

**REGULAMIN ŁYŻWIARSTWA SYNCHRONICZNEGO W KATEGORII JUNIOR /SENIOR  
NA SEZON 2005/2006  
NA POSTAWIE KOMUNIKATU ISU NR 1323 ( junior)**

**Wprowadzenie**

*Łyżwiarstwo synchroniczne jest niewątpliwie najmłodszą konkurencją łyżwiarstwa figurowego. Niewiele osób wie, że początki tej dyscypliny sięgają połowy lat 50-tych. W 1956 r. Dr. Richard Porter stworzył w USA pierwszą grupę nazywaną wtedy, nie bez powodu, zespołem łyżwiarstwa precyzyjnego. Przez lata konkurencja ta rozwijała się i zmieniały się jej reguły. Głównie w USA. W latach 80-tych przyłączyły się Australia ( 1985 ), Japonia ( 1987 ) i Kanada ( 1983 ) W Kanadzie np. istnieje dziś 500 teamów łyżwiarstwa synchronicznego zrzeszających ok. 18 tysięcy zawodników. W 1996 r. ISU wprowadziło oficjalnie tę dyscyplinę do swoich konkurencji łyżwiarskich , stworzyło regulamin i od tego czasu rozgrywane są Mistrzostwa Świata. Z roku na rok konkurencja ta ulega zmianom, rozwija się bardzo prężnie, a prognozy przewidują wprowadzenie jej w najbliższych latach do rozgrywek olimpijskich. Prawdopodobnie w 2010 r. łyżwiarstwo synchroniczne będzie wprowadzone na Uniwersjadzie, a w 2014 r. na Olimpiadzie jako konkurencja pokazowa.*

**Uwaga!!!**

Przy każdym punkcie regulaminu są podane ewentualne poprawki dotyczące startów na terenie Polski (zaznaczone \* na zielono), uwzględniające trudności w tworzeniu nowych grup i umożliwiające start zespołom nie spełniającym wymagań regulaminu ISU.

1/ Zespół juniorski łyżwiarstwa synchronicznego powinien mieć 12 – 20 zawodników ( + do 4 zawodników zapasowych) w wieku 12 – 18 lat.

\* dowolna ilość zawodników, dowolny wiek

2/ Zawodnicy muszą posiadać licencje łyżwiarskie i ważne badania lekarskie.

3/ Grupa musi być zgłoszona do zawodów przez klub, który będzie reprezentować, w terminie wyznaczonym przez organizatorów.

\*jeżeli kluby dojdą między sobą do porozumienia to zawodnicy zespołu mogą należeć do różnych klubów.

4/ Na sezon 2005/2006 w kategorii junior/senior zespół w programie krótkim ( max 2 minuty 40 sekund) powinien umieścić następujące elementy obowiązkowe :

- a/ Koło
- b/ Linie
- c/ Blok
- d/ Młyn
- e/ Intersekcja

\*obowiązkowe 3 elementy z wymienionych ( nie ma odjęć za brak 2-óch elementów, ale 5 elementów podnosi ocenę trudności technicznej)

5/ Te same elementy dotyczą programu dowolnego ( 4 minuty – plus/minus 10 sek.)

\*jak wyżej

a/ W programie dowolnym elementy mogą, ale nie muszą się powtarzać, jednak powinny być na tyle różne aby nie było problemu z oceną. Np. koło stałe i wędrujące itd.

b/ Dozwolone elementy łyżwiarskie jak wypady. małe skoczki, arabeski , piruety itp z wyjątkiem sekwencji kroków

## WYJAŚNIENIE

1/

### Kombinacja kroków

Jest to kombinacja , seria różnych obrotów, trójek , zwrotów, trójek odwrotnych. mohawk-ów, choctaw-ów , twizlli i kroków rozbiegowych jak chasse, cross – roll itp. Przekładanka powinna być ograniczona do minimum i tylko jedna jest dozwolona podczas sekwencji .Jest to definicja dotycząca sekwencji kroków obowiązująca we wszystkich elementach tj. koła, młyna, linii czy bloku. Długość i czas trwania sekwencji jest różna dla poszczególnych elementów i określona przy omówieniu danego elementu.

