

**STUPNE OBŤIAŤNOSTI (LEVELY), KATEGÓRIA ML./ST. NÁDEJE, SEZÓNA 2011-2012**

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

<p><b>Krokové pasáže</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jednoduchá rozmanitosť (Level 2), rozmanitosť (Level 3) obratov a krokov počas celej krokovej pasáže <b>(povinné)</b></li> <li>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</li> <li>3) Využitie pohybu hornej časti tela <u>najmenej v ½ kresby krokovej pasáže</u></li> <li>4) Minimálne polovica kresby krokovej pasáže predvedená na jednej nohe</li> </ol>
<p><b>Všetky piruety</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 1 jednoduchá variácia <u>v piruete vzad (len pre Level 2)</u></li> <li>2) Zložitá variácia v základnej polohe alebo (len pre kombinované piruety) v medzipolohe</li> <li>3) Druhá zložitá variácia v základnej polohe, ktorá musí byť podstatne odlišná od prvej variácie a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• v piruetách v jednej polohe so zmenou nohy – na druhej nohe ako prvá</li> <li>• v kombinovaných piruetách bez zmeny nohy – v inej polohe ako prvá</li> <li>• v kombinovaných piruetách so zmenou nohy – na druhej nohe a v inej polohe ako prvá</li> </ul> </li> <li>4) Zmena nohy vykonaná skokom</li> <li>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</li> <li>6) Jasná zmena hrany v tej istej základnej polohe – vysokej, nízkej, vo váhe (v rámci programu sa počíta iba jeden krát)</li> <li>7) Všetky tri základné polohy <u>predvedené na jednej nohe</u></li> <li>8) Pirueta v oboch smeroch nasledujúcich okamžite za sebou</li> <li>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</li> </ol> <p><b>Dodatočné podmienky pre zaklonenú/uklonenú piruetu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>)</li> <li>11) Biellmannovej poloha po zaklonenej/uklonenej piruete</li> </ol> <p><b>Zadný vjazd a vjazd skokom do piruety, 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).</b></p> <p><b>Pre kombinovanú piruetu so zmenou nohy sú povinné všetky tri základné polohy pre levely 2 – 3.</b></p> <p><b>Pre piruety so zmenou nohy je povinná aspoň jedna základná poloha na každej nohe pre levely 2 – 3.</b></p> <p><b>V akejkolvek piruete so zmenou nohy maximálne množstvo podmienok dosiahnutých na jednej nohe je dva (2).</b></p>

## VYSVETLIVKY : STUPNE OBTIAŽNOSTI (LEVELY) PRE NÁDEJE – 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):** 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** obrátov 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 akejkolvek 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.

Schválené VV SKrZ 27.07.2011