

**KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW  
XVI Zawody Mikołajkowe  
pod honorowym patronatem Prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej**

<b>1. ORGANIZATOR</b>	MIEJSKI KLUB ŁYŻWIARSKI w Łodzi
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	7-9.12.2022r. Lodowisko „Bombonierka” im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
<b>3. KONKURENCJE</b>	Zawody zostaną przeprowadzone: - w konkurencjach Solistów i Solistek i Tańców na lodzie w kategoriach: solistki i soliści – wstępna U7, U9, U12, U15, U18, brązowa U9,U12, U15, U18, srebrna U11,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 A, junior młodszy B, srebrna
<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZLF, do <u>20.11.2022r.</u>
<b>5. MUZYKA</b>	W terminie do <u>25.11.2022r.</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 PZLF. Zgodnie z obowiązującym Regulaminem Licencyjnym zawodnicy muszą posiadać aktywną w systemie PZLF licencję sportową oraz ważne aktualne badania lekarskie. Zawodnicy bez aktualnych badań lekarskich i licencji nie będą dopuszczeni do startu. Zawodnicy niebędący członkami Kadry Narodowej PZLF 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 PZLF. 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>250zł soliści, 300zł pary</u> , należy wpłacić <u>do</u> <u>30.11.2022r.</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 300 zł. Termin ostateczny wpłat – 3.12.2022
<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>

**KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY ZAWODÓW**  
**XVI Zawody Mikołajkowe dla Amatorów**  
**pod honorowym patronatem Prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej**

<b>1. ORGANIZATOR</b>	MIEJSKI KLUB ŁYŻWIARSKI w Łodzi
<b>2. TERMIN I MIEJSCE</b>	7-9.12.2022r. Lodowisko „Bombonierka” im. Marii Olszewskiej-Lelonkiewicz ul. Stefanowskiego 28, 90-537 Łódź
<b>3. KONKURENCJE</b>	<p>Zawody zostaną przeprowadzone: - w konkurencjach Solistów i Solistek i Tańców na lodzie w kategoriach: solistki i soliści – brązowa, srebrna, złota, master oraz master elite dla byłych zawodników wyczynowych</p> <p>Zawody rozgrywane są zgodnie z regulaminem, załączonym do komunikatu w kategoriach brązowa, srebrna, złota:</p> <p>Klasa YA (Young Adults) zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1994 a 30.06.2004 Klasa I zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1984 a 30.06.1994 Klasa II zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1974 a 30.06.1984 Klasa III zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1964 a 30.06.1974 Klasa IV zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1954 a 30.06.1964 Klasa V zawodnicy urodzeni przed 30.06.1954</p> <p>Kategoria programu interpretacyjnego amatorów A /Interpretation Young Adults (ur. 1.07.1994 a 30.06.2004) Kategoria programu interpretacyjnego amatorów B /Interpretation Adults (ur. przed 01.07.1994)</p> <p>Klasa YA (Young Adults) zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1994 a 30.06.2004 Klasa I zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1984 a 30.06.1994 Klasa II zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1974 a 30.06.1984 Klasa III zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1964 a 30.06.1974 Klasa IV zawodnicy urodzeni pomiędzy 1.07.1954 a 30.06.1964 Klasa V zawodnicy urodzeni przed 30.06.1954</p> <p>Kategoria programu interpretacyjnego amatorów A /Interpretation Young Adults (ur. 1.07.1994 a 30.06.2004) Kategoria programu interpretacyjnego amatorów B /Interpretation Adults (ur. przed 01.07.1994)</p> <p>Kategoria par sportowych amatorów Kategoria SoloDance – wg regulaminu PZLF</p> <p>W przypadku małej liczby uczestników w danej klasie, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii (w ramach tej samej klasy) oraz grup wiekowych w ramach Programu Interpretacyjnego.</p>

