

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW „Zawody o Lampę Górnica”

1. ORGANIZATOR	Uczniowski Klub Łyżwiarowski „SPIN” Katowice, ul. Mickiewicza 21/9, 40-048 Katowice, tel. 507 120 842 Delegat Techniczny: Katarzyna Olesińska, e-mail: Katarzyna.olesinska@gmail.com
2. TERMIN I MIEJSCE	20-22.01.2023r. Hala Lodowa JANTOR, Katowice – Nikiszowiec ul. Nałkowskiej 11
3. KONKURENCJE	<u>Zawody o Lampę Górnica</u> zostaną przeprowadzone: - w konkurencjach <i>Soliści i Solistki</i> w kategoriach: Senior (U15+), Junior Mł. A (U15), Junior Mł. B (U13 , U15, U18), Klasa Złota (U13 , U15, U18), Srebra (U11 , U15, U18), Brązowa (U9 , U12, U15, U18) i Wstępna (U7 , U9, U12, U15, U18) - w konkurencji <i>Par Sportowych</i> w kategoriach: Senior, Junior, Junior Młodszy.
4. ZGŁOSZENIA	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZLF w terminie do 02.01.2023r. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich, licencji oraz elementów (PPC) nie będą dopuszczeni do udziału w zawodach. <u>Uwaga! Po upływie terminu zgłoszeniowego, system ORS zostanie zablokowany i nie będzie możliwości zgłoszenia kolejnych zawodniczek / zawodników.</u>
5. MUZYKA	W terminie do 06.01.2023r. należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav, opisaną: NAZWISKO Imię SHORT kl. senior lub NAZWISKO Imię FREE kl. senior na adres organizatora – spin.zawody@gmail.com
6. REGULAMIN	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU oraz PZLF. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZLF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy startujący w kategorii klasy wstępnej U7 i brązowej U9 oraz we wszystkich kategoriach dodatkowych mogą nie posiadać licencji sportowej, ale wówczas zobowiązani są uiścić wyższą opłatę startową zgodnie z pkt. VIIa.3 Kodeksu licencyjnego PZLF.
7. PROGRAM MINUTOWY	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie www.pzlf.pl
8. LOSOWANIE	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZLF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie www.pzlf.pl
9. ZASADY FINANSOWANIA	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłata współorganizacyjna wynosi 250zł (solistka, solista), 300zł (para sportowa). Kluby sportowe zobowiązane są do dokonania opłaty startowej za swoich zawodników zbiorczo, w terminie do 06.01.2023r. , na konto organizatora: 17 1050 1214 1000 0022 8014 7956 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. Po tym terminie opłata wynosi 300zł (solistka, solista), 350zł (para sportowa). <u>Ostateczny termin wpłat: 15.01.2023r.</u>
10. NOCLEGI	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW „Zawody o Lampę Górnica” AMA

