

STUPNE OBTIAŽNOSTI (LEVELY), KATEGÓRIA ML./ST. NÁDEJE, SEZÓNA 2011-2012**Počet požadovaných podmienok pre Levely: 2 pre Level 2, 3 pre Level 3**

| | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krokové pasáže | <ol style="list-style-type: none"> 1) Jednoduchá rozmanitosť (Level 2), rozmanitosť (Level 3) obratov a krokov počas celej krokovej pasáže (povinné) 2) Otáčanie (obraty, kroky) v obidvoch smeroch (doľava a doprava) s rotáciou celého tela a celkovým pokrytím najmenej 1/3 kresby pre každý smer rotácie 3) Využitie pohybu hornej časti tela <u>najmenej v ½ kresby krokovej pasáže</u> 4) Minimálne polovica kresby krokovej pasáže predvedená na jednej nohe |
| Všetky piruety | <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 jednoduchá variácia <u>v piruete vzad (len pre Level 2)</u> 2) Zložitá variácia v základnej polohe alebo (len pre kombinované piruety) v medzipolohe 3) Druhá zložitá variácia v základnej polohe, ktorá musí byť podstatne odlišná od prvej variácie a: <ul style="list-style-type: none"> • v piruetách v jednej polohe so zmenou nohy – na druhej nohe ako prvá • v kombinovaných piruetách bez zmeny nohy – v inej polohe ako prvá • v kombinovaných piruetách so zmenou nohy – na druhej nohe a v inej polohe ako prvá 4) Zmena nohy vykonaná skokom 5) Zadný vjazd / Zložitá variácia vjazdu skokom do piruety (nie obyčajným skokom do váhy)/ Dopad na odrazovú nohu alebo zmena nohy pri dopade v skoku do nízkej piruety 6) Jasná zmena hrany v tej istej základnej polohe – vysokej, nízkej, vo váhe (v rámci programu sa počíta iba jeden krát) 7) Všetky tri základné polohy <u>predvedené na jednej nohe</u> 8) Pirueta v oboch smeroch nasledujúcich okamžite za sebou 9) Najmenej 5 otočiek bez akejkolvek zmeny polohy/variácie, nohy alebo hrany (váha, nízka, zaklonená, zložitá variácia vysokej, resp. jednoduchá variácia <u>zadnej vysokej</u> (len pre L2) – počíta sa dvakrát, ak sa opakuje na druhej nohe <p>Dodatočné podmienky pre zaklonenú/uklonenú piruetu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10) 1 jasná zmena polohy zo záklonu do úklonu alebo naopak, najmenej 3 otočky v každej polohe (<u>počíta sa aj vtedy ak je zaklonenka/uklonenka súčasťou akejkolvek inej piruety</u>) 11) Biellmannovej poloha po zaklonenej/uklonenej piruete <p>Zadný vjazd a <u>vjazd skokom do piruety</u>, zmena hrany a akýkoľvek typ zložitej variácie, resp. jednoduchej variácie v piruetách sa počíta ako podmienka pre zvýšenie levelu len jeden krát za program (v prvej piruete, v ktorej sa o ňu pretekár pokúsi).</p> <p>Pre kombinovanú piruetu so zmenou nohy sú povinné všetky tri základné polohy pre levely 2 – 3.</p> <p>Pre piruety so zmenou nohy je povinná aspoň jedna základná poloha na každej nohe pre levely 2 – 3.</p> <p>V akejkolvek piruete so zmenou nohy maximálne množstvo podmienok dosiahnutých na jednej nohe je dva (2).</p> |

VYSVETLIVKY : STUPNE OBTIAŽNOSTI (LEVELY) PRE NÁDEJE – KROKY, ŠPIRÁLY, PIRUETY, sezóna 2011-2012

KROKOVÉ PASÁŽE

Druhy obratov (predvedené na jednej nohe): trojky, twizzle, protitrojky, klučky, zvraty, protizvraty

Druhy krokov (predvedené na jednej nohe): špičkové kroky, chassé, mohawky, choctaw, vlnovky (oblúky so zmenou hrany), cross-rolly, beh.

Jednoduchá rozmanitosť: Musí obsahovať najmenej **4** obraty a **4** kroky. Žiadny z jednotlivých druhov sa nemôže počítať viac ako 2 krát.

Rozmanitosť: Musí obsahovať najmenej **6** obratov a **4** kroky. Žiadny z jednotlivých druhov sa nemôže počítať viac ako 2 krát.

Využitie pohybov hornej časti tela znamená viditeľné použitie akéhokoľvek pohybu paží, hlavy, trupu, ktorý má vplyv na rovnováhu hlavného ťažiska tela celkovo najmenej v $\frac{1}{2}$ kresby krokovej pasáže.