<b>4. ZGŁOSZENIA</b>	Zgłoszenie należy wprowadzić wraz z PPC do systemu ORS w systemie licencyjnym PZŁF, do <u>20.11.2022r.</u> lub dla osób, które startować będą z licencją jednorazową PZŁF (dodatkowy koszt 60PLN) przesłane na adres <a href="mailto:mkl_lodz@interia.pl">mkl_lodz@interia.pl</a>
<b>5. MUZYKA</b>	W terminie do <u>25.11.2022r.</u> , należy przesłać muzykę w formacie mp3 lub wav na adres: <a href="mailto:entries.lodz@gmail.com">entries.lodz@gmail.com</a> oraz posiadać kopię zapasową muzyki na płycie CD lub pendrive podczas zawodów. opisaną: <b>NAZWISKO Imię SHORT junior</b> lub <b>NAZWISKO Imię FREE srebrna</b> na adres organizatora <a href="mailto:entries.lodz@gmail.com">entries.lodz@gmail.com</a>
<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>250zł soliści, 300zł pary</u> , należy wpłacić <u>do 30.11.2022r.</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 300 zł. Termin ostateczny wpłat – 3.12.2022
<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> Wszelkie informacje Prezes MKL Lodz Jolanta Baryła tel 608435076

Regulaminy opracowane na potrzeby Zawodów Mikołajkowych na podstawie komunikatów ISU dla zawodów dla amatorów – łyżwiarzy uprawiających łyżwiarstwo rekreacyjnie

#### PROGRAM DOWOLNY - KLASA BRĄZOWA

Czas trwania 1:40 +/- 10 sek, odjęcia za upadek 0,5 pkt, factor w komponentach 1.67 (Composition, Presentation, Skating Skills), w piruetach można osiągnąć max poziom 1 Rozgrzewka: 5 min

Program musi zawierać:

- Max 4 elementy skokowe, w tym max 2 kombinacje skoków składających się z max 2 skoków.

Każdy skok można wykonać max 2 razy. Axel i skoki podwójne, potrójne skoki są zabronione.

- Max 2 różne piruety. Jeden z nich musi być piruetem w jednej pozycji bez zmiany nogi. Wejście skokiem do piruetu jest niedozwolone. Minimalna ilość obrotów 3 dla piruetu bez zmiany nogi, 6 dla piruetu ze zmianą nogi (min 3 obroty na każdej nodze). Aby pozycja w piruecie była zaliczona musi być wykonana podczas min 2 obrotów. Kombinacja piruetów musi

zawierać min 2 pozycje bazowe, aby otrzymać pełną wartość punkową musi zawierać 3 pozycje (waga, siadany, stany). Poziom w piruecie można osiągnąć max Level 1, wszystkie inne cechy będą brane pod uwagę w ocenie sędziów oceny, a nie panelu technicznego.

- 1 sekwencja choreograficzna pokrywająca min  $\frac{1}{2}$  lodowiska, składająca się z kroków, spiral, obrotów typu tweezele, pętlice itd., wypadów, mond, Ina Bauer, podskoków itd. Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu, nie ma poziomu trudności, oceniana przez sędziów oceny w GOE.

### **PROGRAM DOWOLNY KLASA SILVER**

Czas trwania 2:00 +/- 10 sek, odjęcia za upadek 0,5pkt, factor w komponentach 1.67 (Composition, Presentation, Skating Skills). W piruetach można osiągnąć max poziom 2 Rozgrzewka: 5 min

Program musi zawierać:

- Max 5 elementów skokowych, w tym max 2 kombinacje lub sekwencje skoków składających się z 2 skoków. Jedna kombinacja skoków może być trójkombinacją. Każdy skok można wykonać max 2 razy. Niedozwolone są skoki podwójne i potrójne. Każdy skok można wykonać max dwa razy. Euler może być wykonany pomiędzy dwoma skokami z listy skoków. Skoki spoza listy skoków mogą być wykonywane jako elementy łączące (np. Walley).
- Max 2 różne piruety, z tego jeden musi być kombinacją piruetów. Minimalna wymagana ilość obrotów w piruecie bez zmiany nogi 4, ze zmianą nogi 6 obrotów (po 3 obroty na każdej nodze). Kombinacja piruetów musi mieć 3 pozycje bazowe, aby otrzymać pełną wartość punktów. Symbol V oznacza brak pozycji bazowej i obniża wartość piruetu. Poziom w piruecie można osiągnąć max Level 2, wszystkie inne cechy będą brane pod uwagę w ocenie sędziów oceny a nie panelu technicznego
- 1 sekwencja choreograficzna pokrywająca całą taflę lodowiska składająca się z kroków, spiral, obrotów typu tweezele, pętlice itd., wypadów, mond, Ina Bauer, podskoków itd. Sekwencja choreograficzna nie ma wymaganego rysunku, ale musi być widoczna jako część programu, nie ma poziomu trudności, oceniana jest w GOE.