1. ORGANIZATOR	Uczniowski Klub Łyżwiarski „SPIN” Katowice, 40-085 Katowice, ul. Mickiewicza 21/9 NIP: 9542418427 REGON: 277915124 Delegat Techniczny: Katarzyna.Olesińska, e-mail: katarzyna.olesinska@gmail.com
2. TERMIN I MIEJSCE	20-22.01.2023r. Hala Lodowa JANTOR, Katowice – Nikiszowiec ul. Nałkowskiej 11
3. KONKURENCJE	„Zawody o Lampę Górnica – konkurencje amatorskie” zostanie przeprowadzony: - w konkurencjach <i>Soliści i Solistki</i> w kategoriach: Show Duo, Artistic, Bronze, Silver, Gold. - w konkurencji <i>Par Sportowych</i> w kategoriach: Artistic Adult, Artistic Intermediate, Adult, Intermediate. W przypadku małej liczby uczestników w danej klasie, organizator zastrzega sobie prawo do
4. ZGŁOSZENIA	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZLF w terminie do 02.01.2023r. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich, licencji oraz elementów (PPC) nie będą dopuszczeni do udziału w zawodach. Uwaga! Po upływie terminu zgłoszeniowego system ORS zostanie zablokowany i nie będzie możliwości zgłoszenia kolejnych zawodniczek / zawodników.
5. MUZYKA	W terminie do 06.01.2023r. należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav, opisaną: NAZWISKO Imię SHORT kl złota lub NAZWISKO Imię FREE junior na adres organizatora – spin.zawody@gmail.com
6. REGULAMIN	Zawody odbędą się zgodnie z regulaminem ISU (link w komunikacie) oraz załączonym przetłumaczonym regulaminem. • ISU Technical Requirements for Adults Figure Skating Competition 2022-2023: https://www.isu.org/docman-documents-links/isu-files/event-documents/adult-figure-skating/related-documents-1/28397-technical-requirements-season-2022-23/file Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZLF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy startujący bez licencji sportowej PZLF zobowiązani w dniu zawodów uiścić wyższą opłatę startową zgodnie z pkt. VIIa.3 Kodeksu licencyjnego PZLF za licencję jednorazową.
7. PROGRAM MINUTOWY	Program minutowy zostanie opracowany po otrzymaniu i zweryfikowaniu wszystkich zgłoszeń i opublikowany na stronie www.pzlf.pl
8. LOSOWANIE	Losowanie zostanie przeprowadzone elektronicznie według regulaminu PZLF. Kolejność startu zostanie opublikowana na stronie www.pzlf.pl
9. ZASADY FINANSOWANIA	Koszt organizacji zawodów pokrywa organizator, koszty uczestnictwa ponoszą kluby. Opłatę współorganizacyjną w wysokości <u>250zł</u> (solistka, solista), <u>300zł</u> (para sportowa), należy wpłacić do 06.01.2023r. , na konto organizatora: 17 1050 1214 1000 0022 8014 7956 z podaniem nazwiska i imienia zawodnika, nazwy klubu oraz konkurencji. <u>Po tym terminie opłata wynosi 300zł (solistka, solista), 350zł (para sportowa).</u> Opłata za kolejną konkurencję wynosi 100 zł. <u>Ostateczny termin wpłat: 15.01.2023r.</u>
10. NOCLEGI	Noclegi należy zamówić we własnym zakresie.

+48 507 120 842

spin.lyzwiarstwo@gmail.com

facebook.com/uklspinkatowice

instagram.com/uklspinkatowice

Grupy wiekowe:	Klasa YA	urodzeni pomiędzy 01.07.1994r. a 30.06.2004r.
	Klasa I	urodzeni pomiędzy 01.07.1984r. a 30.06.1994r.
	Klasa II	urodzeni pomiędzy 01.07.1974r. a 30.06.1984r.
	Klasa III	urodzeni pomiędzy 01.07.1964r. a 30.06.1974r.
	Klasa IV	urodzeni pomiędzy 01.07.1954r. a 30.06.1964r.
	Klasa V	urodzeni przed 30.06.1954r.

*Organizator ma prawo łączyć grupy wiekowe.

PROGRAM DOWOLNY SHOW DUO

Uwagi:	- Czas trwania dowolnego programu wynosi maksymalnie 2:30 (może być krótszy). - Program oceniany jedynie przez panel sędziowski polega na zinterpretowaniu wybranego tematu muzycznego przez dwie osoby (mogą być tej samej lub różnej płci). Dozwolone są skoki, piruety, spirale i inne elementy choreograficzne oraz można używać rekwizytów. - Długość rozgrzewki wynosi 6 min.
--------	---

