

## **SEZÓNA 2010/11 – náplně programů sólových kategorií a kategorií párového bruslení**

### **KRÁTKÉ PROGRAMY**

Krátké programy jednotlivých kategorií musí obsahovat následující předepsané prvky:

### **SÓLOVÉ KATEGORIE**

#### **Senioři**

- a) dvojitý nebo trojitý Axel Paulsen
- b) trojitý nebo čtverný skok, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky a/nebo jiné srovnatelné pohyby zařazované do volných jízd
- c) kombinace skoků skládající se z dvojitého a trojitého skoku nebo dvou trojitých skoků nebo čtverného skoku a dvojitého nebo trojitého skoku
- d) skok do piruety
- e) pirueta ve váze nebo nízká pirueta s pouze jednou změnou nohy
- f) kombinovaná pirueta, ve které jsou provedeny všechny tři základní pozice (nízká, ve váze, vzpřímená nebo jejich varianty) a pouze jedna změna nohy
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

#### **Seniorky**

- a) dvojitý nebo trojitý Axel Paulsen
- b) trojitý skok, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky a/nebo jiné srovnatelné pohyby zařazované do volných jízd
- c) kombinace skoků skládající se z dvojitého a trojitého skoku nebo dvou trojitých skoků
- d) skok do piruety
- e) zakloněná nebo ukloněná pirueta
- f) kombinovaná pirueta, ve které jsou provedeny všechny tři základní pozice (nízká, ve váze, vzpřímená nebo jejich varianty) a pouze jedna změna nohy
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

#### **Junioři**

- a) dvojitý nebo trojitý Axel Paulsen
- b) dvojitý nebo trojitý loop, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky a/nebo jiné srovnatelné pohyby zařazované do volných jízd
- c) kombinace skoků skládající se z dvojitého a trojitého skoku nebo dvou trojitých skoků
- d) skok do piruety ve váze
- e) nízká pirueta s pouze jednou změnou nohy
- f) kombinovaná pirueta, ve které jsou provedeny všechny tři základní pozice (nízká, ve váze, vzpřímená nebo jejich varianty) a pouze jedna změna nohy
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

### **Juniorky**

- a) dvojitý Axel Paulsen
- b) dvojitý nebo trojitý loop, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky a/nebo jiné srovnatelné pohyby zařazované do volných jízd
- c) kombinace skoků skládající se ze dvou dvojitých skoků nebo dvojitého a trojitého skoku nebo dvou trojitých skoků
- d) skok do piruety ve váze
- e) zakloněná nebo ukloněná pirueta
- f) kombinovaná pirueta, ve které jsou provedeny všechny tři základní pozice (nízká, ve váze, vzpřímená nebo jejich varianty) a pouze jedna změna nohy
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

## **PÁROVÉ BRUSLENÍ**

### **Senioři**

- a) jakýkoliv typ lasové zvedané figury (skupina 5)
- b) twistovaná zvedaná figura (dvojitá nebo trojitá)
- c) dvojitý nebo trojitý odhozený skok
- d) sólový dvojitý nebo trojitý skok
- e) sólová kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy a minimálně jednou změnou polohy
- f) spirála smrti vzad dovnitř
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

### **Junioři**

- a) odpíchnutá lasová zvedaná figura (skupina 5)
- b) twistovaná zvedaná figura (dvojitá)
- c) dvojitý nebo trojitý odhozený toeloop
- d) sólový dvojitý loop nebo Axel
- e) sólová kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy a minimálně jednou změnou polohy;
- f) spirála smrti vzad dovnitř
- g) kroková pasáž (ve tvaru přímky, kruhu, serpentiny)

## **VOLNÉ JÍZDY**

Je nutno splnit požadavky tzv. *dobře vyváženého programu*, které jsou rozdílné pro jednotlivé kategorie a jsou uvedeny níže:

### **SÓLOVÉ KATEGORIE**

#### **Senioři**

- maximálně 8 skokových prvků (jedním z nich musí být Axel a maximálně 3 z nich mohou být kombinace nebo sekvence skoků, z nichž jedna kombinace může obsahovat 3 skoky, ostatní dvě pouze dva skoky);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze 1 pozici);
- maximálně dvě krokové pasáže různého charakteru.

#### **Seniorky**

- maximálně 7 skokových prvků (jedním z nich musí být Axel a maximálně 3 z nich mohou být kombinace nebo sekvence skoků, z nichž jedna kombinace může obsahovat 3 skoky, ostatní dvě pouze dva skoky);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze 1 pozici);
- maximálně 1 kroková pasáž;
- maximálně 1 sekvence spirál.

#### **Junioři**

- maximálně 8 skokových prvků (jedním z nich musí být Axel a maximálně 3 z nich mohou být kombinace nebo sekvence skoků, z nichž jedna kombinace může obsahovat 3 skoky, ostatní dvě pouze dva skoky);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze 1 pozici);
- maximálně 1 kroková pasáž.

#### **Juniorky**

- maximálně 7 skokových prvků (jedním z nich musí být Axel a maximálně 3 z nich mohou být kombinace nebo sekvence skoků, z nichž jedna kombinace může obsahovat 3 skoky, ostatní dvě pouze dva skoky);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze 1 pozici);
- maximálně 1 kroková pasáž.

## PÁROVÉ BRUSLENÍ

### Senioři

- maximálně 3 zvedané figury provedené na zcela napnutých pažích / zcela napnuté paži, z nichž jedna musí patřit do skupiny 3 nebo 4;
- maximálně 2 twistované zvedané figury (v celém programu nemohou být celkem více než 4 zvedané figury a pokud program obsahuje 2 twistované zvedané figury, musí být provedeny s různým odrazem);
- maximálně 2 různé odhazované skoky;
- maximálně 1 sólový skok;
- maximálně 1 sekvence nebo kombinace skoků;
- maximálně 1 sólová kombinovaná pirueta;
- maximálně 1 párová kombinovaná pirueta;
- maximálně 1 spirála smrti odlišná od spirály smrti v krátkém programu;
- maximálně 1 sekvence spirál.

### Junioři

- maximálně 2 zvedané figury provedené na zcela napnutých pažích / zcela napnuté paži, z nichž jedna musí patřit do skupiny 3 nebo 4;
- maximálně 1 twistovaná zvedaná figura;
- maximálně 2 různé odhazované skoky;
- maximálně 1 sólový skok;
- maximálně 1 sekvence nebo kombinace skoků;
- maximálně 1 sólová pirueta nebo sólová kombinovaná pirueta;
- maximálně 1 párová pirueta nebo párová kombinovaná pirueta;
- maximálně 1 spirála smrti;
- maximálně 1 sekvence spirál.