

**KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW**  
**XV Puchar Łodzi – Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz**  
**Pod honorowym patronatem Prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej**

<b>1. ORGANIZATOR</b>	MIEJSKI KLUB ŁYŻWIARSKI w Łodzi
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	8-10.04.2022r. Lodowisko „Bombonierka” im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
<b>3. KONKURENCJE</b>	<b>Zawody</b> zostaną przeprowadzone: - w konkurencjach Solistów i Solistek i Tańców na lodzie w kategoriach: solistki i soliści – wstępna U7, U9, U12, U15, U18, brązowa U12, U15, U18, srebrna U15, U18, złota U15, U18, junior mł B U13, U15, U18, junior mł A U15, Junior U19, senior+U15 tańców na lodzie: senior, junior, jun młodszy B
<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZŁF, do <u>20.03.2022r.</u>
<b>5. MUZYKA</b>	W terminie do <u>25.03.2022r.</u> należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav na adres: entries.lodz@gmail.com oraz posiadać kopię zapasową muzyki na płycie CD lub pendrivie podczas zawodów.
<b>6. REGULAMIN</b>	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU oraz PZŁF. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZŁF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich i licencji nie będą dopuszczeni do startu. Zawodnicy niebędący członkami Kadry Narodowej PZŁF zobowiązani są posiadać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków w łyżwiarstwie figurowym wykupione bądź przez klub sportowy, który reprezentują bądź indywidualnie.
<b>7. PROGRAM MINUTOWY</b>	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>8. LOSOWANIE</b>	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZŁF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>9. ZASADY FINANSOWANIA</b>	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacja w wysokości <u>230zł</u> , którą należy wpłacić <b>do 31.03.2022r.</b> , na konto organizatora: mBank 54 1140 2004 0000 3102 7551 0576 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi 280 zł. Termin ostateczny wpłat – 4.04.2022
<b>10. NOCLEGI</b>	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie.
<b>11. INNE/UWAGI</b>	Delegat techniczny Angelika Rzeczowska-Drab e-mail: <a href="mailto:Angela.drab@gmail.com">Angela.drab@gmail.com</a> Informacje dotyczące COVID-19 zostaną podane w późniejszym terminie.

## KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW II Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików Północy

<b>1. ORGANIZATOR</b>	MIEJSKI KLUB ŁYŻWIARSKI w Łodzi
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	8-10.04.2022r. Lodowisko „Bombonierka” im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
<b>3. KONKURENCJE</b>	<u>Zawody</u> zostaną przeprowadzone: - w konkurencjach <i>Solistów i Solistek</i> i Tańców na lodzie w kategoriach solo: brązowa U9, srebrna U11, złota tańców na lodzie: złota
<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZŁF, do <u>20.03.2022r.</u>
<b>5. MUZYKA</b>	W terminie do <u>25.03.2022r.</u> należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav na adres: entries.lodz@gmail.com oraz posiadać kopię zapasową muzyki na płycie CD lub pendrivie podczas zawodów.
<b>6. REGULAMIN</b>	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU oraz PZŁF. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZŁF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich i licencji nie będą dopuszczeni do startu. Zawodnicy niebędący członkami Kadry Narodowej PZŁF zobowiązani są posiadać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków w łyżwiarstwie figurowym wykupione bądź przez klub sportowy, który reprezentują bądź indywidualnie.
<b>7. PROGRAM MINUTOWY</b>	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>8. LOSOWANIE</b>	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZŁF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>9. ZASADY FINANSOWANIA</b>	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacja w wysokości <u>230zł</u> , którą należy wpłacić <u>do 31.03.2022r.</u> , na konto organizatora: mBank 54 1140 2004 0000 3102 7551 0576 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi 280 zł. Termin ostateczny wpłat – 4.04.2022
<b>10. NOCLEGI</b>	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie.
<b>11. INNE/ UWAGI</b>	Delegat techniczny Angelika Rzeczkowska-Drab e-mail: <a href="mailto:Angela.drab@gmail.com">Angela.drab@gmail.com</a> Informacje dotyczące COVID-19 zostaną podane w późniejszym terminie.

## KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW „XV Puchar Łodzi – Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz” – amatorzy

<b>1. ORGANIZATOR</b>	Miejski Klub Łyżwiarski w Łodzi
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	8-10.04.2022 Lodowisko „Bombonerka” im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
<b>3. KONKURENCJE</b>	Zawody zostaną przeprowadzone w konkurencjach: - programu dowolnego Solistów i Solistek w kategoriach: Bronze, Silver, Gold, Masters, Masters Elite; - programu Artistic Solistów i Solistek oraz Par Sportowych; - programu dowolnego Par Sportowych w kategoriach: Artistic Adult, Artistic Intermediate, Adult, Intermediate - tańców obowiązkowych solo Solistów i Solistek w kategoriach A i B wg załączonego Regulaminu.
<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZŁF, do <u>20.03.2022r.</u> oraz przesłać na adres e-mail.mkl_lodz@interia.pl
<b>5. MUZYKA</b>	W terminie do <u>25.03.2022r.</u> należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav na adres: entries.lodz@gmail.com oraz posiadać kopię zapasową muzyki na płycie CD lub pendrive podczas zawodów.
<b>6. REGULAMIN</b>	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU oraz PZŁF. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZŁF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich i licencji nie będą dopuszczeni do startu. Zawodnicy niebędący członkami Kadry Narodowej PZŁF zobowiązani są posiadać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków w łyżwiarstwie figurowym wykupione bądź przez klub sportowy, który reprezentują bądź indywidualnie.
<b>7. PROGRAM MINUTOWY</b>	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>8. LOSOWANIE</b>	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZŁF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie <a href="http://www.pfsa.com.pl">www.pfsa.com.pl</a>
<b>9. ZASADY FINANSOWANIA</b>	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacja w wysokości <u>230zł</u> , para 300zł, druga konkurencja 100zł, którą należy wpłacić <u>do 31.03.2022r.</u> , na konto organizatora: mBank 54 1140 2004 0000 3102 7551 0576 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi odpowiednio 280 zł, 350zł, 150zł. Termin ostateczny wpłat – 4.04.2022
<b>10. NOCLEGI</b>	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie.
<b>11. UWAGI</b>	Delegat techniczny Angelika Rzeczkowska-Drab e-mail: <a href="mailto:Angela.drab@gmail.com">Angela.drab@gmail.com</a> Informacje dotyczące COVID-19 zostaną podane w późniejszym terminie.

XV Puchar Łodzi Memoriał Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz  
REGULAMINA KONKURENCJI AMATORSKICH

Grupy wiekowe*	<b>Grupa YA (young adult)</b>	urodzeni pomiędzy 01.07.1993r. a 30.06.2003r.
	<b>Grupa I</b>	urodzeni pomiędzy 01.07.1983r. a 30.06.1993r.
	<b>Grupa II</b>	urodzeni pomiędzy 01.07.1973r. a 30.06.1983r.
	<b>Grupa III</b>	urodzeni pomiędzy 01.07.1963r. a 30.06.1973r.
	<b>Grupa IV</b>	urodzeni pomiędzy 01.07.1953r. a 30.06.1963r.
	<b>Grupa V</b>	urodzeni przed 30.06.1953r.

**\*Organizator zawodów ma prawo łączyć grupy wiekowe.**

PROGRAM DOWOLNY KLASA BRONZE		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe:  <b>max. 4</b>	a) Maksymalnie cztery (4) elementy skokowe, wyłącznie pojedyncze (bez Axla). <b>Skok typu Axel, skoki podwójne i skoki potrójne są zabronione.</b> W tym nie więcej niż dwie (2) kombinacje skoków. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda kombinacja skoków może składać się nie więcej niż dwóch (2) skoków.</li> <li>• Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy.</li> </ul>
	Piruety:  <b>max. 2</b>	b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety, jeden (1) z nich musi być piruetem w jednej pozycji bazowej bez zmiany nogi. <b>Skok do pirueta lub piruet rozpoczynający się skokiem są zabronione.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruety muszą mieć co najmniej trzy (3) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i sześć (6) obrotów dla piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>• Piruet, który nie zawiera pozycji bazowej z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami w sumie, będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>• Kombinacja piruetów musi zawierać minimum dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.</li> <li>• Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> <li>• Można osiągnąć maksymalnie 1 poziom trudności. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> </ul>
	Sekwencje:  <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) tafli lodowej. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
Uwagi:	<p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek -0,5 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY KLASA SILVER**