PROGRAM DOWOLNY ARTISTIC

PROGRAM DOWOLNY ARTISTIC									
Segmenty konkurencji:	Solistki:		Program dowolny:	1:30 (+/- 10 sek.)					
	Soliści:								
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarские			Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki:	FP 1,67	
				Presentation	PR		Soliści:		
				Skating Skills	SS				
Odjęcia za każdy upadek:	- brak odjęć			Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:		Długość rozgrzewki:		4:00	
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: min. 2 – max. 4	Element skokowe: max. 2		a) Minimum jeden (1) lub maksymalnie dwa (2) skoki pojedyncze muszą być zawarte w programie. • Trójka skakana nie jest klasyfikowana jako pojedynczy skok z listy. • Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>. • Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.						
	Piruety: max. 2		b) Minimum jeden (1) lub maksymalnie dwa (2) piruety muszą być zawarte w programie.						
Uwagi:	• Konkurencja oceniana bez udziału Panelu Technicznego. • Wyróżnienie za zaliczenie wymaganych elementów technicznych opierać się będzie wyłącznie na umiejętności zaimplementowania ruchów łyżwiarских w celu uwydatnienia wybranego tematu muzycznego. Punkty nie będą przyznawane za trudności techniczne. • Program musi prezentować umiejętności i jakość jazdy na łyżwach. Działania poza jazdą, takie jak ślizganie się na jednym kolanie lub nadmierne używanie kroków na ząbkach będą oceniane drugorzędnie. • Łyżwiarz/rka / Para nie może pozostawać w jednym miejscu dłużej niż pięć (5) sekund. • Za każdy dodatkowy element techniczny przekraczający maksymalną liczbę wymaganych elementów technicznych, zostanie sklasyfikowany jako element nielegalny i nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Za każdy brakujący element techniczny nie zawarty w minimalnej liczbie wymaganych elementów technicznych, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Używanie rekwizytów jest <u>zabronione</u>. • Część kostiumu, która upadła na taflę lodową będzie karana odjęciem o wartości -1 pkt. • Za nieodpowiedni kostium lub makijaż, decyzją podjętą przez większość sędziów, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt.								

	- Niedozwolone elementy: - Skoki typu salto; - Leżenie na lodzie lub długie nieruchome klęczenie na obu kolanach na lodzie.
--	---

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC ADULT						
Segmenty konkurencji:	Pary sportowe:		Program dowolny:	1:40 (+/- 10 sek.)		
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarские		Composition Presentation Skating Skills	CO PR SS	Mnożniki komponentów:	FP 1,67
Odjęcia za każdy upadek:	- brak odjęć		Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	Długość rozgrzewki:		4:00
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: min. 3 – max. 4	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: max. 1	a) Maksymalnie jeden (1) skok wykonywany solo lub jeden (1) skok wyrzucany. • Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>. • Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.				
	Piruet: max. 1	b) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy lub jeden (1) piruet wykonywany solo. • Piruet kombinowany parowy i piruet rozpoczynający się skokiem są <u>zabronione</u>.				
	Element w pozycji cyrkla: max. 1	c) Maksymalnie jeden (1) element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).				
	Podnoszenia: max. 1	a) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2. • Trudna pozycja partnerki, podnoszenie bez trzymania jednego z partnerów, podnoszenie na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>. • Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>. • Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.				
Uwagi:	• Konkurencja oceniana bez udziału Panelu Technicznego. • Wyróżnienie za zaliczenie wymaganych elementów technicznych opierać się będzie wyłącznie na umiejętności zaimplementowania ruchów łyżwiarских w celu uwydatnienia wybranego tematu muzycznego. Punkty nie będą przyznawane za trudności techniczne. • Program musi prezentować umiejętności i jakość jazdy na łyżwach. Działania poza jazdą, takie jak ślizganie się na jednym kolanie lub nadmierne używanie kroków na ząbkach będą oceniane drugorzędnie. • Łyżwiarz/rka / Para nie może pozostawać w jednym miejscu dłużej niż pięć (5) sekund. • Za każdy dodatkowy element techniczny przekraczający maksymalną liczbę wymaganych elementów technicznych, zostanie sklasyfikowany jako element nielegalny i nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Za każdy brakujący element techniczny nie zawarty w minimalnej liczbie wymaganych elementów technicznych, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Używanie rekwizytów jest <u>zabronione</u>. • Część kostiumu, która upadła na taflę lodową będzie karana odjęciem o wartości -1 pkt. • Za nieodpowiedni kostium lub makijaż, decyzją podjętą przez większość sędziów, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Niedozwolone elementy: ○ Skoki typu salto; ○ Leżenie na lodzie lub długie nieruchome klęczenie na obu kolanach na lodzie. • Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera. • Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (proffesional-amator category). • Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza					

