

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

STARPTAUTISKĀ SLIDOŠANAS SAVIENĪBA (ISU)

SPECIĀLIE UN TEHNISKIE NOTEIKUMI

SINHRONĀ SLIDOŠANA

2016

Akceptēts 56. kārtējā kongresā, 2016. gada jūnijā

Tulkojums veikts ar biedrības "Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" atbalstu.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

I. SPECIĀLIE NOTEIKUMI SINHRONAJĀ SLIDOŠANĀ

Likums 800

Sinhronās slidošanas disciplīna un saturs

1. Sinhronā slidošana sastāv no:
 - a) Īsās programmas Senioru un Junioru kategorijā
 - b) Izvēles/Brīvslidojuma programmas Senioru un Junioru kategorijā
2. Sinhronās slidošanas Komanda sastāv no sekojoša Slidotāju skaita un var ietvert gan sievietes, gan vīriešus, komanda uzstājas kā viena vienība
 - a) Visās starptautiskās Sinhronās Slidošanas Sacensībās;
Seniori: komanda sastāv no sešpadsmit (16) Slidotājiem
Juniori: komanda sastāv no sešpadsmit (16) Slidotājiem,
 - b) Visos ISU Sinhronās Slidošanas Čempionātos komanda sastāv no sešpadsmit (16) Slidotājiem.
 - c) Katrai komandai var būt maksimums četri (4) rezerves slidotāji, kas iekļauti komandas sarakstā
 - d) Izņēmumi šī punkta a) un c) gadījumos var tikt piemēroti ar Padomes lēmumu multi-sporta pasākumos, ko sankcionē ISU
 - e) Sinhronās Slidošanas Komanda Ziemas Olimpiskajām Spēlēm sastāv no sešpadsmit (16) Slidotājiem un papildus maksimums diviem (2) rezerves Slidotājiem. Komanda var sastāvēt tikai no sievietēm (ja SOK tā nolemj). Maksimālais komandu skaits Ziemas Olimpiskajās spēlēs ir desmit (10) Komandas un labākās sešas (6) kvalificējas Izvēles/Brīvslidojuma programmai
 - f) Traumas Starptautiskās Sacensībās/ Čempionātos;
Ja treniņu vai sacensību laikā Sacensību vai treniņu arēnā atgadās trauma/saslimšana, komandai ir atļauts slidot ar ne mazāk kā četrpadsmit (14) Slidotājiem. Čempionātos traumu/saslimšanu apstiprina čempionātā ieceltais ISU medicīniskais speciālists
 - g) ISU biedru komandas var tikt pieteiktas vairāk kā vienam notikumam izmantojot atšķirīgas programmas un ar minimums 50% slidotāju maiņu
3. Sinhronās Slidošanas komandām ir atļauts izmantot individuālus Komandu nosaukumus, nodrošinot, ka tie nekonfliktē ar ISU Sponsoriem. Ja ISU uzskata komandas nosaukumu par nepiemērotu, tiek informētā attiecīgā Slidošanas federācija, kuras pienākums ir nodrošināt Komandas vārda nomaiņu.
4. Vecuma ierobežojumi Sinhronajā Slidošanā – Skat. Likums 108, paragrāfs 4.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

NOTEIKUMI SINHRONĀS SLIDOŠANAS SACENSĪBĀM

A.VISPĀRĪGI

Likums 815

Sinhronās slidošanas sacensību segmenti

1. ISU Sinhronās slidošanas sacensības sastāv no Īsās programmas un Izvēles/Brīvslidojuma programmas
2. Starptautiskas sacensības sinhronajā slidošanā sastāv no:
 - a) Īsās programmas un Izvēles/Brīvslidojuma programmas (Seniori un Juniori)
 - b) Īsās programmas (tikai Senioriem)
 - c) Izvēles/Brīvslidojuma programmas (visas kategorijas)
3. Segmentu secība un slidošana segmentos
 - a) Īsā programma jāslido pirms Izvēles/Brīvslidojuma programmas
 - b) Katrai Komandai ir jāslido Īsā programma, Izvēles/Brīvslidojuma programma vienam pašam uz ledus laukuma.

. Likums 822

Prasības ledus laukumam

1. Īsās, Izvēles/Brīvslidojuma slidošanas zonai ir jābūt taisnstūrveida un, ja iespējams, sešdesmit (60) metrus garumā un trīsdesmit (30) metrus platumā, bet ne lielākai un arī ne mazākai kā piecdesmit sešus (56) metrus garumā un divdesmit sešus (26) metrus platumā. Personāls nedrīkst sēdēt uz ledus virsmas. Tiesneši, Šķīrējtiesnesis un Tehniskais Panelis ir jānosēdina paaugstinātā vietā, ja iespējams.
2. Starptautiskām sinhronās slidošanas sacensībām ir prasīts nodrošināt vismaz vienu (1) segtu un vēlams apsildāmu ledus laukumu. ISU sinhronās slidošanas čempionātiem jānodrošina divi (2) slēgti, segti un apsildāmi ledus laukumi.

