

SÓLOVÉ BRUSLENÍ

Krátký program

Senioři - délka programu 2:40 min (+/ – 10 sekund)

- 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 s pouze jednou změnou nohy;
- g) kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Seniorky - délka programu 2:40 min (+/ – 10 sekund)

- 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 nebo nízká pirueta / pirueta ve váze bez změny nohy;
- f) kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy;
- g) kroková pasáž plně využívající ledovou plochu

Junioři - délka programu 2:40 min (+/ – 10 sekund)

- a) dvojitý nebo trojitý Axel Paulsen;
- b) dvojitý nebo trojitý Lutz, 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 ze dvou trojitých skoků;
- d) skok do nízké piruety;
- e) pirueta ve váze s pouze jednou změnou nohy;
- f) kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy;
- g) kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Juniorky - délka programu 2:40 min (+/ – 10 sekund)

- a) dvojitý Axel Paulsen;
- b) dvojitý nebo trojitý Lutz, 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 nízké piruety;
- e) zakloněná nebo ukloněná pirueta nebo pirueta ve váze bez změny nohy;
- f) kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy;
- g) kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Žáci - délka programu 2:20 min (+/- 10 sekund)

- a) jednoduchý nebo dvojitý Axel Paulsen
- b) dvojitý nebo trojitý skok, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky, nesmí být opakován skok předvedený jako a)
- c) kombinace skoků skládající se ze dvou dvojitých nebo jednoho dvojitého a jednoho trojitého skoku, nesmí v ní být opakovány skoky předvedeny jako a), b)
- d) pirueta ve váze nebo nízká pirueta nebo vzpřímená pirueta se změnou nohy (minimálně pět (5) otáček na každé noze), pirueta nesmí začínat skokem
- e) kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy (minimálně pět (5) otáček na každé noze); tato pirueta může začínat skokem
- f) jedna kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Žačky - max. délka programu 2:20 min (+/- 10 sekund)

- a) jednoduchý nebo dvojitý Axel Paulsen
- b) dvojitý nebo trojitý skok, kterému bezprostředně předcházejí spojovací kroky, nesmí být opakován skok předvedený jako a)
- c) kombinace skoků skládající se ze dvou dvojitých nebo jednoho dvojitého a jednoho trojitého skoku, nesmí v ní být opakovány skoky předvedeny jako a), b)
- d) zakloněná nebo ukloněná pirueta nebo pirueta v jedné pozici bez změny nohy (minimálně šest (6) otáček)
- e) kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy (minimálně pět (5) otáček na každé noze); tato pirueta může začínat skokem
- f) jedna kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Volná jízda

Dobře vyvážený program volné jízdy **seniorů** musí obsahovat:

- maximálně 8 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze jedné pozici);
- maximálně jednu krokovou sekvenci;
- maximálně jednu choreografickou sekvenci

Dobře vyvážený program volné jízdy **seniorek** musí obsahovat:

- maximálně 7 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze jedné pozici);
- maximálně jednu krokovou sekvenci;
- maximálně jednu choreografickou sekvenci

Dobře vyvážený program volné jízdy **juniorů** musí obsahovat:

- maximálně 8 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu);
- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze jedné pozici);
- maximálně jednu krokovou sekvenci

Dobře vyvážený program volné jízdy **juniorek** musí obsahovat:

- maximálně 7 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu);

- maximálně 3 piruety (z nichž musí být: jedna kombinovaná pirueta, jeden skok do piruety nebo pirueta začínající skokem, jedna pirueta provedená v pouze jedné pozici);
- maximálně jednu krokovou sekvenci

Dobře vyvážený program volné jízdy **žáků** musí obsahovat:

- maximálně 7 skokových prvků, z nichž jedním musí být skok axelového typu. Mohou být zařazeny maximálně dvě (2) kombinace nebo sekvence skoků, kombinace skoků smí obsahovat pouze dva (2) skoky. Sekvence skoků může obsahovat libovolný počet skoků, započítávají se však pouze dva nejobtížnější.
Jakýkoliv jednoduchý nebo dvojitý skok (včetně dvojitého Axela) nebo trojitý skok nemůže být předveden celkově více než dvakrát
- maximálně dvě (2) piruety rozličného charakteru, z nichž jedna musí být kombinovaná pirueta se změnou nohy (minimálně osm (8) otáček), která nesmí začínat skokem, a jedna musí být skokem do piruety (minimálně šest (6) otáček) nebo piruetou začínající skokem a provedenou v jedné pozici se změnou nohy (minimálně osm (8) otáček).
- maximálně jednu (1) krokovou sekvenci plně využívající ledovou plochu