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC INTERMEDIATE

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ARTISTIC INTERMEDIATE						
Segmenty konkurencji:	Pary sportowe:		Program dowolny:		1:40 (+/- 10 sek.)	
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarskie		Composition Presentation Skating Skills	CO PR SS	Mnożniki komponentów:	FP 1,67
Odjęcia za każdy upadek:	- brak odjęć		Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	Długość rozgrzewki:		4:00
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: min. 3 – max. 4	Element skokowy solo lub Skok wyrzucany: max. 1	a) Maksymalnie jeden (1) skok wykonywany solo lub jeden (1) skok wyrzucany. • Skok typu Axel, podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>. • Kombinacja skoków jest <u>zabroniona</u>.				
	Piruet: max. 1	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: max. 1	c) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).				
	Podnoszenia: max. 1	b) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2. • Trudna pozycja partnerki, podnoszenie bez trzymania jednego z partnerów, podnoszenie na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>. • Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>. • Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>.				
Uwagi:	• Konkurencja oceniana bez udziału Panelu Technicznego. • Wyróżnienie za zaliczenie wymaganych elementów technicznych opierać się będzie wyłącznie na umiejętności zaimplementowania ruchów łyżwiarskich w celu uwydatnienia wybranego tematu muzycznego. Punkty nie będą przyznawane za trudności techniczne. • Program musi prezentować umiejętności i jakość jazdy na łyżwach. Działania poza jazdą, takie jak ślizganie się na jednym kolanie lub nadmierne używanie kroków na ząbkach będą oceniane drugorzędnie. • Łyżwiarz/rka / Para nie może pozostawać w jednym miejscu dłużej niż pięć (5) sekund. • Za każdy dodatkowy element techniczny przekraczający maksymalną liczbę wymaganych elementów technicznych, zostanie sklasyfikowany jako element nielegalny i nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Za każdy brakujący element techniczny nie zawarty w minimalnej liczbie wymaganych elementów technicznych, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Używanie rekwizytów jest <u>zabronione</u>. • Część kostiumu, która upadła na taflę lodową będzie karana odjęciem o wartości -1 pkt. • Za nieodpowiedni kostium lub makijaż, decyzją podjętą przez większość sędziów, nastąpi odjęcie o wartości -1 pkt. • Niedozwolone elementy: ○ Skoki typu salto; ○ Leżenie na lodzie lub długie nieruchome klęczenie na obu kolanach na lodzie. • Każda para sportowa musi składać się z 1 (jednej) partnerki i 1 (jednego) partnera. • Trenerzy i łyżwiarze są mile widziani w uczestnictwie w poszczególnych kategoriach. Jednakże, w tej konkurencji nie mogą występować mieszane pary PRO-AM (proffesional-amator category). • Oczekuje się, że pary sportowe wystąpią na poziomie umiejętności bardziej doświadczonego łyżwiarza					

PROGRAM DOWOLNY KLASA BRONZE									
Segmenty konkurencji:	Solistki:		Program dowolny:	1:40 (+/- 10 sek.)					
	Soliści:								
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarskie			Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki:	FP 2,0	
				Presentation	PR		Soliści:		
Odjęcia za każdy upadek:	-0,5 pkt.			Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:		Długość rozgrzewki:		5:00	
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Element skokowe: max. 4		a) Maksymalnie cztery (4) wykonywane skoki, składających się tylko ze skoków pojedynczych. • Skok typu Axel, skoki podwójne i skoki potrójne są zabronione. W tym nie więcej niż dwie (2) kombinacje skoków. • Każda kombinacja skoków może składać się nie więcej niż dwóch (2) skoków. • Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy.						
	Piruety: max. 2		b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety, każdy z nich musi być piruetem w jednej pozycji bazowej ze zmianą lub bez zmiany nogi. • Skok do pirueta lub piruet rozpoczynający się skokiem są zabronione. • Piruety muszą mieć co najmniej trzy (3) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i sześć (6) obrotów dla piruetu ze zmianą nogi. • 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. • 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”. • Można osiągnąć maksymalnie 1 poziom trudności. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez Panel Techniczny.						
	Sekwencje: max. 1		c) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) taflí lodowej. • Sekwencja choreograficzna zawiera co najmniej dwa (2) różne typy elementów łyżwiarskich takich jak spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok. Kroki i obroty mogą zostać wykorzystane w połączeniu sekwencji w jedność. • Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.						
Uwagi:	Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.								