<p>Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:</p>	<p>Elementy skokowe:  <b>max. 5</b></p>	<p>d) Maksymalnie pięć (5) wykonanych skoków, składających się z dowolnych skoków pojedynczych (łącznie ze skokiem typu Axel).</p> <p><b>Skoki podwójne i skoki potrójne są zabronione.</b></p> <p>W tym nie więcej niż dwie (2) kombinacje lub sekwencje skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedna (1) z kombinacji skoków może składać się nie więcej niż z trzech (3) skoków. Dwie z kombinacji skoków mogą składać się nie więcej niż z dwóch (2) skoków.</li> <li>• Sekwencja skoków składa się z dwóch (2) skoków pojedynczych, zaczynając od dowolnego skoku, 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 listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy.</li> <li>• Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok z listy tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami z listy</u>.</li> <li>• Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.</li> </ul>
	<p>Piruety:  <b>max. 2</b></p>	<p>e) Maksymalnie dwa (2) różne piruety, jeden (1) z nich musi być kombinacją piruetów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruety muszą mieć co najmniej cztery (4) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i sześć (6) obrotów dla dowolnego piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>• Piruet, który nie zawiera pozycji bazowej z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami w sumie, będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>• Kombinacja piruetów musi zawierać minimum dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.</li> <li>• Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> </ul>
	<p>Sekwencje:  <b>max. 1</b></p>	<p>f) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
<p>Uwagi:</p>	<p>Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego, wagi wraz z ich trudnymi odmianami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:00 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>• W klasie Silver można osiągnąć maksymalnie <b>2 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek -0,5 pkt.</li> </ul>	

**PROGRAM DOWOLNY KLASA GOLD**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe:  <b>max. 5</b>	g) Maksymalnie pięć (5) wykonanych skoków, składających się ze skoków pojedynczych (łącznie ze skokiem typu Axel) lub podwójnych. <b>Skoki podwójne: Flip, Lutz, Axel i skoki potrójne są zabronione.</b> W tym nie więcej niż trzy (3) kombinacje lub sekwencje skoków. <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna (1) z kombinacji skoków może składać się nie więcej niż z trzech (3) skoków. Dwie z kombinacji skoków mogą składać się nie więcej niż z dwóch (2) skoków.</li> <li>Sekwencja skoków składa się z dwóch (2) skoków pojedynczych lub podwójnych, zaczynając od dowolnego skoku, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla. Skoki <b>pogrubione</b> powyżej są <b>zabronione</b>.</li> <li>Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy.</li> <li>Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok z listy tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>po między dwoma innymi skokami z listy</u>.</li> <li>Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.</li> </ul>
	Piruety:  <b>max. 3</b>	h) Maksymalnie trzy (3) różne piruety, jeden (1) z nich musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi, drugi z nich musi być skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem. <ul style="list-style-type: none"> <li>Piruety muszą mieć co najmniej cztery (4) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i osiem (8) obrotów dla dowolnego piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>Piruet, który nie zawiera pozycji bazowej z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami w sumie, będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>Kombinacja piruetów musi zawierać minimum dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.</li> <li>Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> </ul>
	Sekwencje:  <b>max. 1</b>	i) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafla lodowej.
Uwagi:	Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami. <ul style="list-style-type: none"> <li>Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:50 (+/- 10 sek.).</li> <li>Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6.</li> <li>W klasie gold można osiągnąć maksymalnie <b>3 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>Odejścia za każdy upadek -1 pkt.</li> </ul>	

PROGRAM DOWOLNY KLASA MASTERS		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Elementy skokowe:  <b>max. 6</b>	j) Maksymalnie sześć (6) wykonanych skoków, składających się ze skoków pojedynczych, podwójnych lub potrójnych. <b>W tym nie więcej niż trzy (3) kombinacje lub sekwencje skoków.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna (1) z kombinacji skoków może składać się nie więcej niż z trzech (3) skoków. Dwie z kombinacji skoków mogą składać się nie więcej niż z dwóch (2) skoków.</li> <li>Sekwencja skoków składa się z dwóch (2) skoków pojedynczych lub podwójnych, zaczynając od dowolnego skoku, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla.</li> <li>Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy.</li> <li>Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok z listy tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>po między dwoma innymi skokami z listy</u>.</li> <li>Skoki nie z listy mogą być wykorzystane w programie jako część łącząca kroków.</li> </ul>