### **PROGRAM DOWOLNY KLASA GOLD**

Czas trwania 2:50 +/- 10 sek, odjęcia za upadek 1,0 pkt, factor w komponentach 2.67 (Composition, Presentation, Skating Skills), w piruetach i sekwencji kroków można osiągnąć max poziom 3. Rozgrzewka: 5 min.

Program musi zawierać:

- Max 5 elementów skokowych (dozwolone skoki pojedyncze w tym 1A oraz skoki podwójne z wyłączeniem 2A, 2F i 2Lz), w tej ilości może być max 3 kombinacje lub sekwencje skoków składających się z 2 skoków. Jedna kombinacja skoków może być trójkombinacją. Każdy skok można wykonać max 2 razy. Niedozwolone skoki potrójne. Każdy skok można wykonać max dwa razy. Euler może być wykonany pomiędzy dwoma skokami z listy skoków. Skoki spoza listy skoków mogą być wykonywane jako elementy łączące (np. Walley),
  - Max 3 różne piruety, z tego jeden musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi oraz jeden skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem. Minimalna wymagana ilość obrotów w piruecie bez zmiany nogi 4, ze zmianą nogi 8 obrotów (min. po 3 obroty na każdej nodze). Kombinacja piruetów musi mieć 3 pozycje bazowe aby otrzymać pełną wartość punktów. Symbol V oznacza brak pozycji bazowej i obniża wartość piruetu.
- Poziom w piruecie można osiągnąć max Level 3, wszystkie inne cechy będą brane pod uwagę w ocenie sędziów oceny a nie panelu technicznego.
- Max 1 sekwencja kroków z wykorzystaniem całego lodowiska

### **PROGRAM DOWOLNY KLASY MASTERS**

Czas trwania 3:00 +/- 10 sek, odjęcia za upadek 1,0 pkt, factor w komponentach 2.67 (Composition, Presentation, Skating Skills), w piruetach i sekwencji kroków można osiągnąć max poziom 4. Rozgrzewka: 6 min.

Program musi zawierać:

- Max 6 elementów skokowych (dozwolone skoki pojedyncze, podó1)jne i potrójne są dozwolone. W tej ilości może być max 3 kombinacje lub sekwencje skoków składających się z 2 skoków. Jedna kombinacja skoków może być trójkombinacją. Każdy skok można wykonać max 2 razy. Niedozwolone skoki potrójne. Każdy skok można wykonać max dwa razy. Euler może być wykonany pomiędzy dwoma skokami z listy skoków. Skoki spoza listy skoków mogą być wykonywane jako elementy łączące (np. Walley),
- Max 3 różne piruety, z tego jeden musi być kombinacją piruetów ze zmianą nogi oraz jeden skokiem do piruetu lub piruetem rozpoczynającym się skokiem. Minimalna wymagana ilość obrotów w piruecie bez zmiany nogi 4, ze zmianą nogi 8 obrotów (min. po 3 obroty na każdej nodze). Kombinacja piruetów musi mieć 3 pozycje bazowe aby otrzymać pełną wartość punktów.

Symbol V oznacza brak pozycji bazowej i obniża wartość piruetu.

Poziom w piruecie można osiągnąć max Level 4.

- Max 1 sekwencja kroków z wykorzystaniem całego lodowiska

## **PROGRAM DOWOLNY PAR SPORTOWYCH KLASA INTERMEDIATE**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać:

Podnoszenia: (max. 2)

- a) Dwa 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 jak również podnoszenie bez trzymania, podnoszenie na jednej ręce i zmiana pozycji w podnoszeniu jest zabroniona.
- Podnoszenia z grupy 3, 4 i 5 są zabronione.
- Podnoszenie Twistowe jest zabronione.
- Różne wejście do podnoszenia uznawane będą jest jako inne podnoszenie.