**Elementy łyżwiarskie (np. arabeski, piruety itp.)w regulaminowej sekwencji kroków są niedozwolone.**

2/

Jeżeli zespół powtarza jakiś element obowiązkowy to tylko pierwszy lub ten wymieniony na liście wypełnionej przed zawodami ( w/g reg. ISU) i jego stopień trudności będzie miał odzwierciedlenie w ocenie dotyczącej wartości technicznej.. Wszystkie następne będą liczone w interpretacji muzyki, choreografii itp. elementów składających się na ocenę drugą. Dotyczy to obydwu programów.

## SHORT PROGRAM – do 2min.40 sek.

-----

### KOŁO

1/ Koło musi się obrócić minimum o 360 st.

2/ Obowiązkowa jedna zmiana kierunku obrotu koła i jedna zmiana chwytu oraz przemieszczenie się koła ( koło wędrujące)

**\*koło wędrujące nieobowiązkowe**

3/ Obowiązkowa jedna sekwencja kroków w kole. Powinna trwać przez minimum 2/3 obrotu koła tj. 240 stopni Jeżeli zespół wykonuje więcej jak jedną sekwencję kroków tylko pierwsza i jej stopień trudności będzie miał odzwierciedlenie w ocenie dotyczącej wartości technicznej.. Wszystkie następne będą liczone w interpretacji muzyki, choreografii itp. elementów składających się na ocenę drugą.

**\*sekwencja kroków nieobowiązkowa**

4/ Wszyscy zawodnicy są zobowiązani wykonywać te same kroki, chwytu i elementy łyżwiarskie z wyjątkiem momentu zmiany kierunku obrotu.

5/ Taneczne podskoczki i elementy łyżwiarskie są dozwolone, ale nie obowiązkowe.

6/ Elementy łyżwiarskie nie są dozwolone **w regulaminowej** sekwencji kroków.

7/ Różne warianty chwytów zalecane ( za dłonie, za ramiona, bez chwytu , koszyczki itp.). Chwył żeby był zaliczony jako regulaminowy musi trwać minimum 3 sek.

8/ Koło jako element może stanowić kombinacja np dwóch kół (obracających się w tym samym kierunku lub przeciwnym, zawierających tę samą liczbę zawodników lub różną, umieszczonych jedno w drugim lub obok)

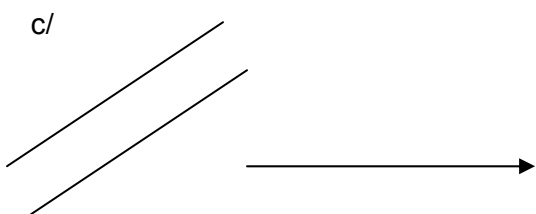
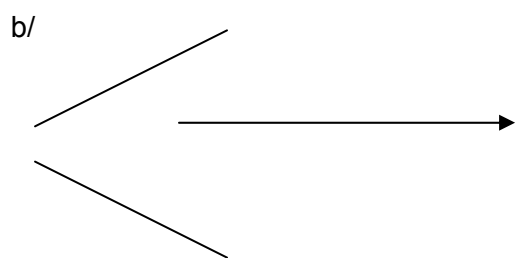
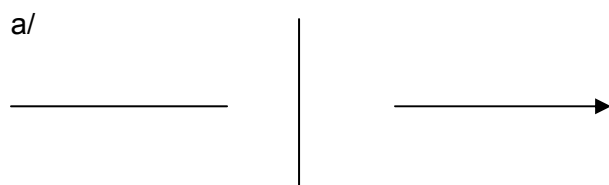
**Uwaga!** Przy mniejszej ilości zawodników np. 16, koło w kole jest bardzo trudne do wykonania i nie wygląda dobrze

9/ Koła niezgodne z regulaminem oraz dodatkowe zabronione.

## LINIE

1/ Ten element może się składać z kilku linii niepołączonych lub maksimum 2 linii równoległych ( 3 linie to już blok), które nie muszą zawierać tej samej liczby zawodników.