Dobře vyvážený program volné jízdy **žaček** musí obsahovat:

- maximálně 6 skokových prvků, z nichž jedním musí být skok axelového typu. Mohou být zařazeny maximálně dvě (2) kombinace nebo sekvence skoků, kombinace skoků smí obsahovat pouze dva (2) skoky. Sekvence skoků může obsahovat libovolný počet skoků, započítávají se však pouze dva nejobtížnější.
Jakýkoliv jednoduchý nebo dvojitý skok (včetně dvojitého Axela) nebo trojitý skok nemůže být předveden celkově více než dvakrát
- maximálně dvě (2) piruety rozličného charakteru, z nichž jedna musí být kombinovaná pirueta se změnou nohy (minimálně osm (8) otáček), která nesmí začínat skokem, a jedna musí být skokem do piruety (minimálně šest (6) otáček) nebo piruetou začínající skokem a provedenou v jedné pozici se změnou nohy (minimálně osm (8) otáček).
- maximálně jednu (1) krokovou sekvenci plně využívající ledovou plochu

PÁROVÉ BRUSLENÍ

Krátký program

Seniorská kategorie: délka programu 2:40 min (+/- 10 sekund)

- a) jakákoliv zvedaná figura v držení „ruka na boku“ v (skupina tři)
- b) twistovaná zvedaná figura (dvojitá nebo trojitá)
- c) odhozený skok (dvojitý nebo trojitý)
- d) sólový skok (dvojitý nebo trojitý)
- e) párová kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy
- f) spirála smrti vpřed dovnitř
- g) kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Juniorská kategorie: délka programu 2:40 min (+/- 10 sekund)

- a) jakákoliv zvedaná figura v držení „ruka na boku“ v (skupina tři)
- b) twistovaná zvedaná figura (dvojitá nebo trojitá)
- c) dvojitý nebo trojitý odhozený Loop
- d) sólový dvojitý Lutz

- e) párová kombinovaná pirueta s pouze jednou změnou nohy
- f) spirála smrti vpřed dovnitř
- g) kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Kategorie žactva - max. délka programu 2:20 min (+/- 10 sekund)

- a) jedna zvedaná figura skupiny 1 až 4, držení na jedné ruce není povoleno
- b) jedna twistovaná zvedaná figura (jednoduchá nebo dvojitá)
- c) jeden sólový skok (jednoduchý nebo dvojitý)
- d) jedna párová pirueta s minimálně jednou změnou polohy předvedenou každým z partnerů (minimálně šest (6) otáček)
- e) jedna spirála smrti
- f) jedna kroková sekvence plně využívající ledovou plochu

Volná jízda

Dobře vyvážený program seniorské kategorie musí obsahovat:

- maximálně 3 zvedané figury, ne všechny ze skupiny 5, provedené na zcela napnutých pažích / zcela napnuté paži;
- maximálně 1 twistovanou zvedanou figuru
- maximálně 2 různé odhozené skoky;
- maximálně 1 sólový skok;
- maximálně 1 kombinaci nebo sekvenci skoků;
- maximálně 1 sólovou kombinovanou piruetu;
- maximálně 1 párovou kombinovanou piruetu;
- maximálně 1 spirálu smrti odlišnou od spirály smrti v krátkém programu;
- maximálně 1 choreografickou sekvenci.

Dobře vyvážený program juniorské kategorie musí obsahovat:

- maximálně 2 zvedané figury, ne obě ze skupiny 5, provedené na zcela napnutých pažích / zcela napnuté paži;
- maximálně 1 twistovanou zvedanou figuru;
- maximálně 2 různé odhozené skoky;
- maximálně 1 sólový skok;
- maximálně 1 kombinaci nebo sekvenci skoků;
- maximálně 1 sólovou kombinovanou piruetu;
- maximálně 1 párovou kombinovanou piruetu;
- maximálně 1 spirálu smrti;
- maximálně 1 choreografickou sekvenci.

Dobře vyvážený program žákovské kategorie musí obsahovat:

- maximálně 2 zvedané figury ze skupiny 1-4, držení na jedné ruce není povoleno, (ve skupině 1 a 2 není vyžadováno úplné napnutí partnerovy zvedající paže);
- maximálně 1 twistovanou zvedanou figuru (jednoduchou nebo dvojitou);
- maximálně 1 odhozený skok (jednoduchý nebo dvojitý);
- maximálně 1 sólový skok (jednoduchý nebo dvojitý);
- maximálně 1 sólovou piruetu nebo sólovou kombinovanou piruetu bez změny nohy (celkem minimálně 6 otáček)
- maximálně 1 spirálu smrti
- maximálně 1 krokovou sekvenci plně využívající ledovou plochu