PIRUETY

Polohy: Sú 3 základné polohy: **vo váhe** (voľná noha vzadu s kolenom vyššie ako úroveň bokov, avšak zaklonená/uklonená pirueta, Biellmanovej pirueta a podobné variácie sú stále považované za vysokú piruetu), **nízka** (horná časť korčuľujúcej/idúcej nohy je minimálne paralelné s ľadom), **vysoká** (akákoľvek poloha s vystretou alebo takmer vystretou korčuľujúcou/ idúcou nohou, ktorá nie je polohou vo váhe) a prechodné pozície / tzv. medzipolohy (všetky ostatné polohy).

Kombinované piruety: počet otočiek v prechodných polohách / medzipolohách sa započítava do celkového počtu otočiek; medzipoloha môže byť posúdená ako zložitá variácia v prípade, ak je splnená definícia zložitej variácie, ale zmena polohy môže byť jedine z jednej základnej polohy do inej základnej polohy.

Pirueta v jednej polohe a skok do piruety: prechodné polohy sú povolené, sú počítané do celkového počtu otočiek požadovaných pravidlami, ale nie sú platné ako podmienka pre zvýšenie levelu.

Zmena hrany môže byť zarátaná jedine vtedy, ak je predvedená v základnej polohe (vyskej, nízkej, piruete vo váhe). Aby sa zmena hrany mohla započítať, je potrebné predviesť najmenej 2 celé otočky na jednej hrane nasledované najmenej 2 celými otočkami na druhej hrane v rovnakej základnej polohe.

Variácie v piruetách.

Jednoduchá: Jednoduchá variácia polohy je pohyb časti tela, nohy, ramena, ruky alebo hlavy, ktorý vylepšuje, ale nezmení základnú polohu ťažiska tela. **Jednoduchá variácia sa ráta ako podmienka zvyšujúca stupeň obtiažnosti len v piruete vzad a len pre Level 2.** Jednoduchá variácia môže byť len v polohe piruety t.j. nemôže byť v skoku do piruety, ani v prešľape piruety. Pre dosiahnutie Levelu 3 sa neráta (t.j. NEZVYŠUJE level).

Zložitá: Zložitá variácia polohy je pohyb časti tela nohy, ramena, ruky alebo hlavy, ktorý vyžaduje viac fyzickej sily alebo ohybnosti a má vplyv na rovnováhu a základné ťažisko tela. Len tieto variácie môžu zvyšovať level.

Poznámky:

- zadný vjazd a vjazd skokom do piruety, zmena hrany a akýkoľvek typ zložitej variácie v piruetách sa počíta ako podmienka na zvýšenie levelu len jeden krát za program (v prvej piruete, v ktorej sa o ňu pretekár/ka pokúsi; vjazd obyčajným *skokom do libely* sa nepočíta ako podmienka na zvýšenie levelu, ale počíta sa ako pokus;
- pre polohu *vo váhe*, *nízku* a *zaklonenú/uklonenú*: jasné zvýšenie rýchlosti rotácie po ustálení polohy je považované za zložitú variáciu;
- pirueta *vo váhe* zahŕňa aj polohu s vytočením hornej časti tela približne o 180° (poloha tvárou hore);
- v akejkoľvek piruete jasný skok počas piruety s odrazom a dopadom na tú istú nohu (najmenej 2 otočky pred a po skoku) bude považovaný za zložitú variáciu;
- aby zadný vjazd mohol byť zarátaný ako podmienka zvyšujúca level, vyžaduje sa predviesť najmenej 2 otočky na zadnej vonkajšej hrane.

Piruety v oboch smeroch: Predvedenie piruet s rotáciou v oboch smeroch (v smere a proti smeru hodinových ručičiek), ktoré nasledujú okamžite za sebou, budú považované za dodatočnú podmienku zvyšujúcu level vo všetkých leveloch. Požadované sú minimálne 3 otočky v každom smere. Pirueta s rotáciou v oboch smeroch (v smere a proti smeru hodinových ručičiek), ako je uvedené vyššie, sa posudzuje ako jedna pirueta.

Zmena nohy: Aby bola uznaná zmena nohy v piruete, požadujú sa najmenej 3 otočky pred a po zmene nohy.

Piruety začínané skokom do piruety / Skoky do piruety:

V prípade "prekročenia" (namiesto skoku) v krátkom programe level nemôže byť vyšší ako 1, vo voľnej jazde sa toto nepočíta ako podmienka zvyšujúca level; v skoku do nízkej piruety "dopad na odrazovú nohu alebo zmena nohy pri dopade" sa počíta ako podmienka zvyšujúca level len v prípade dosiahnutia polohy nízkej piruety vo vzduchu.