Przykładowe kształty linii ( kierunek jazdy pokazuje strzałka)



e/ 

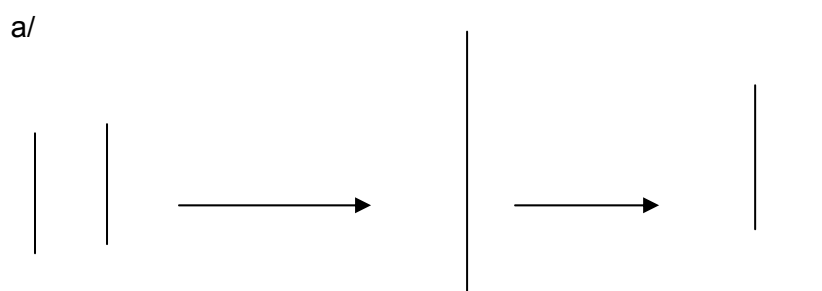
2/ Element musi się składać z 2 różnych kształtów w tym jeden to linie równoległe, które muszą pokryć minimum  $\frac{1}{2}$  długości lodowiska i zawierać sekwencję kroków. Linia pojedyncza, wybrana z 2 grupy trudności musi pokrywać minimum  $\frac{1}{3}$  powierzchni lodowiska i zawierać minimum jedną zmianę chwytu.

3/ Linie – jako element- muszą pokryć minimum całe lodowisko wzdłuż, zaczynać się i kończyć równoległe do krótkiej bandy i przemieszczać się w kierunku bandy przeciwległej

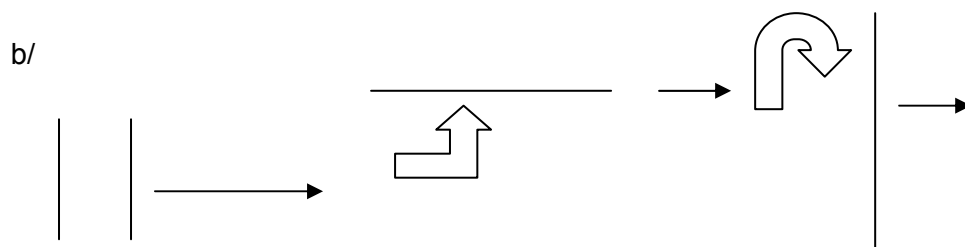
### Uwaga!

Jeżeli element zaczyna się liniami równoległymi to jedna z linii może być przy starcie elementu **minimalnie** przed cienką, czerwoną linią hokejową linią ( ta, która jest z przodu), a przy zakończeniu elementu **minimalnie** za tą linią ( ta z tyłu). Podyktowane jest to względami bezpieczeństwa – zbyt mała odległość między liniami.

Przykładowe rozwiązania elementu



zespół zaczyna element liniami równoległymi ( obowiązkowa sekwencja kroków, pokrycie  $\frac{1}{2}$  lodowiska) przechodzi w linię pojedynczą (2 grupy trudności musi pokrywać minimum  $\frac{1}{3}$  powierzchni lodowiska) i kończy znów liniami równoległymi



zespół zaczyna liniami równoległymi ( obowiązkowa sekwencja kroków, pokrycie  $\frac{1}{2}$  lodowiska), przechodzi w linię pojedynczą (2 grupy trudności musi pokrywać minimum  $\frac{1}{3}$  powierzchni lodowiska) i obracając tę linię o 90 stopni kończy linią pojedynczą.

Kombinacji jest wiele, szczególnie z wykorzystaniem obrotu wokół osi.

4/ Linie mogą się poruszać wzdłuż ,w poprzek i po skosie lodowiska, a nawet zawracać. Małe odejścia od kształtu linii dozwolone w czasie obrotów wokół osi w czasie zmiany z jazdy wzdłuż lodu na jazdę w poprzek lub odwrotnie. **Obrót wokół osi powyżej 90 stopni zabroniony.**

5/ Linie mogą być łączone, rozdzielane i mogą się mijać w czasie kiedy zmieniają się z pojedynczych w równoległe i odwrotnie.

6/ We wszystkich liniach mogą być użyte sekwencje kroków ( podnoszą wartość w ocenie drugiej) , ale należy pamiętać, że **tylko** sekwencja kroków w liniach równoległych ( jeżeli są dwie to w pierwszej) oraz 2-gi poziom trudności w linii pojedynczej będzie brany pod uwagę w ocenie trudności technicznej.

7/ Wszyscy zawodnicy są zobowiązani wykonywać te same kroki i chwytę z wyjątkiem momentu zmiany kierunku jazdy, obrotu wokół osi i elementów jazdy dowolnej.