Likums 830

Sacensību plāns

1. Ja sacensības sastāv no diviem segmentiem, ir ieteicams, ka sacensības ilgst vismaz divas (2) dienas, bet ne vairāk kā trīs (3) secīgas dienas.
2. Īsā programma jāslido pirms Izvēles/Brīvslidojuma programmas. Organizatori var izvēlēties iespēju, kad Īsā programma tiek slidota vai nu iepriekšējā dienā vai tajā pat

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

dienā, kad Izvēles/Brīvslidojuma programma (izņemot ISU čempionātus), nodrošinot pārtraukumu vismaz četru (4) stundu garumā pēc Īsās programmas beigām.

3. Sacensības nedrīkst sākties pirms 9:00 no rīta un jāplāno, lai tās beigtos līdz 23:00.
4. Pēc Komandas reģistrēšanās sacensību akreditācijā, Komandas nedrīkst trenēties citās ledus hallēs, kā tikai oficiālajā hallē.
5. Katrās sacensībās organizatoriem jānodrošina katrai Komandai bezmaksas treniņš sacensību ledus hallē, pirms Īsās programmas 10 minūtes ledus treniņa laiks, pirms Izvēles/Brīvslidojuma programmas 12 minūtes, kas drīkst būt tikai pēc Īsās programmas sacensību beigām. Oficiālajos Īsās programmas un Izvēles /Brīvslidojuma treniņos sacensību mūzika tiek atskaņota divas reizes, katru reizi pilnā garumā. Nekāda cita mūzika oficiālajos treniņos netiek atskaņota.

Likums 843

ISU tiesāšanas sistēma – rezultātu noteikšana un publicēšana

1. Aprēķinu pamatprincipi
 - a) katram elementam (Prasītajiem/Obligātajiem elementiem Īsajā programmā un balansētas programmas elementiem Izvēles/Brīvslidojuma programmā) ir noteikta bāzes vērtība, kas norādīta ISU publicētajā Vērtību skalā. Bāzes vērtības elementu līmeņiem tiek noteiktas apkopojot elementu grūtības pakāpes un papildus pazīmju sarežģītības grupas. Katrs sinhronās slidošanas elements/konfigurācija pieder pie elementu sarežģītības grupas, kura var saturēt pazīmes, kas ir specifiskas šim elementam un palielina elementa sarežģītību.
 - b) Katrs tiesnesis identificē katra elementa izpildījuma kvalitāti. Vērtējums var būt pozitīvs (+) vai negatīvs (-). Cipariskā vērtība norādīta arī Vērtību skalā.
 - c) Tehniskā paneļa vērtējums tiek noteikts izvelkot vidējo vērtību no visiem tiesnešu piešķirtajiem vērtējumiem
 - d) Vidējo vērtējumu aprēķina izslēdzot augstāko un zemāko vērtību un nosakot vidējo vērtību no atlikušajiem vērtējumiem. Gadījumos, kad ir mazāk par pieciem (5) tiesnešiem, augstākā un zemākā vērtība netiek izslēgta no aprēķiniem.
 - e) Šis vidējais vērtējums būs gala vērtējums katram no elementiem. Paneļa vērtējums tiek noapaļots līdz divām (2) decimāldaļām.
 - f) Paneļa vērtējums katram elementam tiek noteikts pievienojot tiesnešu vērtējuma vidējo rādītāju pie elementa bāzes vērtības.
 - g) Paneļa vērtējums tiek summēts kopā visiem elementiem dodot kopējo elementu vērtību

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- h) Ja elementa vērtība (pēc visu samazinājumu un mīnusojumu aprēķināšanas) ir mazāka par nulli, elementam tiek piešķirta vērtība 0.00.
 - i) Īsajā programmā un Izvēles/Brīvslidojuma programmā, katrs elements (Bloks, Aplis, Dzirnava, Ķemmēšanās uc.) tiek izvērtēts atsevišķi
 - j) Jebkurš papildus elements vai elementi, kas pārsniedz atļauto elementu skaitu, netiks pievienots komandas rezultātam. Tikai katra elementa pirmais mēģinājums tiks vērtēts.
 - k) Katrs tiesnesis vērtē arī programmas komponentus vērtībā no 0,25 līdz 10 ar 0,25 punktu soli
 - l) Paneļa punkti katram komponentam tiek aprēķināti izvelkot vidējo vērtību no tiesnešu rezultātiem šim komponentam. Vidējā vērtība tiek aprēķināta kā minēts iepriekš punktā d). Vidējo vērtību noapaļo līdz divām decimāldaļām.
 - m) Paneļa punkti katram programmas komponentam tiek reizināti ar programmas faktoru un ir ar sekojošu vērtību (vienādi Senioriem un Junioriem):
 - Īsā programma 0,8
 - Izvēles/Brīvslidojuma programma 1,6Iegūtais rezultāts tiek noapaļots līdz 2 decimāldaļām un pievienots programmas komponentu vērtības summai
 - n) Par pārkāpumiem tiek piešķirti negatīvie punkti pēc publicētās tabulas.(skat. ISU dokumentus)
2. Katra sacensību segmenta rezultātu noteikšana
- a) Katras komandas kopējais segmenta (Īsā programma un Izvēles/Brīvslidojuma programma) rezultāts sacensībās tiek aprēķināts saskaitot kopējo elementu rezultātu un programmas komponentu rezultātu, noņemot soda punktus par pārkāpumiem, ja tādi ir.
 - b) Komanda ar augstāko kopējo segmenta rezultātu ir pirmajā vietā, Komanda ar nākamo augstāko kopējo segmenta rezultātu ir otrajā vietā un tā tālāk.
 - c) Ja divām Komandām ir vienāds rezultāts, izšķirošais būs Īsās programmas kopējais elementu rezultāts. Programmas komponentu rezultāts būs izšķirošais Izvēles programmā. Ja arī šie rezultāti ir vienādi, tad tiek uzskatīts, ka rezultāts ir neizšķirts.
 - d) Katra segmenta aprēķinātais rezultāts tiek noapaļots līdz divām (2) decimāldaļām.
3. Galīgā rezultāta noteikšana
- a) Tiek sasummēts kopējais īsās programmas un izvēles/Brīvslidojuma programmas segmenta rezultāts un iegūtā summa nosaka Komandas rezultātu sacensībās. Komanda ar visaugstāko rezultātu summu ir pirmā utt.
ISU sinhronās slidošanas čempionātos rezultāti no Īsās un Izvēles/Brīvslidojuma programmas (Grupa A un B) tiek summēti un publicēti. 15 visaugstāk novērtētās Komandas pēc īsās programmas slido Izvēles/Brīvslidojuma programmas segmentu

