

**SENIOR**  
**SEZON 2019/2020**

Grupa wiekowa:	<b>15+ urodzeni przed 30.06.2004 r.</b>			
Segmenty konkurencji:	<b>program krótki</b>	<b>max. 2:50</b>		
	<b>program dowolny</b>	<b>4:00 (+/- 10 sek.)</b>		
Oceniane komponenty:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>umiejętności łyżwiarские</b> <i>skating skills</i></li> <li><b>kroki łączące</b> <i>transitions</i></li> <li><b>wykonanie</b> <i>performance</i></li> <li><b>choreografia</b> <i>composition</i></li> <li><b>interpretacja</b> <i>interpretation</i></li> </ul>	SS TR PE CO IN	Mnożnik komponentów:	<b>0,8 SP</b>
				<b>1,6 FS</b>
Odjęcia za każdy upadek:	<b>1,0 pkt.</b> upadek (1) zawodnika <b>2,0 pkt.</b> upadek więcej niż (1) zaw. w tym samym czasie <b>3,0 pkt.</b> max. suma odjęć za upadki w jednym elemencie	Liczba zawodników	<b>16</b> <b>(+ do 4 rezerwowych)</b>	
Odjęcie za przerwę w programie spowodowaną potknięciem / upadkiem:	<ul style="list-style-type: none"> <li>więcej niż 10 sek. do 20 sek.: <b>1,0 pkt.</b></li> <li>więcej niż 20 sek. do 30 sek.: <b>2,0 pkt.</b></li> <li>więcej niż 30 sek. do 40 sek.: <b>3,0 pkt.</b></li> <li>więcej niż 40 sekund przez jednego lub kilku zawodników: <b>4,0 pkt.</b></li> <li>więcej niż 40 sekund przez całą drużynę: <b>Drużyna zostaje wycofana</b></li> <li>przerwanie do 3 min.; wznowienie programu od momentu przerywania: <b>5,0 pkt. (raz w prog.)</b></li> </ul>			

W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie odpowiednie zastosowanie ma:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ISU Special Regulations &amp; Technical Rules Synchronized Skating</b></li> </ul>
---	---

**PROGRAM KRÓTKI**

Dobrze wyważony program krótki musi zawierać: <b>5 elementów obowiązkowych</b>	1. <b>Intersekcja + pi</b> (Intersection element + Point of intersection)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>intersekcja typu „Angled”</li> <li>pi jest wymagany.</li> </ul>
	2. <b>Element w ruchu</b> (Move element)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>jeden fm musi być ten sam i być wykonany przez całą drużynę.</li> </ul>
	3. <b>Element bez trzymania</b> (No Hold Element)
<ul style="list-style-type: none"> <li>sekwencja kroków jest wymagana.</li> </ul>	
4. <b>Pivoting element – Blok</b> (Pivoting element – Block)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wymagany jest pivot w konfiguracji 3 linii.</li> </ul>	
5. <b>Traveling element – Koło</b> (Traveling element – Circle).	

**PROGRAM DOWOLNY**

Dobrze wyważony program dowolny musi zawierać: <b>8 elementów obowiązkowych</b>	1. <b>Element kreatywny – Podnoszenie</b> (Creative element – Lift).
	2. <b>Podnoszenie grupowe z rotacją</b> (Group lift element with rotations).
	3. <b>Intersekcja</b> (Intersection element)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>dodatkowa cecha (pi) jest opcjonalna i będzie wywołana przez panel techniczny jeżeli zostanie prawidłowo wykonana.</li> </ul>
	4. <b>Intersekcja inna niż w pkt. 3.</b> (Intersection element)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>dodatkowa cecha (pi) jest opcjonalna i będzie wywołana przez panel techniczny jeżeli zostanie prawidłowo wykonana.</li> </ul>
	5. <b>Element w ruchu</b> (Move element)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>maksymalnie 4 różne fm's.</li> </ul>
	6. <b>Element bez trzymania</b> (No Hold Element)
<ul style="list-style-type: none"> <li>dodatkowa cecha (sekwencja kroków) jest opcjonalna i będzie wywołana przez panel techniczny jeżeli zostanie prawidłowo wykonana.</li> </ul>	
7. <b>Element parowy</b> (Pair element).	
8. <b>Sekwencja Twizzli</b> (Twizzle element)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wymagana jest sekwencja dwóch twizzli, po jednym w każdym kierunku rotacji.</li> </ul>	
<b>1 element do wyboru</b>	9. do wyboru z grupy A:
	a. Element Artystyczny – Koło (Artistic element – Circle) b. Element Artystyczny – Wheel (Artistic element – Wheel).