8/ W sekwencjach kroków zawodnicy mogą być na odwrotnych nogach, część może jechać przodem , a część tyłem. Taneczne skoczki i elementy łyżwiarskie dozwolone, ale nieobowiązkowe – jeżeli użyte ( poza punktowaną, obowiązkową sekwencją kroków) muszą być wykonywane w tym samym czasie przez wszystkie linie, ale niekoniecznie przez wszystkich zawodników takie same

9/ Różne warianty chwytów zalecane ( za dłonie, za ramiona, bez chwytu , koszycki itp.). Chwyt żęby był zaliczony jako regulaminowy musi trwać minimum 3 sek.

	symbol w/g ISU
Grupa 1 kilka linii 2 linie niepołączone ( kształt V , T itp.) –rys. d 2 linie równoległe ( zawodnicy jadą za osobą prowadzącą )- rys. e 1 linia ( zawodnicy jadą za prowadzącym)	L 1 ML1 2SL1 2PLFL1 1LFL1
Grupa 2 2 linie równoległe 2 linie równoległe, skośne (zawodnicy NIE jadą za prowadzącym) – rys. c 2 linie wzajemne(interaktywne)- lustrzane odbicie 1 linia ( zawodnicy jadą za prowadzącym )	L2 2PL2 2PDL2 2IL 2 IL 2
Grupa 3 1 linia skośna ( zawodnicy jadą za prowadzącym) 2 linie wykonujące obrót wokół osi 1 linia wykonująca obrót wokół osi 2 linie wzajemne ( lustrzane odbicie) wykonujące obrót wokół osi	L3 1DL3 2PiL3 1PiL3 2PiL3

## BLOK

1/ Blok musi się składać z minimum trzech ( 3) linii, a maksimum pięciu ( 5 ) linii i przemieścić się przez całą długość lodowiska. Musi zawierać jedną sekwencję kroków i jedną zmianę chwytu.

2/ Blok może zmieniać kształt i kierunek jazdy, mogą być użyte elementy łyżwiarskie i sekwencje kroków ( podnoszą wartość w ocenie drugiej) , ale należy pamiętać, że **tylko** sekwencja kroków w pierwszej konfiguracji będzie brana pod uwagę w ocenie trudności technicznej . Sekwencja kroków musi pokryć minimum 2/3 długości lodowiska.

3/ Wszyscy zawodnicy są zobowiązani wykonywać te same kroki, chwytę z wyjątkiem momentu zmiany kierunku jazdy lub elementów łyżwiarskich

4/ W sekwencjach kroków zawodnicy mogą być na odwrotnych nogach, część może jechać przodem , a część tyłem. Taneczne skoczki i elementy łyżwiarskie dozwolone, ale nieobowiązkowe ( poza punktowaną, obowiązkową sekwencją kroków) muszą być wykonywane w tym samym czasie przez wszystkie linie, ale niekoniecznie przez wszystkich zawodników takie same

5/ Różna wysokość trzymania nogi wolnej i jej odmienne ruchy dozwolone.

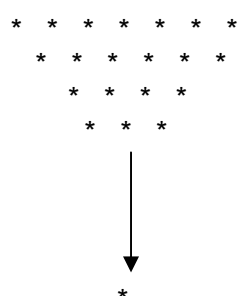
6/ Różne warianty chwytów zalecane ( za dłonie, za ramiona, bez chwytu , koszycki itp.). Chwyt żęby był zaliczony jako regulaminowy musi trwać minimum 3 sek.

przykłady:

( zespół składający się z 20 zawodników), strzałka wskazuje kierunek jazdy



b/





	symbol w/g ISU
Grupa 1 brak zmiany kształtu bloku( np. prostokąt przechodzi w trójkąt) w programie dowolnym W programie krótkim jest to odejście od regulaminu z konsekwencją odliczeń	B 1
Grupa 2 Jedna zmiana kształtu	B 2
Grupa 3 Dwie lub więcej zmian kształtu	B 3

## MŁYN

1/ Młyn musi się składać z dwóch nie powtórzonych konfiguracji (np. 2-ramienny i 3-ramienny). Jedna z konfiguracji musi się przemieścić (młyn wędrujący) i zmienić kierunek obrotu.

\* młyn wędrujący nieobowiązkowy

2/ Młyn aby był całkowicie zgodny z regulaminem musi się obrócić minimum 180 stopni jeżeli w danej konfiguracji nie zmienia kierunku obrotu lub jeżeli zmienia kierunek obrotu o 90 stopni w każdym kierunku.

3/ Więcej jak 1 zmiana kierunku obrotu w danej konfiguracji i więcej jak 1 młyn wędrujący - zabronione.