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- kā Grupa A, zemāk novērtētās Komandas kā Grupa B, tomēr kopējais rezultāts tiek paziņots apvienojot abu grupu rezultātus.
- b) Ja ir vienāds galīgais rezultāts, tad Komanda ar augstāko rezultātu pēdējā slidotajā segmentā būs pirmajā vietā. Ja ir vienāds augstākais rezultāts, tad labāks novietojums nosaka labāku vietu.
 - c) Ja ir vienāds rezultāts šajā segmentā, tad novietojums iepriekšējā slidotajā segmentā noteiks labāko. Ja nav iepriekšējā segmenta, rezultāts tiek uzskatīts par neizšķirtu.
4. Rezultātu publicēšana
- a) Publicējot kopējos rezultātus, izslēgtās Komandas (Komandas, kuras nekvalificējās nākamajam segmentam vai nu sakarā ar nepietiekamu rezultātu vai sakarā ar izstāšanos) ir jāmin pēc Komandām, kuras sekmīgi beigušas sacensības, un šādas izslēgtās Komandas tiek minētas secībā kā iegūti rezultāti pēc pēdējā noslidotā segmenta. Diskvalificētās Komandas zaudē savu vietu un starprezultātos un gala rezultātos parādās kā diskvalificētas (DSQ). Komandas, kuras beigušas sacensības un sākotnēji bijušas zemāk par diskvalificēto Komandu (Komandām) attiecīgi pārvietojas rezultātu tabulā uz augšu.
 - b) Pēc katra segmenta ir jāpublicē kopējais elementu punktu skaits, paneļa piešķirtie punkti katrā no programmas komponentiem, programmas komponentu rezultāts, atvilkumi (soda punkti) un kopējais segmenta rezultāts katrai Komandai.
 - c) Pēc katra segmenta tiek izdotas izdrukas, kurās norādītas visu elementu bāzes vērtības un visu tiesnešu elementu izpildes vērtējumi un programmas komponenti
 - d) Gala rezultāts jāpublicē uzreiz pēc sacensību noslēguma. Tas ietver katrai Komandai gala rezultātu (vietu), atsevišķi iegūto vietu katrā no sacensību segmentiem.
 - e) Pēc sacensību beigām jāpublicē katras Komandas kopējie punkti (gala rezultāts).

A. Vispārīgie tehniskie noteikumi Sinhronajā slidošanā

Likums 951

Apģērbs

1. ISU sacensībās un Starptautiskās sacensībās, Slidotāju apģērbiem jābūt vienkāršiem, pieklājīgiem un piemērotiem sporta sacensībām, nevis spilgtiem vai teatrāliem. Kostīmiem jāatspoguļo izvēlētais mūzikas raksturs.
Kostīmi nedrīkst radīt pārliekas atkailinātības iespaidu, kas neatbilst sporta disciplīnai. Vīriešiem jāvalkā pilna garuma bikses, zeķbikses nav atļautas. Aksesuāri, spalvas un rekvizīti nav atļauti.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Ja apgērbs neatbilst šiem noteikumiem, tiks piemēroti soda punkti (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1n)

2. Kostīmu dekorācijas nedrīkst būt noņemamas. Jebkāda kostīma daļa, kas nokrīt uz ledus saņem soda punktus (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1n)

Likums 952 **Slidošanas ilgums**

1. Īsā programma
Seniori un Juniori: Divas (2) minūtes un piecdesmit (50) sekundes, bet var būt mazāk.
 - a) Jebkāds elements, kas uzsākts pēc divām (2) minūtēm un piecdesmit (50) sekundēm tiks uzskatīts par izlaistu.
 - b) Ja komanda nebeidz īso programmu norādītajā laika limitā, tiek piemērots soda punkts (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1n)), atņemot no kopējā punktu skaita par katrām piecām (5) sekundēm virs atļautā.
2. Izvēles programma
 - a) Seniori: četras (4) minūtes un trīsdesmit (30) sekundes
 - b) Juniori: četras (4) minūtes
Komandai ir atļauts beigt izvēles programmu desmit (10) sekundes ātrāk vai vēlāk par norādīto.

