

## TESTY ŁYŻWIARSTWA SYNCHRONICZNEGO

### obowiązujące od sezonu 2019/2020

Niniejszy regulamin określa program testów w łyżwiarstwie synchronicznym. Zdanie danego testu **nie skutkuje uzyskaniem przez zawodnika klasy sportowej**, lecz uprawnia do startu w kategoriach, w których wymagana jest określona klasa sportowa. Od sezonu 2019/2020 klasę sportową w łyżwiarstwie synchronicznym można uzyskać wyłącznie poprzez udział we współzawodnictwie.

nr testu	nazwa testu	lista elementów	uwagi	uzyskane prawo startu
1	Juvenile	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Półtuki przodem zewnątrz.</li> <li>2. Półtuki przodem wewnątrz.</li> <li>3. Przekładanka przodem i tyłem po ósemce.</li> <li>4. Trójka walcowa.</li> <li>5. Jaskółka po prostej na obu nogach.</li> </ol>		jak dla zawodników z klasą srebrną
2	Basic Novice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Półtuki tyłem zewnątrz.</li> <li>2. Półtuki tyłem wewnątrz.</li> <li>3. Przekładanka przodem i tyłem po ósemce.</li> <li>4. Trójka walcowa.</li> <li>5. Jedna z trzech pozycji do wyboru: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mondo zewnętrzne.</li> <li>b. „Noga w rękę” (min. 135 stopni) tyłem zewnątrz.</li> <li>c. Jaskółka przodem zewnątrz.</li> </ol> </li> </ol>		jak dla zawodników z klasą złotą
3	Junior / Junior B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piruet stany (min. 3 obroty).</li> <li>2. Twizzle min. półtora obrotu na dwie nogi (do wyboru przód lub tyłem wewnątrz lub zewnątrz)</li> <li>3. Dwie z sześciu pozycji do wyboru: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mondo zewnętrzne.</li> <li>b. „Noga w rękę” (min. 135 stopni) tyłem zewnątrz.</li> <li>c. Jaskółka przodem lub tyłem zewnątrz.</li> <li>d. Bielman przodem lub tyłem zewnątrz.</li> </ol> </li> </ol>	Nie można wybrać dwóch tych samych pozycji z tej samej podgrupy (np. jaskółki przodem i tyłem albo Bielmana przodem i tyłem)	jak dla zawodników z klasą juniora
4	Senior / Senior B	<i>Jak do juniora</i>		j.w.
5	Advanced Novice / Mixed Age	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Półtuki przodem zewnątrz.</li> <li>2. Półtuki przodem wewnątrz.</li> <li>3. Przekładanka przodem i tyłem po ósemce</li> <li>4. Trójka podwójna przodem wewnątrz.</li> <li>5. Jedna z trzech pozycji do wyboru: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mondo zewnętrzne.</li> <li>b. „Noga w rękę” (min. 135 stopni) tyłem zewnątrz.</li> <li>c. Jaskółka przodem zewnątrz.</li> </ol> </li> </ol>		jak dla zawodników z klasą juniora młodszego

nr testu	nazwa testu	lista elementów	uwagi	uzyskane prawo startu
6	Adult	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Półłuki przodem zewnątrz.</li><li>2. Półłuki przodem wewnątrz.</li><li>3. Przekładanka przodem i tyłem po ósemce.</li><li>4. Trójka walcowa.</li><li>5. Jedna z trzech pozycji do wyboru:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mondo zewnętrzne.</li><li>b. „Noga w rękę” (min. 135 stopni) tyłem zewnątrz.</li><li>c. Jaskółka przodem zewnątrz.</li></ol></li></ol>		Mistrzostwa Polski w łyżwiarstwie synchronicznym w kategorii Adult

Zawodnik, który uzyskał odpowiednią klasę sportową przez udział we współzawodnictwie (zajmując odpowiednie miejsce lub zaliczając normę punktową – patrz: tabela zasady zdobywania klas sportowych przez udział we współzawodnictwie) nie jest zobowiązany do zaliczania testów.

Zawodnik rozpoczynający starty od kategorii wyższej niż pre-juvenile, lub zawodnik, który zamierza startować w kategorii wyżej niż pozwala mu na to posiadana klasa sportowa, zobowiązany jest do zaliczenia testu i uzyskania prawa startu w wybranej kategorii wiekowej.

## OKRES PRZEJŚCIOWY

Z uwagi na zmiany wprowadzone w programie testów dla łyżwiarstwa synchronicznego oraz zmiany zasad zdobywania klas sportowych w łyżwiarstwie synchronicznym przez udział we współzawodnictwie sportowym wprowadza się następujące zasady obowiązujące w kolejnych sezonach:

1. Sezon 2019/2020 – min. 50% zawodników w drużynie musi posiadać zaliczony test lub odpowiednią klasę.
2. Sezon 2020/2021 – min 80% zawodników w drużynie musi posiadać zaliczony test lub odpowiednią klasę.
3. Od sezonu 2021/2022 – wszyscy zawodnicy w drużynie muszą posiadać zaliczony test lub odpowiednią klasę.