4/ W jednej z konfiguracji młyn musi zawierać sekwencję kroków z 2,3 lub 4 grupy trudności. Używając sekwencji kroków w kilku konfiguracjach należy pamiętać, że **tylko** sekwencja kroków w pierwszej konfiguracji będzie brana pod uwagę w 1-szej ocenie tj. ocenie trudności technicznej. Sekwencja kroków musi trwać przez minimum 180 stopni obrotu młyna  
 \*Sekwencja kroków z dowolnej grupy trudności

5/ Elementy łyżwiarskie, kroczi, taneczne podskoczki itp. ( z wyjątkiem obowiązkowej sekwencji kroków) dozwolone , ale nieobowiązkowe.

6/ Różne warianty kroczków i chwytów zalecane ( za dłonie, za ramiona, bez chwytu , koszyczki itp.) , ale nieobowiązkowe.

	symbol w/g ISU
Grupa 1 Młyn wieloosiowy ( kilka osi obrotu) 5-cio ramienny młyn S-młyn ( z zakrzywionymi ramionami) 6-cio ramienny młyn 3 lub więcej młynów – zależnych ( wykonane jednocześnie - „zazębiające się „ między sobą)	W 1 MPW 1 5 SW 1 SW 1 6 SW 1 IPW 1
Grupa 2 4-ro ramienny młyn 2 osiowy młyn ( 2 osie niezależne) Dwa 2- ramienne zależne młyny ( młyny „zazębiają się”) Dwa 3- ramienne zależne młyny ( młyny „zazębiają się”) 2 zależne młyny w kształcie V ( młyny „zazębiają się”)	W 2 4 SW 2 2 SSPW 2 2 2 SIW 2 2 3 SIW 2 2 V IW 2
Grupa 3 2 - ramienny młyn 3 - ramienny młyn Młyn równoległy - z 2 linii równoległych 1- ramienny młyn ( jedna linia obracająca się wokół osi) 2 – ramienny młyn obracający się wokół osi Młyn równoległy z 3 linii równoległych 3 młyny 2 – ramienne zależne ( zazębiają się”)	W 3 2 SW 3 3 SW 3 2 PW 3 1 SPW 3 2 SPW 3 3 PW 3 3 2 SIW 3

### Wyjaśnienie

**Określenie „zazębiają się” oznacza, że w trakcie kręcenia się młynów są od siebie w tak małej odległości ,że zachodzą na siebie – zaplatają się**

### INTERSEKCJA ( „Mijanki”)

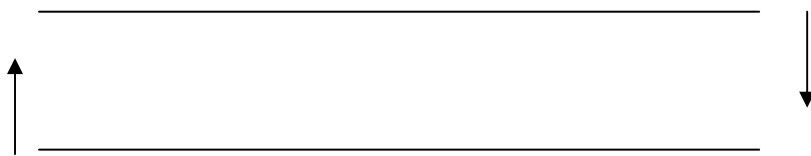
1/ Intersekcja jako element musi się składać z dwóch mijanek ( np mijanka w liniach + mijanka trójkacie). Obie mijanki muszą następować jedna po drugiej i między dwiema intersekcjami powinny być kroczyki lub przejście – zmiana

\* obowiązkowa jedna intersekcja

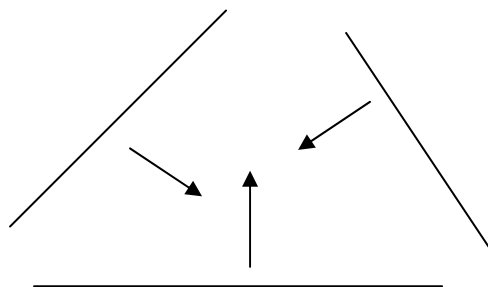
przykłady:



a/



b/



2/ Mijanie może być jednoczesne ( wszyscy zawodnicy mijają się w tym samym czasie) lub stopniowe ( zawodnicy mijają się po kolei , parami itp.) aż do przejazdu wszystkich zawodników grupy.

3/ Konfiguracja grupy i chwyt musi być taka sam po intersekcji jak przed jej rozpoczęciem ( np. dwie linie naprzeciw siebie mijają się i wracają do linii naprzeciw siebie). Jeżeli w czasie intersekcji grupa wykonuje element łyżwiarski np. obrót to musi być on wykonany dokładnie w momencie mijania. Taki element jest utrudnieniem i jeżeli grupa wykonuje go w obu mijankach to tylko jeden z nich ( umieszczony na liście wypełnionej przed zawodami – zgodnie z reg. ISU) będzie brany pod uwagę w ocenie trudności technicznej.