Sākot ar 2018-2019 sezonu:

- a) Seniori: četras (4) minūtes
- b) Juniori: trīs (3) minūtes un trīsdesmit (30) sekundes

Ja komanda nebeidz izvēles programmu norādītajā laika limitā, tiek piemērots soda punkts (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1n)), atņemot no kopējā punktu skaita par katrām piecām (5) sekundēm virs vai zem atļautā.

Jebkādi elementi, kas uzsākti pēc noteiktā laika (plus 10 atļautās sekundes) netiks vērtēti un nesaņems punktus.

Ja programmas laiks ir īsāks vairāk kā par trīsdesmit (30) sekundēm, punkti netiek piešķirti.

Likums 953 **Kritieni un pārtraukumi**

1. Par kritienu tiek uzskatīts kontroles zaudējums, kas rezultējas Slidotāja lielākās ķermeņa/svara daļas atbalstā uz ledus, ja balsts ir uz citas daļas kā sliece (piem. celis, rokas, mugura, sēža). Par katru kritienu ir soda punkts (skat. noteikumu 843, paragrāfu 1n)
2. Par pārtraukumu tiek uzskatīts laiks, no brīža, kad Slidotājs (Slidotāji) apstājas līdz brīdim, kad slidošana tiek atsākta. Par katru pārtraukumu par vienu (1) Slidotāju, kas ilgst vairāk par desmit (10) sekundēm, ir soda punkts (skat. noteikumu 843, paragrāfu 1n)
Ja visa komanda apstājas un pārtraukums ilgst vairāk kā 40 sekundes, Referee svilpj un komanda ir izstājusies. Par situācijām, kas nav saistītas ar Slidotājiem vai Slidotāju veselību vai ekipējumu, skat. noteikumu 965 punktu.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Likums 954

Vērtēšana Sinhronajā Slidošanā

1. Elementu vērtējums (*Element score*)

Vērtēšanas vadlīnijas Elementu vērtējumam tiek *publicētas ISU Communications*

a) **Vērtību skala (*Scale of values – SOV*)**

Sinhronās slidošanas elementu vērtības skala īsajai un brīvslidojuma programmai tiek publicēta un ikgadēji atjaunota *ISU Communications*. Šī vērtību skala satur elementu Bāzes vērtības un arī atbilstošās izpildes gradācijas.

b) **Bāzes vērtība (*Base value*)**

Tehniskais panelis identificē Elementu pēc nosaukuma un arī tā grūtības līmeni. Elementu Bāzes vērtības tiek mērītas punktos un norādītas vērtību tabulā. Tās pieaug pieaugot Elementa grūtības pakāpei. Katra Elementa sarežģītība atkarīga no tā grūtības līmeņa.

c) **Elementu grūtības līmeņi**

ISU Communications tiek publicēti un ikgadēji atjaunoti elementu papildpazīmju raksturlielumi, kas dod Elementam attiecīgo grūtības līmeni.

Prasītie/izvēles Elementi tiek sadalīti 4 vai 5 grūtības līmeņos, atkarībā no sarežģītības, izņemot Elementus, kam ir fiksēta bāzes vērtība.

d) **Izpildes pakāpe (*Grade of execution - GOE*)**

Katrs tiesnesis atzīmē katra Elementa izpildes kvalitāti atkarībā no pozitīvām pazīmēm vai kļūdām 7 izpildes pakāpēs: +3, +2, +1, Bāzes vērtība, -1, -2, -3.

Sākot ar 2018.-2019. sezonu, izpildes pakāpju skaits tiks palielināts līdz 11.

e) **Pazīmes/papildus pazīmes**

Papildus pazīmes (Soļu celiņš, Brīvslidojuma kustības/elementi, Krustošanās punkts) ir sadalīti grupās atkarībā no to sarežģītības. (skat. noteikumu 990 paragrāfu 4)

Īsās un brīvslidojuma programmas elementu papildus pazīmju piemēri:

ELEMENTI

Ķemmēšanās

Elements Kustībā

Elements bez satvēriena

PAPILDUS PAZĪMES

Krustošanās punkts

Brīvslidojuma kustības

Soļu celiņš

Pazīmes

Daži pazīmju piemēri ir ķermeņa svārstības, pivots, ceļošana uc. (skat. Noteikumu 990 paragrāfu 5)

f) **Nelegālie Elementi/pazīmes/papildus pazīmes/kustības (*illegal elements*)**

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Ikviens Nelegāls elements/pazīme/papildus pazīme/kustība, kas minēts noteikumu 992 paragrāfā 2 a), 2 b) un 2 c), kas izpildīts programmā tiks sodīts ar punktu samazinājumu (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1 n))

