

**STUPNE OBTIAŽNOSTI (LEVELY), KATEGÓRIA SÓLO – SENIORI, JUNIORI, ŽIACTVO
SEZÓNA 2011-2012**

Počet požadovaných podmienok pre Levely: 2 pre Level 2, 3 pre Level 3, 4 pre Level 4

<p>Krokové pasáže</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jednoduchá rozmanitosť (Level 2), rozmanitosť (Level 3), komplexnosť (Level 4) obrátov a krokov počas celej krokovej pasáže (povinné) 2) Otáčanie (obraty, kroky) v oboch 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 1/2 kresby krokovej pasáže</u> 4) Minimálne polovica kresby krokovej pasáže predvedená na jednej nohe 5) <u>Dve rôzne kombinácie z troch zložitých obrátov (zvraty, protizvraty, protitrojky, twizzle, kľučky) predvedené rýchlo počas krokovej pasáže</u>
<p>Všetky piruety</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1 zložitá variácia v základnej polohe alebo (len pre kombinované piruety) v medzipolohe 2) Druhá zložitá variácia v základnej polohe, ktorá musí byť <u>viditeľne odlišná od prvej variácie a:</u> <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 3) Zmena nohy vykonaná skokom 4) Zadný vjazd / Zložitá variácia vjazdu skokom do piruety/ Dopad na odrazovú nohu alebo zmena nohy pri dopade v skoku do nízkej piruety 5) Jasná zmena hrany v nízkej (len zo zadnej vnútornej do prednej vonkajšej), v piruete vo váhe, <u>zaklonenej/uklonenej a Biellmannovej polohe</u> 6) Všetky tri základné polohy na každej nohe 7) Pirueta v oboch smeroch nasledujúcich okamžite za sebou v nízkej piruete alebo v piruete vo váhe 8) Najmenej 8 otočiek bez akejkoľvek zmeny polohy/variácie, nohy alebo hrany (váha, <u>zložitá nízka</u>, zaklonená, zložitá variácia vysokej) - počítajú sa jedenkrát za piruetu <p>Dodatočné podmienky pre zaklonenú/uklonenú piruetu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9) 1 <u>jasná</u> zmena polohy zo záklonu do úklonu alebo naopak, najmenej 3 otočky v každej polohe (počítajú sa aj vtedy ak je zaklonenka/uklonenka súčasťou akejkoľvek inej piruety) 10) Biellmannovej poloha po zaklonenej/uklonenej piruete (KP – po 8 otočkách v zaklonenej/uklonenej piruete) <p>Zadný vjazd a vjazd skokom do piruety, zmena hrany a akýkoľvek typ zložitej variácie v piruetách sa počítajú ako podmienka pre zvýšenie levelu len jedenkrát 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 – 4 v krátkom programe i voľnej jazde.</p> <p>Pre piruety so zmenou nohy je povinná aspoň jedna základná poloha na každej nohe pre levely 2 – 4 v krátkom programe i voľnej jazde.</p> <p>V akejkoľvek piruete so zmenou nohy maximálne množstvo podmienok dosiahnutých na jednej nohe je dva (2).</p>

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

KROKOVÉ PASÁŽE

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

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

Jednoduchá rozmanitosť: Musí obsahovať najmenej **7** obrátov a **4** kroky. Žiadny z jednotlivých druhov sa nemôže počítať viac ako 2 krát.

Rozmanitosť: Musí obsahovať najmenej **9** obrátov a **4** kroky. Žiadny z jednotlivých druhov sa nemôže počítať viac ako 2 krát.

Komplexnosť: Musí obsahovať najmenej **5** rôznych druhov obrátov a **3** rôzne druhy krokov všetky predvedené najmenej 1krát v oboch smeroch.

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.

Dve kombinácie zložitých obrátov (zvraty, protizvraty, protitrojky, twizzle, kľučky) predvedené rýchlo počas krokovej pasáže sa považujú za rovnaké, ak pozostávajú z rovnakých obrátov vykonaných v rovnakom poradí a na rovnakých hranách.

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 nízkej polohe (zo zadnej vnútornej do prednej vonkajšej) alebo v polohe 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 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:

- žiadny vjazd a vjazd skokom do piruety, zmena hrany a akýkoľvek typ zložitej variácie v piruetách sa počíta ako podmienka na zvýšenie levelu len jedenkrát za program (v prvej piruete, v ktorej sa o ňu pretekár/ka pokúsi. Vjazd normálnym *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 akejkolvek piruete jasný skok počas piruety s odrazom a dopadom na tú istú nohu (najmenej 2 otočky pred a po skoku v základnej polohe) bude považovaný za zložitú variáciu;
- aby žiadny 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 v základných polohách nízkej a vo váhe. 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.