.4/ Skoki ( z wyjątkiem tanecznych podskoczków) i arabeski tyłem zabronione.

5/ W czasie mijanki wszyscy zawodnicy są zobowiązani wykonywać te same kroki i elementy.

6/ Intersekcje niezgodne z regulaminem oraz dodatkowe zabronione.

<p>Grupa 1</p> <p>Mijanka w parach</p> <p>Mijanka - niesymetryczne linie</p> <p>Mijanka 2 kół nie obracających się</p> <p>Mijanka w kształcie odwróconego V</p> <p>Mijanka przez złożenie (spłaszczenie) koła</p> <p>Mijanka linii w różnym czasie ( nie jednocześnie – sekwencyjne)</p> <p>Mijanka w 4-ramiennym młynie</p> <p>Mijanka w bloku ( 3 lub więcej linii)</p> <p>Mijanka indywidualna w różnym czasie</p> <p>Mijanka w kształcie L</p> <p>Mijanka 1 ( 2 linie, 2 linie równoległe, 4 linie)</p> <p>Mijanka 4 linii jadących w tym samym kierunku (np. przodem)</p> <p>Mijanka 3 linii (z zatrzymaniem linii środkowej)</p> <p>Mijanka w kole ( przeplatanie się zawodników)</p> <p>Mijanka 2 linii w kształcie V z 2 liniami – też V z osią obrotu po tej samej stronie</p>	<p><b>I1</b></p> <p>PI1</p> <p>AI1</p> <p>2CI1</p> <p>IVI1</p> <p>CC11</p> <p>SEQI1</p> <p>4SI1</p> <p>BI1</p> <p>SPLI1</p> <p>LI1</p> <p>SPLIL1</p> <p>4LSI1</p> <p>3LCLI1</p> <p>WCI1</p> <p>2VI1</p>
<p>Grupa 2</p> <p>Mijanka 2 kół obracających się</p> <p>Mijanka 4 linii obracających się ( oś na przeciwległych końcach)</p> <p>Mijanka 2 linii obracających się ( oś na przeciwległych końcach)</p> <p>Mijanka 2 linii równoległych obracających się ( oś na przeciwległych końcach)</p> <p>Mijanka 2 linii równoległych jadących w tym samym kierunku np. przodem</p> <p>Mijanka 2 linii równoległych w kształci L</p> <p>Mijanka 4 linii jadących w różnych kierunkach (jedne przodem drugie tyłem)</p> <p>Mijanka 2 linii w kształcie V z osią obrotu po tej samej stronie</p> <p>Mijanka 2 linii jadących w ty samym kierunku np przodem</p> <p>Mijanka linii równoległych w kształcie V z osią obrotu po tej samej stronie</p>	<p><b>I2</b></p> <p>2CRI2</p> <p>4LPOI2</p> <p>2LPOI2</p> <p>2PLPOI2</p> <p>2PLSI2</p> <p>PLI2</p> <p>4LOI2</p> <p>VI2</p> <p>2LSI2</p> <p>PVI2</p>
<p>Grupa 3</p> <p>Mijanka 2 linii równoległych ( 2 równoległe z 2 równoległymi) jadącymi w odwrotnych kierunkach (jedna przodem druga tyłem)</p> <p>Mijanka 3 linii – wszystkie linie jada</p> <p>????????????????????</p> <p>Mijanka 4 linii w kształcie kwadratu</p> <p>Mijanka 3 linii w kształcie trójkąta</p> <p>Mijanka 2 linii jadących w przeciwnych kierunkach ( jedna przodem druga tyłem)</p> <p>Mijanka 5 linii w kształcie pięciokąta</p>	<p><b>I3</b></p> <p>2PLOI3</p> <p>3L3LI3</p> <p>WI3</p> <p>BOXI3</p> <p>TI3</p> <p>2LOI3</p> <p>5LI3</p>

### Uwaga!

Jeżeli występuje określenie 2 linii równoległych to de facto są to 4 linie – 2 linie równoległe mijają się z 2-ma liniami równoległymi.

???????????? – z tłumaczenia nie wynika jak ma ten element wyglądać. Do konsultacji z ISU.