Ja Nelegāls elements/Pazīme/Papildus pazīme/Kustība tiek izpildīta jebkura no Elementiem laikā, Elements saņem Bāzes vērtību, ja vien ir izpildītas prasības Bāzes vērtībai, ja ne – tad tiek atzīmēts kā “Elements bez vērtības” (*no value*)

g) **Aizliegtie Elementi/pazīmes/papildus pazīmes/kustības (*non-permitted*)**

Ikviens Aizliegtais Elements/Pazīme/Papildus pazīme/Kustība, kas minēts noteikumu 992 paragrāfā 3 a), 3 b) un 3 c), kas izpildīts programmā tiks sodīts ar punktu samazinājumu (skat. noteikumu 843 paragrāfu 1 n))

ja Neatļauts Elements/Pazīme/Papildus pazīme/Kustība tiek izpildīts jebkura Elementa laikā, Elements tiks vērtēts sekojoši:

- Bāzes vērtība, ja vien ir izpildītas prasības Bāzes vērtībai, ja ne – tad tiek atzīmēts kā Elements bez vērtības (*no value*); ja neatļautais Elements ir Elements
- Elements tiek nosaukts + Pazīme netiek ieskaitīta, ja neatļautā Kustība ir ietverta Pazīmē
- Elements tiek nosaukts + Papildus pazīme netiek ieskaitīta, ja neatļautā Kustība ir ietverta Papildus pazīmē

2. Programmas komponentu vērtības

a) **Programmas komponentu definīcija**

Komandas priekšnesums tiek vērtēts ar 5 programmas komponentiem: Slidošanas prasmes (*Skating skills*), Pārejas/Savienojošie soļi, veidojumi un kustības (*Transitions/linking steps, formations and movements*), Izpildījums (*Performance*), Kompozīja (*Composition*),

Mūzikas/ritma interpretācija (*Interpretation of the music and timing*)

Sinhronajā slidošanā visiem slidotājiem jāuzrāda vienādas prasmes.

• **Slidošanas prasmes (*skating skills*)**

kopumā definēts kā slidošanas prasmju (loki, soļi, pagriezieni uc.) vispārēja tīrība un precizitāte, šķautņu pārvaldīšana un plūdums pa ledu, ko demonstrē visa komanda, tehnikas kvalitāte un spēja bez redzamas piepūles paātrināties un variēt slidošanas ātrumu.

Vērtējot Slidošanas prasmes tiek ņemts vērā:

- dziļu loku, soļu un pagriezienu izmantošana
- līdzsvars, ritmiska ceļa darbība un pēdas novietojuma precizitāte
- plūdums un slīdējums
- spēka, ātruma un paātrinājuma daudzveidīga izmantošana
- vairākvirzienu slidošana (*multidirectional*)
- vienas kājas slidošanas izmantošana

• **Pārejas (*tranzitions*)**

daudzveidīga un jēgpilna sarežģīta kāju darbības, pozīciju, kustību, satvērienu un veidojumu

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

izmantošana Elementu savstarpējai savienošanai

Pāreju izvērtēšanai tiek ņemts vērā:

- kustību nepārtrauktība no viena Elementa uz otru
- daudzveidība (arī satvērienu daudzveidība)
- sarežģītība
- kvalitāte

• **Izpildījums**

Komandas fiziskā, emocionālā un intelektuālā iesaiste mūzikas un kompozīcijas prezentēšanā.

Izpildījuma novērtēšanai tiek ņemts vērā:

- fiziskā, emocionālā un intelektuālā iesaiste
- izturēšanās un kustību konkrētums
- kustību un enerģijas daudzveidība un contrasts
- individualitāte/personalitāte
- vienotība un kopība
- telpiskā izpratne starp Slidotājiem –Slidotāju attāluma pārvaldība un satvērienu daudzveidība

• **kompozīcija**

apzināti attīstīta un sakārtota visu kustību kārtība, kas balstīta uz muzikālo frāzējumu, attālumu un telpu, formu un struktūru.

Kompozīcijas novērtēšanai tiek ņemts vērā:

- mērķis (ideja, vīzija, noskaņa)
- raksts, ledus izmantošana
- multidimensionāla telpas un kustību izmantošana
- frāzējums un forma (kustības un daļas, kas atbilst muzikālajam frāzējumam)
- kompozīcijas oriģinalitāte

• **Mūzikas/ritma interpretācija**

personiska, radoša un patiesa mūzikas ritma, rakstura un satura pārnese kustībās uz ledus.

Mūzikas/ritma interpretācijas novērtēšanai tiek ņemts vērā:

- kustību un soļu pieskaņošana mūzikai/ritmam
- skaidri redzama mūzikas rakstura/ noskaņas un ritma ekspresija
- mūzikas nianšu un detaļu izmantošana*
- attiecības starp slidotājiem, kas ataino mūzikas raksturu un ritmu

*Slidotāju smalka, mākslinieciska mūzikas detaļu un nianšu apspēlēšana caur kustībām. Slidotāji demonstrē mūzikas un kompozīcijas ieksējo noskaņu. Nianses ir personiski veidi kā izpaust smalkas mūzikas intensitātes, tempa un dinamikas variācijas.

b) Programmas komponentu atzīmēšana

Pēc programmas izpildes beigām katrs tiesnesis atzīmē programmas komponentus vērtībā no 0.25 līdz 10 ar soli 0.25. Punkti, ko tiesneši piešķir komponentu vērtējumā ir sekojoši:

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Mazāk kā 1 – ārkārtīgi slikti, 2 – slikti, 3- vāji, 4 – gandrīz viduvēji, 5 - viduvēji, 6 - virs vidējā, 7 – labi, 8 – ļoti labi, 9 – lieliski, 10 - izcili.