PROGRAM DOWOLNY KLASA SILVER									
Segmenty konkurencji:	Solistki:		Program dowolny:	2:00 (+/- 10 sek.)					
	Soliści:								
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarskie			Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki:	FP	2,0
			Presentation	PR	Soliści:				
			Skating Skills	SS					
Odjęcia za każdy upadek:	-0,5 pkt.		Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:		Długość rozgrzewki:			5:00	
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Element skokowe: max. 5	a) Maksymalnie pięć (5) wykonywanych skoków, składających się tylko ze skoków pojedynczych (łącznie ze skokiem typu Axel). • Skoki podwójne i skoki potrójne są zabronione. W tym nie więcej niż dwie (2) kombinacje skoków lub jedna (1) kombinacja skoków i jedna (1) sekwencja skoków. • Jedna (1) kombinacja lub jedna (1) sekwencja skoków może składać się nie więcej niż z trzech (3) skoków, a pozostałe z nie więcej niż dwóch (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 wysoku do Axla. • Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy. • 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). • Skoki nie z listy mogą być użyte w programie jako część łącząca kroki.							
	Piruety: max. 2	b) Maksymalnie dwa (2) różne piruety. • Piruety muszą mieć co najmniej cztery (4) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i sześć (6) obrotów dla dowolnego piruetu ze zmianą nogi. • 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. • 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. • 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”. • Można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez Panel Techniczny.							
	Sekwencje: max. 1	b) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna pokrywająca co najmniej połowę (1/2) taflí lodowej. • Sekwencja choreograficzna zawiera co najmniej dwa (2) różne typy elementów łyżwiarskich takich jak spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok. Kroki i obroty mogą zostać wykorzystane w połączeniu sekwencji w jedność. • Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu. • Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.							
Uwagi:	Pod pojęciem <u>pozycji bazowej</u> rozumiemy pozycje piruetu stanego, siadanego i w pozycji wagi wraz z ich trudnymi odmianami.								

PROGRAM DOWOLNY KLASA GOLD									
Segmenty konkurencji:	Solistki:		Program dowolny:	2:50 (+/- 10 sek.)					
	Soliści:								
Ocenianie komponenty:	- Kompozycja - Prezentacja - Umiejętności łyżwiarskie			Composition	CO	Mnożniki komponentów:	Solistki:	FP 2,67	
				Presentation	PR		Soliści:		
				Skating Skills	SS				
Odjęcia za każdy upadek:	-1 pkt.			Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:		Długość rozgrzewki:		6:00	
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Element skokowe: max. 5	a) Maksymalnie pięć (5) wykonywanych skoków, składających się tylko ze skoków pojedynczych lub podwójnych (łącznie ze skokiem typu Axel). - Skoki podwójne: Flip, Lutz, Axel i skoki potrójne są zabronione. W tym nie więcej niż dwie (3) kombinacje skoków lub dwie (2) kombinacje skoków i jedna (1) sekwencja skoków. - Jedna (1) kombinacja lub jedna (1) sekwencja skoków może składać się nie więcej niż z trzech (3) skoków, a pozostałe z nie więcej niż dwóch (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 wysoku do Axla. - Ten sam skok z listy może być wykonany maksymalnie tylko dwa (2) razy. - 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). - Skoki nie z listy mogą być użyte w programie jako część łącząca kroki.							
	Piruety: max. 3	b) Maksymalnie trzy (3) różne piruety, jeden (1) z nich musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi, jeden (1) z nich musi być skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem. - Piruety muszą mieć co najmniej cztery (4) obroty dla dowolnego piruetu bez zmiany nogi i sześć (8) obrotów dla dowolnego piruetu ze zmianą nogi. - 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. - 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. - 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”.							
	Sekwencje: max. 1	c) 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. W klasie gold można osiągnąć maksymalnie 3 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez Panel Techniczny.								