## PROGRAM DOWOLNY – 4 min ( plus, minus 10 sek. )

---

1/ W programie dowolnym obowiązkowe są te wszystkie elementy co w programie krótkim.

\*obowiązkowe 3 elementy z wymienionych ( nie ma odjęć za brak 2-óch elementów, ale 5 elementów podnosi ocenę trudności technicznej)

W programie dowolnym obowiązują ogólne zasady regulaminu ( dotyczące np. pokrycia lodowiska, zakresu obrotu w danym elemencie, definicji sekwencji kroków itp.), ale dopuszczona jest pełna dowolność dotycząca powtarzania elementów( wyjątkiem jest młyn – patrz niżej), łączenia ich z elementami jazdy dowolnej i utrudniania programu.

### Uwaga!

Odmienne zasady dotyczące młyna w programie dowolnym

a/ Dozwolony jedynie jeden ( 1 ) młyn

b/ Musi zawierać jedną lub dwie rozpoznawalnie różne formacje.

c/ Przy jednej formacji minimum 360 stopni obrót, przy dwóch 180 stopni każda.

d/ Obowiązkowa sekwencja kroków z2,.3.lub 4 grupy trudności

\* nieobowiązkowa sekwencja kroków  
i dowolna grupa trudności

e/ Używając sekwencji kroków w dwóch konfiguracjach należy pamiętać, że **tylko** sekwencja kroków w pierwszej konfiguracji będzie brana pod uwagę w 1-szej ocenie tj. ocenie trudności technicznej. Sekwencja kroków musi trwać przez minimum 180 stopni obrotu młyna

f/ Młyn jako element może być użyty z dowolnej grupy trudności i zawierać dowolne chwyt, zmiany kierunku obrotu, kroczy itp. Można zastosować młyn wędrujący.

2/ Dodatkowo w programie dowolnym obowiązkowe są elementy łyżwiarskie w separacji (Movement of Isolation Element – w skrócie **MIS**) tj. wykonanie elementów przez część zespołu.

\* element dozwolony, nieobowiązkowy

a/ Minimum możemy wykorzystać 3 zawodników do mniej niż połowy stanowiącej zespół (np. w zespole 20 osób – od 3 zawodników lub 3 par do 9 zawodników lub 4 par )

b/ MIS może być wykonany na najwyżej 1/2 powierzchni lodowiska.

c/ MIS musi zaczynać się w czasie wyjścia z poprzedniego elementu, a kończyć się w czasie przejścia do nowego.

d/ Jeżeli MIS stanowią podnoszenia to powinny być tak przemyślane aby pozycja zawodników w powietrzu była podobna do tych dźwigających.

e/ Jeżeli MIS wykonywany jest indywidualnie to zawodnicy nie muszą wykonywać tych samych elementów i nie muszą one być powiązane z resztą grupy (wyjątek pary i ponoszenia).

f/ Jeżeli zawodnicy wykonają 2 lub więcej (dozwolone) elementów MIS **w tym samym czasie** to do wartości technicznej oceniany będzie element najtrudniejszy. (jego trudność zależy od trudności elementu łyżwiarskiego).

g/ Dwa różne ( wykonywane **w różnym czasie**) elementy MIS mogą być umieszczone na liście wypełnionej przed zawodami – (zgodnie z reg. ISU) i będą brane pod uwagę w ocenie trudności technicznej.

### **Uwaga!**

Zawodnicy wykonujący MIS muszą być w takiej odległości od reszty grupy, aby sędziowie mogli objąć wzrokiem **wszystkich zawodników zespołu**.

3/ W programie dowolnym obowiązkowym elementem jest zespołowy piruet

\* element dozwolony, nieobowiązkowy

a/ Piruet zaczyna się wejściem na krawędź do piruetu, a kończy się zatrzymaniem lub klasycznym wyjazdem z piruetu.

b/ Do zaliczenia wymagana jest jedna pozycja w piruecie ( np. piruet stany ) - minimum 3 obroty.

Dozwolone kombinacje piruetów ( dowolny kierunek rotacji, zmiana kierunku, zmiana pozycji, zmiana nóg itp.) pod warunkiem, że wykonują je wszyscy zawodnicy. Piruety solowe i parowe zabronione

c/ Libella zabroniona ze względu na bezpieczeństwo z wyjątkiem elementów MIS

*opracowała : Liliana Zalewska*