Punktu pieauguma solis tiek izmantots, lai varētu sīkāk novērtēt izpildījumu.

Programmu komponentu vadlīnijas tiek publicētas un atjaunotas *ISU Communications*.

3. Samazinājumi (*deductions*)

Samazinājumi tiek piešķirti noteikumu pārkāpumu gadījumos (skat. noteikumu 843, paragrāfs 1 n))

D.Tehniskie noteikumi

Likums 990

1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

A. Papildus pazīmes

Termins tiek izmantots lai aprakstītu Elementa grūtības pakāpes saturu. Papildus pazīmes ka Soļu Celiņš, Brīvslidojuma kustības, Brīvslidojuma elementi un Krustošanās punkts ir sadalīti grupās atkarībā no to sarežģītības un tiek publicēti kā *ISU Communication* (skat. Noteikumu 990, 5.paragrāfs)

B. Ass (*AXIS*)

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Iedomāta līnija, kas sadala ledus virsmu (garā ass, īsā ass, diagonālā ass, nepārtraukta (*continuous*) ass . Pagrieziens(i) vai soļi tiek veikti pa asīm.

C. Krustošanās (*Intersection*) ass

Ass, kur slidotāji krustojas viens ar otru. Pie trijstūra vai kvadrāta krustošanās par krustošanās asi sauc rajonu, kur noteiktās formas ietvaros stūri sākuši krustoties un pirms slidotāji iziet no krustošanās un dodas cauri gala stūriem.

D. Konfigurācijas maiņa

Līniju (līniju skaits), staru (*spokes*) vai apļu maiņa Elementa laikā.

E. Konfigurācija

Līniju, staru vai apļu skaits Elementā .

F. Elementu sarežģītības grupas

Visi elementi ir sadalīti sarežģītības grupās balstoties uz ietvērto pazīmju skaitu (*number of features*). Katru otro gadu Tehniskā komiteja sagatavo Elementu sarežģītības grupu sarakstu, kas tiek izziņots kā *ISU Communication*.

G. Elements

Komponents, kas ir sinhronās slidošanas īsās un izvēles programmas daļa. Elementi ir sadalīti sarežģītības grupās.

H. Pazīmes (*features*)

Termins, kas apraksta tehnisko saturu , kas palielina elementa sarežģītības līmeni, kas var kļūt par Elementa sarežģītības grupas daļu. Pazīmju piemēri ir: ķermeņa kustības, pagriešanās (*pivoting*), ceļošana/pārvietošanās (*travelling*) utt. Katra elementa pazīmes tiek ik gadus papildinātas un publicētas *ISU Communication*.

I. Izcelšanās (*highlighting*)

Ja viens slidotājs izpilda kustību, kas ir citāda, atšķiras un kontrastē ar pārējo komandu.

J. Satvērieni

Groza (*basket*), saķēriena (*catch*), plaukstu, elkoņu, plecu un bez turēšanās (*no hold*) ir dažādu satvērienu piemēri, kas var tikt izmantoti.

K. Caurvīšanās (*interlocking*) –

Dzirnavas: Dzirnavu stars iziet cauri (*pass in-between*) vismaz 2 citu dzirnavu stariem

Aplis: Slidotājs aplī iziet cauri (*pass in-between*) vismaz diviem Slidotājiem no cita apļa

L. Mijiedarbība starp slidotājiem

Dažādi Slidotāji šķērso viens otra slidošanas trajektoriju, krustojas, slido apkārt, slido spoguļattēlā, dodas viens otram garām vai ir savienoti viens ar otru.

M. Spoguļveida kustības (*mirror image pattern*)

N. Krustošanās punkts (*point of intersection*)

papildus pazīme Krustošanās elementā.

O. Retrogresija/kustība atpakaļ

Komanda parāda kustības virzienā kas ir pretējs sākotnējam virzienam. Komandai jāparāda virzīšanās atpakaļ no sākotnējā virziena pirms atsākt sākotnējo virzienu.

P. Slidošanas virziens

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Slidošana uz priekšu vai atpakaļ (piemēram spirāles uz priekšu un spirāles atpakaļ)

Q. Subgrupēšanās

Mazāku grupu izveidošanās bez tiešas saistības ar pārējo komandu, komandas sadalīšanās vairākās mazākās grupās.

R. Sinkopētā horeogrāfija

horeogrāfija jeb Elementi, kam ir ritmiska laika nobīde kustības izpildē.

S. Pārejas (*tranzitions*)

programmas segmenti/posmi, kas notiek Elementu laikā, Elementu iegājienu un izejas laikā kā arī kā savienojošie Elementi un izpildīti starp obligātajiem/izvēles Elementiem.