Skok wyrzucany: (max. 1)

- b) Pojedynczy skok wyrzucany (wliczając skok typu Axel).

- Podwójny i potrójny skok wyrzucany jest zabroniony.

Elementy skokowe solo: (max. 1)

- c) Pojedynczy skok (wliczając skok typu Axel).

- Podwójny i potrójny skok jest zabroniony.

Kombinacja skoków: (max. 1)

- d) Kombinacja skoków może składać się maksymalnie z 3 (trzech) skoków lub z jednej sekwencji skoków.

- Sekwencja skoków składa się z 2 (dwóch) skoków pojedynczych 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.

- Euler („1Eu”) jest klasyfikowany jako skok tylko wtedy, kiedy występuje w kombinacji skoków pomiędzy dwoma innymi skokami.

- Dozwolone są tylko skoki pojedyncze (wliczając skok typu Axel).

- Podwójne i potrójne skoki są zabronione.

Piruet parowy: (max. 1)

- e) Maksymalnie 1 (jeden) piruet parowy lub kombinowany piruet parowy.

- Piruet musi zawierać minimum 4 obroty dla piruetu parowego i 6 obrotów dla kombinowanego piruetu parowego.

Kombinowany piruet parowy musi zawierać zmianę nogi wykonaną przez oboje partnerów z minimum 3 obrotami na każdej z nóg i z minimum jedną zmianą pozycji wykonaną przez obojga partnerów. Kombinowany piruet parowy może zaczynać się skokiem do pirueta. Każde wejście rozpoczynające się skokiem do pirueta będzie uznane jako cecha wykonane przez któregokolwiek z partnerów. Jeśli w piruet nie zawiera minimum 3 obrotów przed lub po zmianie nogi wykonaną przez oboje partnerów kombinowany piruet parowy zostanie sklasyfikowany ze znakiem „V”. Jeśli w piruecie jest mniej niż 3 obroty na obu nogach wykonane przez któregokolwiek z partnerów, piruet otrzyma wartość „No Value”.

- Piruet parowy jest każdym piruetem bez zmiany nogi i nie wymaga zmiany pozycji przez jednego lub oboje partnerów. Zmiana pozycji może być użyta jako cecha.

- Piruet parowy musi zawierać minimum 2 obroty w każdej pozycji albo pozycja nie będzie klasyfikowana.

Spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla: (max. 1)

- f) Maksymalnie 1 (jedna) spirala śmierci lub element w pozycji cyrkla (pozycja partnerki jest opcjonalna).

- Minimum 3/4 obrotu w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w spirali śmierci.

- Minimum 1 obrót w pozycji cyrkla wykonany przez partnera jest wymagany w elemencie pozycji cyrkla.

Sekwencje: (max. 1)

- g) Sekwencja kroków z pełnym wykorzystaniem tafli lodowiska.

Uwagi:

- Czas trwania dowolnego programu wynosi 2:40 (+/- 10 sek.).

- Komponenty Programu są mnożone przez faktor 2,67.

- W klasie intermediate można osiągnąć maksymalnie 2 poziom trudności w elementach technicznych. Wszystkie cechy powyżej 3 poziomu nie będą liczone i będą ignorowane przez panel techniczny.
- Długość rozgrzewki wynosi 6 min.
- Odjęcia za każdy upadek 1 pkt.
- Rozgrzewka 5 min

#### **PROGRAM INTERPRETACYJNY AMATOR A i B**

Czas trwania 1:30 +/- 10 s.

Factor w komponentach: CO – 2.6, PR – 2.6, SS – 2.0

Brak odjęć za upadki i nielegalne elementy

Używanie rekwizytów jest zabronione.

Rozgrzewka: 4 min

Program musi zawierać min 1, max 2 skoki wyłącznie pojedyncze bez kombinacji skoków (1Axel jest niedozwolony), min 1 max 2 piruety.

Program oceniany jest bez oceny technicznej, jedynie w 3 komponentach: composition presentation, skating skills

SHOW DUO