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH ADULT						
Segmenty konkurencji:	Pary sportowe:		Program dowolny:	2:20 (+/- 10 sek.)		
Ocenianie komponenty:	• Kompozycja • Prezentacja • Umiejętności łyżwiarskie		Composition Presentation Skating Skills	CO PR SS	Mnożniki komponentów:	FP 2,0
Odjęcia za każdy upadek:	-0,5 pkt.		Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:	Długość rozgrzewki:		5:00
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: max. 1	a) Maksymalnie jedno (1) podnoszenie z grupy 1 lub 2 wraz z minimum pół (0,5) obrotu podnoszenia wykonanego przez partnera. • Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion. • Trudna pozycja partnerki, podnoszenie bez trzymania jednego z partnerów podnoszenie na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>. • Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>. • Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>.				
	Skok wyrzucany: max. 1	b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany. • Podwójne i potrójne skoki wyrzucane są <u>zabronione</u>. • Pojedynczy wyrzucany skok typu Axel jest <u>zabroniony</u>.				
	Elementy skokowe solo: max. 1	c) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wykonywany solo. • Podwójne i potrójne skoki jest <u>zabronione</u>. • Pojedynczy skok typu Axel jest <u>zabroniony</u>.				
	Kombinacja skoków: max. 1	d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków może składać się maksymalnie z dwóch (2) skoków z listy. • Dozwolone są tylko skoki pojedyncze. • Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>. • Pojedyncze skoki typu Axel są <u>zabronione</u>.				
	Piruet parowy: max. 1	e) Maksymalnie jeden (1) piruet kombinowany parowy. • 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. • Piruet kombinowany parowy musi zawierać minimum dwa (2) obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.				
	Element w pozycji cyrkla: max. 1	f) Maksymalnie jeden (1) element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna). • Minimum jeden (1) obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany.				
	Sekwencje: max. 1	g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja choreograficzna z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej. • Sekwencja choreograficzna zawiera co najmniej dwa (2) różne typy elementów łyżwiarskich takich jak spirale, arabeski, monda, Ina Bauer, hydroblading, przejściowy podskok. Kroki i obroty mogą zostać wykorzystane w połączeniu sekwencji w jedność. • Sekwencja choreograficzna nie ma poziomu trudności oraz oceniana jest tylko w GOE.				
Uwagi:	W klasie adult można osiągnąć maksymalnie 1 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 1 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.					

PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH INTERMEDIATE						
Segmenty konkurencji:	Pary sportowe:		Program dowolny:	2:40 (+/- 10 sek.)		
Ocenianie komponenty:	- Kompozycja - Prezentacja - Umiejętności łyżwiarskie		Composition Presentation Skating Skills	CO PR SS	Mnożniki komponentów:	FP 2,67
Odjęcia za każdy upadek:	-1 pkt.		Maksymalna liczba zawodników na rozgrzewce:		Długość rozgrzewki:	6:00
Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:	Podnoszenia: max. 2	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. - Dłonie partnera powinny znajdować się powyżej linii ramion. - Trudna pozycja partnerki, podnoszenie bez trzymania jednego z partnerów podnoszenie na jednej ręce oraz zmiana pozycji w podnoszeniu są <u>zabronione</u>. - Podnoszenia z grup 3, 4 i 5 są <u>zabronione</u>. - Podnoszenie Twistowe jest <u>zabronione</u>. - Różne wejście do podnoszenia uznawane będą jest jako inne podnoszenie.				
	Skok wyrzucany: max. 1	b) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wyrzucany (łącznie ze skokiem typu Axel). Podwójne i potrójne skoki wyrzucane są <u>zabronione</u>.				
	Elementy skokowe solo: max. 1	c) Maksymalnie jeden (1) pojedynczy skok wykonywany solo (łącznie ze skokiem typu Axel). Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.				
	Kombinacja skoków: max. 1	d) Maksymalnie jedna (1) kombinacja skoków, może składać się maksymalnie z trzech (3) skoków lub z jednej (1) sekwencji 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. - 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). - Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (łącznie ze skokiem typu Axel). - Podwójne i potrójne skoki są <u>zabronione</u>.				
	Piruet parowy: max. 1	e) Maksymalnie jeden (1) piruet parowy (piruet parowy lub piruet kombinowany parowy). - Piruet musi zawierać minimum cztery (4) obroty dla piruetu parowego i sześć (6) obrotów dla piruetu kombinowanego parowego. Piruet kombinowany parowy 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 wykonana 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”. - Piruet parowy jest dowolnym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być uznana jako cecha. - Piruet musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.				
	Element w pozycji cyrkla: max. 1	f) Maksymalnie jedna (1) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna). - Przynajmniej 3/4 obrotu w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagane w spirali śmierci. - Przynajmniej 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie pozycji cyrkla.				
	Sekwencje: max. 1	g) Maksymalnie jedna (1) sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowej.				

Uwagi:	W klasie intermediate można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 2 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.
--------	--