- i. Īsajā programmā pārejas var sastāvēt no dažādiem un/vai sarežģītiem soļiem, savienojošiem soļiem, formām un citām kustībām, kas savieno Elementus, ietver arī Elementu iegājienu un izejas. Īsajā programmā nekādi citi savienojošie Elementi, izņemot bāzes Elementu formas (*level base*), lai savienotu obligātos Elementus, nav atļauti.
- ii. Izvēles programmā pārejas var būt veidotas no dažādiem un/vai sarežģītiem soļiem, savienojošiem soļiem, kustībām un formām, kas ietver arī Elementu iegājienu un izejas. Citi savienojošie Elementi ir atļauti lai savienotu visus no harmoniskas (*well balanced*) programmas obligātajiem/izvēles Elementiem.

2. PAGRIEZIENI/SOĻI/ SAVIENOJOŠIE SOĻI

A. Pagriezieni

Rotācijas kustības, kad slidotājs kustas/pārvietojas no priekšpusē uz aizmuguri vai no aizmugures uz priekšpusi izmantojot vienu kāju uz šķautnes un pa asi.

i. **Iekava (*bracket*)** - pagrieziena, kas izpildīts uz vienas kājas no ārējās šķautnes uz iekšējo šķautni vai no iekšējās šķautnes uz ārējo šķautni ar izbrauciena loku (*exit curve*) kas turpinās uz tā paša loka kā iegājiena loks. Slidotājs pagriežas virzienā, kas pretējs lokam.

ii. **Pretnovirziens (*counter*)** – pagrieziena, kas veikts uz vienas kājas no ārējās šķautnes uz ārējo šķautni vai no iekšējās uz iekšējo šķautni ar izbrauciena loku, kas pretējs iegājiena lokam. Slidotājs pagriežas virzienā, kas pretējs iegājiena lokam (izbrauciena loka virzienā).

iii. **Cilpa (*loop*)** – vienas kājas kustība, kur slidotājs slido ovālu zīmējumu (*oval pattern*) uz vienas un tās pašas šķautnes. Cilpas iegājiens un izbrauciens krustojas. Cilpai jābūt ar tīru zīmējuma līniju bez skrāpējumiem vai punktiem.

iv. **Novirziens (*rocker*)** – pagrieziena, kas veikts uz vienas kājas no ārējās šķautnes uz ārējo vai no iekšējās šķautnes uz iekšējo ar izbrauciena loku, kas pretējs iegājiena lokam. Slidotājs pagriežas iegājiena loka virzienā.

v. **Trijnieks (*three turn*)** – pagrieziena kas veikts uz vienas kājas no ārējās šķautnes uz iekšējo šķautni vai no iekšējās šķautnes uz ārējo šķautni ar izejas loku kas turpinās tāpat kā iegājiena loks. Slidotājs pagriežas loka virzienā.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

vi. **Tvizls (*twizzle*)** – ceļojošs pagrieziena uz vienas kājas ar vienu vai vairāk apgriezieniem, kas veikti nepārtraukti rotē. Svars paliek uz slidojamās (balsta) kājas (*skating foot*) un brīvā kāja tvizla laikā var atrasties jebkādā pozīcijā. Tvizlu sērija ar vairākām apstāšanās reizēm nav pieļaujama, jo kustībai jābūt nepārtrauktai. Ja ceļošana tiek pārtraukta, tad tvizls pārvēršas par pirueti (*solo spin*)

B. Soļi

Pagriezienu metode/veids, izmantojot 2 kājas (piem *Choctaws and mohawks*)

i. Čoktavs (*choctaw*) - solis no vienas kājas uz otru, kur izbrauciena loks ir pretējs iegājiena lokam. Kāju maiņa ir no ārējās šķautnes uz iekšējo vai no iekšējās uz ārējo. Iegājiena un izbrauciena loki ir vienāda dziļuma.

ii. Pārkāpiens (*Mohawk*) – solis no vienas kājas uz otru, kur iegājiena un izbrauciena loki pāriet viens otrā (*continuous*) un ir vienāda dziļuma. Kāju maiņa ir no ārējās šķautnes uz ārējo vai no iekšējās šķautnes uz iekšējo.

C. Saistsoli, savienojošie soļi (*linking steps*)

Redzami soļi (*visible tracings*) uz ledus, kas ir veikti uz vienas vai divām kājām. Tie var sastāvēt no šķautnes, šķautnes maiņas, šasē (*chasses*), krosroliem, pārskrējieniem, skrējiena soļiem (*progressives*), zobīņu soļiem, deju lēcieniem un nelieliem palēcieniem. Saistsoli var tikt izmantoti kā savienojošie soļi starp pagriezieniem kā soļu ceļiņa papildus īpašības/pazīmes.