	Piruety: <b>max. 3</b>	k) Maksymalnie trzy (3) różne piruety, jeden (1) z nich musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi, drugi z nich musi być skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruety muszą mieć co najmniej pięć (5) obrotów dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i osiem (8) obrotów dla dowolnego piruetu ze zmianą nogi.</li> <li>• Piruet, który nie zawiera pozycji bazowej z 2 obrotami otrzyma wartość „No Value”, jednakże piruet z mniej niż 3 obrotami w sumie, będzie klasyfikowany jako skating movement a nie piruet.</li> <li>• Kombinacja piruetów musi zawierać minimum dwie (2) różne pozycje bazowe z dwoma (2) obrotami w każdej z tych pozycji gdziekolwiek w tym piruecie. Aby kombinacja piruetów otrzymała pełną wartość punktową musi zawierać wszystkie trzy (3) pozycje bazowe.</li> <li>• Wszystkie piruety ze zmianą nogi muszą mieć co najmniej 3 obroty na każdej nodze. Jeśli piruet nie spełni tego kryterium zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”.</li> </ul>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	l) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
Uwagi:	Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 3:00 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6.</li> <li>• W klasie gold można osiągnąć maksymalnie <b>3 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek -1 pkt.</li> </ul>	

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA ADULT		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	a) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2 wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion.</li> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania i na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójne i potrójne skoki wyrzucane są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Pojedynczy wyrzucany skok typu Axel jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Elementy skokowe solo: <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wykonywany solo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójne i potrójne skoki jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Pojedynczy skok typu Axel jest <u>zabroniony</u>.</li> </ul>
	Kombinacja skoków: <b>max. 1</b>	d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków może składać się maksymalnie z dwóch (2) skoków z listy. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dozwolone są tylko skoki pojedyncze.</li> <li>• Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Pojedyncze skoki typu Axel są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Piruet parowy: <b>max. 1</b>	e) Maksymalnie jeden (1) piruet kombinowany parowy. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruet kombinowany parowy jest dowolnym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być uznana jako cecha.</li> <li>• Piruet kombinowany parowy musi zawierać minimum dwa (2) obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.</li> </ul>
	Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	f) Maksymalnie jeden (1) element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum jeden (1) obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie pozycji cyrkla.</li> </ul>

	Sekwencje: <b>max. 1</b>	<p>g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja choreograficzna zawiera dowolny typ elementów łyżwiarskich takich jak kroki, obroty, spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok, obrotowe przejście itp.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku.</li> <li>• Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.</li> </ul>
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:20 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,2.</li> <li>• W klasie adult można osiągnąć maksymalnie <b>1 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>• Odjęcia za każdy upadek -0,5 pkt.</li> </ul>	

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA INTERMEDIATE		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: <b>max. 2</b>	<p>a) Maksymalnie dwa (2) różne podnoszenia z grup 1 lub 2 wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera i jednego (1) obrotu przez partnerkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion.</li> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania i na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Różne wejście do podnoszenia uznawane będą jest jako inne podnoszenie.</li> </ul>
	Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	<p>b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany (wliczając skok typu Axel).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójne i potrójne skoki wyrzucane są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Elementy skokowe solo: <b>max. 1</b>	<p>c) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wykonywany solo (wliczając skok typu Axel).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Kombinacja skoków: <b>max. 1</b>	<p>d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków, może składać się maksymalnie z trzech (3) skoków lub z jednej (1) sekwencji skoków.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekwencja skoków składa się z dwóch (2) skoków pojedynczych zaczynając od dowolnego skoku z listy, po którym następuje skok typu Axel z bezpośrednim krokiem od krzywej lądowania pierwszego skoku do krzywej wysoku do Axla.</li> <li>• Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków <u>między dwoma innymi skokami</u>.</li> <li>• Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (wliczając skok typu Axel).</li> <li>• Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Piruet parowy: <b>max. 1</b>	<p>e) Maksymalnie jeden (1) piruet kombinowany parowy lub piruet kombinowany wykonywany solo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piruet musi zawierać minimum cztery (4) obroty dla piruetu kombinowanego parowego i sześć (6) obrotów dla piruetu kombinowanego wykonywanego solo. Piruet kombinowany wykonywany solo musi zawierać zmianę nogi wykonaną przez oboje partnerów z minimum trzema (3) obrotami na każdej z nóg i z co najmniej jedną (1) zmianą pozycji wykonaną przez oboje partnerów. Piruet kombinowany parowy może zaczynać się skokiem do pirueta. Każde wejście rozpoczynające się skokiem do pirueta będzie uznane jako cecha wykonane przez któregośkolwiek z partnerów. Jeśli piruet nie zawiera trzech (3) obrotów przed lub po zmianie nogi wykonaną przez oboje partnerów piruet kombinowany wykonywany solo zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”. Jeśli w piruecie jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez któregośkolwiek z partnerów, piruet otrzyma wartość „No Value”.</li> <li>• Piruet kombinowany parowy jest dowolnym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być uznana jako cecha.</li> <li>• Piruet parowy musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.</li> </ul>



	Spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	f) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna). <ul style="list-style-type: none"> <li>Przynajmniej 3/4 obrotu w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagane w spirali śmierci.</li> <li>Przynajmniej 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie pozycji cyrkla.</li> <li></li> </ul>
	Sekwencje: <b>max. 1</b>	g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,6.</li> <li>W klasie intermediate można osiągnąć maksymalnie <b>2 poziom</b> trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.</li> <li>Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> <li>Odjęcia za każdy upadek -1 pkt.</li> </ul>	

PROGRAM DOWOLNY ARTISTIC		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 2 – max. 4</b>	Elementy skokowe: <b>max. 2</b>	a) Minimum jeden (1) lub maksymalnie dwa (2) skoki pojedyncze muszą być zawarte w programie. <ul style="list-style-type: none"> <li>Trójka skakana nie jest klasyfikowana jako pojedynczy skok z listy.</li> <li>Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 2</b>	b) Minimum jeden (1) lub maksymalnie dwa (2) piruety muszą być zawarte w programie.
Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:30 (+/- 10 sek.).</li> <li>Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>	

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC ADULT		
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 3 – max. 4</b>	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	a) Maksymalnie jeden (1) skok lub jeden (1) skok wyrzucany. <ul style="list-style-type: none"> <li>Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 1</b>	b) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy lub jeden (1) piruet wykonywany solo. <ul style="list-style-type: none"> <li>Piruet kombinowany parowy i piruet rozpoczynający się skokiem są <u>zabronione</u>.</li> </ul>
	Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie jeden (1) element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).
	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	d) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2. <ul style="list-style-type: none"> <li>Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania i na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>.</li> <li>Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> </ul>

Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera.</li> <li>• Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (professional-amator category).</li> <li>• Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza.</li> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>• Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>
--------	---

**PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC INTERMEDIATE**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>min. 3 – max. 4</b>	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: <b>max. 1</b>	a) Maksymalnie jeden (1) skok lub jeden (1) skok wyrzucany. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.</li> </ul>
	Piruety: <b>max. 1</b>	b) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (piruet parowy lub piruet kombinowany parowy) lub jeden (1) piruet wykonywany solo.
	Spirala śmierci lub Element w pozycji cyrkla: <b>max. 1</b>	c) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).
	Podnoszenia: <b>max. 1</b>	d) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trudna pozycja partnerki jak również podnoszenie bez trzymania i na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.</li> <li>• Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.</li> </ul>

Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera.</li> <li>• Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (professional-amator category).</li> <li>• Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza.</li> <li>• Czas trwania dowolnego programu wynosi 1:40 (+/- 10 sek.).</li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 1,0.</li> <li>• Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, transitions, performance, composition, interpretation</li> </ul> </li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 6 min.</li> </ul>
--------	---

**TAŃCE OBOWIĄZKOWE SOLO**

Wybrane tańce obowiązkowe:	<p>Grupa A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Walc holenderski</li> <li>○ Tango canasta</li> </ul> <p>Grupa B:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Foxtrot</li> <li>○ 14- krok</li> </ul>
----------------------------	---

Uwagi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każdy zawodnik wykonuje dwie sekwencje tańca - tempo we wszystkich wymaganych sekwencjach musi być stałe i zgodne z wymaganym tempem danego tańca obowiązkowego.</li> <li>• Program oceniany jest w komponentach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ skating skills, performance, interpretation, timing</li> </ul> </li> <li>• Komponenty Programu są mnożone przez faktor 0,7.</li> <li>• Wykorzystana może być oficjalna muzyka ISU lub inna wybrana zgodnie z rytmem danego tańca obowiązkowego określonego w regulaminach ISU dla poszczególnych tańców obowiązkowych.</li> <li>• Długość rozgrzewki wynosi 4 min.</li> </ul>
--------	---