## KLASA WSTĘPNA

## SEZON 2025/2026

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                 |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--|----|------|--|--|--|--|
| Grupy wiekowe:                                                                    | Grupy podstawowe:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | U7 urodzeni po 30.06.2018 r. i młodszy                                                                                                                                            |                                     |                                                 |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   | Grupy dodatkowe:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | U9                                                                                                                                                                                |                                     | urodzeni pomiędzy 01.07.2016 r. a 30.06.2018 r. |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | U12                                                                                                                                                                               |                                     | urodzeni pomiędzy 01.07.2013 r. a 30.06.2016 r. |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | U15                                                                                                                                                                               |                                     | urodzeni pomiędzy 01.07.2010 r. a 30.06.2013 r. |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | U18                                                                                                                                                                               |                                     | urodzeni pomiędzy 01.07.2007 r. a 30.06.2010 r. |                        |  |    |      |  |  |  |  |
| Norma punktacyjna do zdobycia klasy:                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Solistki:                                                                                                                                                                         |                                     | 3,5 pkt.                                        |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Soliści:                                                                                                                                                                          |                                     | 3,5 pkt.                                        |                        |  |    |      |  |  |  |  |
| Segmenty konkurencji:                                                             | Solistki:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | Program dowolny: 2:00 (+/- 10 sek.) |                                                 |                        |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   | Soliści:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   | Program dowolny: 2:00 (+/- 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:              |  | FS | 1,67 |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Presentation                                                                                                                                                                      | PR                                  |                                                 | Soliści:               |  | FS | 1,67 |  |  |  |  |
| Odjęcia za każdy upadek:                                                          | Poza elementami -0,5 pkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:                                                                                                                                       | 8                                   | Długość rozgrzewki:                             | U7 5:00                |  |    |      |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                 | U9, U12, U15, U18 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><li>za naruszenie czasu programu za każde brakujące lub przekraczające 5 sek. odjęcie -0,5 pkt.</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 (FS)                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: | elementy skokowe:<br>max. 4 | a) 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.</li> </ul> |
|                                                | piruety:<br>max. 2          | b) Musi być piruet w jednej pozycji podstawowej i bez zmiany nogi (minimum 4 obroty).<br>c) Musi być dowolny piruet (złożonym tylko z pozycji podstawowych). 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 niedozwolone.</li> <li>Piruet nie może rozpoczynać się skokiem.</li> </ul>         |
|                                                | sekwencje:<br>max. 1        | d) Sekwencja choreograficzna z krokami (ChStSq) zawiera co najmniej: <ul style="list-style-type: none"> <li>jedną pozycję spirali (kolano i stopa nogi wolnej znajduje się powyżej biodra), wykonanej po prostej, lub po łuku, utrzymaną przez co najmniej 3 sekundy,</li> <li>dwa dowolne elementy łyżwiarские nie będące pozycją spirali (bocian, bałwanek, krocze marynarza, wypad do przodu, trójki, trójki walcowe, trudne kroki i obroty, mondo, Ina Bauer, itp.)</li> </ul> Należy wykorzystać przynajmniej 2/3 tafli lodowiska. |



## Uwagi:

W klasie wstępnej można osiągnąć **maksymalnie 1 poziom** trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.

**Piruetu:**

Pod pojęciem pozycji podstawowej rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi – bez żadnych „wariacji” i trudnych odmian pozycji.

Pod pojęciem pozycji bazowej rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.

**Wykonanie 5 obrotów** w piruetach w pozycji podstawowej piruetu stanego, siadanego i wagi jest zaliczane jako cecha tylko raz w programie.

**Trzy pozycje podstawowe na jednej nodze** w kombinacji piruetów, bez zmiany lub ze zmianą nogi, będą zaliczane jako cecha tylko raz w programie.

W przypadku wykonania trudnej odmiany pozycji bazowej, bez wymaganej pozycji podstawowej, piruet zostanie zaliczony na odpowiedni poziom, ale otrzyma „V” i jego wartość bazowa będzie obniżona. Odjęcia GOE są normalnie stosowane.

**Skoki:**

W klasie wstępnej trójka skakana „1W” otrzyma wartość bazową 0,2 pkt i będzie podlegała ocenie GOE tak jak inne elementy techniczne

**Sekwencja choreograficzna z krokami (ChStSq):**

Sekwencja Choreograficzna z krokami (ChStSq) jest elementem ocenianym na poziomy.

Aby wykonać element na wyższy poziom musi być zawarta przynajmniej jedna z poniższych cech (poziom 1)

- Pozycja spirali utrzymana ponad 3 sek w trudnej odmianie, wykonana po łuku
- dwa trudne kroki, lub obroty wykonane czysto
- jaskółka lub trudna odmiana pozycji spirali, wykonana z czystą zmianą krawędzi, z czego pozycja musi być utrzymana zarówno przed jak i po zmianie krawędzi przez minimum 3 sek oraz wykonana po wyraźnych łukach. Pozycja spirali musi być utrzymana przez cały czas trwania elementu. Aby pozycja jaskółki była zaliczona kolano nogi wolnej musi znajdować się cały czas powyżej biodra nogi pracującej.

**Trudne odmiany pozycji spirali:** szpilka (noga wolna uniesiona tak aby kąt pomiędzy nogą wolną a pracującą był nie mniejszy niż 130 stopni), Biellmann, jaskółka ze złapaniem nogi gdzie kolano znajduje się powyżej biodra, a stopa powyżej głowy, jaskółka gdzie kąt między nogą pracującą a wolną nie jest mniejszy niż 120 stopni, itp. Pozycja musi wymagać znacznej gibkości i siły.

Bazowa wartość punktowa:

ChStSqB = 1pkt.

ChStSq1 = 1,5pkt.

Wartości GOE dla elementu ChStSq będą oceniane na podstawie poniższych kryteriów.



## Pozytywne aspekty GOE - kryteria:

- **dobrze dopasowanie do muzyki i akcentowanie jej charakteru**
- **dobra klarowność i precyzja ruchu**
- **dobra kontrola całego ciała**
- wykonywane bez wysiłku z dobrą energią i płynnością
- w sekwencji kroków - prawidłowy rysunek i klarowność wykonywanych kroków i obrotów
- kreatywność i oryginalność

## Negatywne aspekty GOE - kryteria:

| Upadek                         | -5       | Częściowo lub w całości wykonana niezgodnie z muzyką | -1 do -3 |
|--------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------|
| Potknięcie                     | -1 do -2 | Utrata kontroli / brak energii                       | -1 do -2 |
| Zła jakość elementów / pozycji | -1 do -2 | Nie podkreśla choreografii i nie akcentuje muzyki    | -1 do -2 |
| Mały rysunek                   | -1 do -2 | zła jakość kroków i obrotów                          | -1 do -3 |

W przypadku błędów zaznaczonych kolorem szarym, początkowe GOE nie może być wyższe niż +2