- i. **Šķautnes maiņa** – redzama slidas sliede (*tracing*), kas mainās no skaidri redzama loka uz citu skaidri redzamu loku bez kāju maiņas
- ii. **Chasse** – 2 šķautņu (parasti ārējā, iekšējā) sērija kur uz otrās šķautnes brīvā kāja ir uz ledus blakus slidojamai (atbalsta) kājai, bet ne priekšā vai aiz tās, un brīvā kāja ir pacelta ar slieci paralēli ledum.
- iii. **Krossrolls** – rolls, kas sākas ar brīvās kājas darbību, tai tuvojoties slidošanas kājai no sāniem tā ka tā pieskaras ledum gandrīz taisnā leņķī pret slidojamo kāju, sākot virzienā uz priekšu ar pēdu krustotu priekšpusē vai atmuguriski ar pēdu krustotu aizmugurē.
- iv. **Pārskrējieni** – solis vai soļu sērija (atspēriens + krustošana/ *push+cross*), kurā brīvā kāja šķērso slidojamo kāju pilnībā pirms tā tiek novietota uz ledus
- v. **Dejas lēcieni** – neliels lēcieni, ne vairāk kā 1 apgriezienu, lai mainītu kāju vai slidošanas virzienu
- vi. **Šķautne (*edge*)** – redzama sliede uz ledus ko slidotājs atstāj slidojot uz vienas kājas uz skaidri redzama loka.
- vii. **Plakans (*flat*)** – redzama dubulta sliede uz ledus, ko slidotājs atstāj slīdot uz 1 kājas abām slieces šķautnēm.
- viii. **Skrējiena soļi (*Progressive/run*)** – solis vai soļu virkne, kur brīvā kāja iet garām slidojamai kājai pirms tā ir nolika uz ledus, tādējādi padarot brīvo kāju par jauno slidojamo kāju.
- ix. **Neliels palēcieni** – mazs lēcieni bez apgriezieniem.
- x. **Zobīņu soļi** – soļi kur slidotājs pārvietojas no viena slidas zobīņa uz otras slidas zobīņu bez lēcieniem ar vai bez rotācijām ceļojot pa ledu.

D. Terminu apraksts soļus pagriezienus un saistsoli/savienojošos soļus (*linking steps*).

- i. Dažādi pagriezieni/soļi – termins, kas iekļauj minētos pagriezienus un soļus plus 4 dažādas izpildīšanas metodes
- ii. Dažādi pagriezienu un soļu veidi – termins, kas ietver katru no minētiem pagriezieniem un soļiem

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- iii. Sarežģīti pagriezieni – sastāv no pretnovirziens (*counter*), novirziens (*rocker*), iekava (*bracket*), tvizli ar 1,5 vai vairāk rotācijām
- iv. Minētie pagriezieni un soļi – sastāv no trijniekiem, Mohawk, Choctaw, tvizliem, novirzieniem (*rocker*), pretnovirzieniem (*counter*), iekavām (*bracket*), cilpām
- v. Izpildes veids – termins kas apraksta 4 dažādus izpildes veidus kā katrs pagrieziena/solis var tikt izpildīts, ņemot vērā iegājiena šķautni a) uz priekšu iekšu, b) uz priekšu ārū, c) atpakaļ iekšu, d) atpakaļ ārū.
- vi. pagriešanās vieds – tehnika, kā pagrieziena vai solis tiek veikts vai nu uz tā paša loka (iekava, trijnieks, tvizls) vai lietojot 2 dažādus lokus (*counter*, *rocker*) iegājiena un izbrauciena laikā.
- vii. pagrieziena/solis – termins, kad tikai 1 pagrieziena/solis no minētiem pagriezieniem/soļiem ir nepieciešams
- viii. pagriezieni/soļi – kad vismaz jebkuri 2 pagriezieni/soļi ir nepieciešami
- ix. pagriezieni/soļi un savienjošie soļi – kad vismaz jebkuri 2 no soļiem/ pagriezieniem vai savienjošiem soļiem ir nepieciešami.

3. ELEMENTU UN PRASĪBU NOSACĪJUMI

Visi elementu nosacījumi aprakstīti pieņemot, ka komandā ir 16 slidotāji.

a. KOMBINĒTAIS ELEMENTS

Kombinētajam elementam jāatbilst sekojošām prasībām:

- Kombinētais Elements sākas kad vismaz 2 dažādi sinhronās slidošanas Elementi ir atpazīti
- Kombinētais Elements sastāv no vismaz 2 izvēlētiem dažādiem sinhronās slidošanas Elementiem
- 2 vai vairāk Elementiem ir jā mijiedarbojas (*interact*) savā starpā
 - Izvēle starp Bloku, Apli, Ķemmēšanos, Līniju vai Dzirnāvam uc.
 - ja izmanto Bloku, tam jābūt ar vismaz 3 līnijām un 8 slidotājiem.
 - Ja izmanto Apli, tajā jābūt vismaz 6 slidotājiem
 - Ja izmanto Ķemmēšanos, tad vismaz 8 slidotāji krustojas
 - Ja izmanto Līniju, tad vismaz 8 slidotāji veido 1 līniju vai divu līniju gadījumā katrā līnijā ir 4 slidotāji
 - Ja izmanto Pāru Elementu, tad tajā jābūt vismaz 4 slidotājiem
 - Ja izmanto Dzirnāvas, tad jābūt vismaz 2 stariem ar 3 slidotājiem katrā starā, vai, ja ir viens stars, tad 5 slidotāji starā.
- Kombinētais elements beidzas, kad sākas pāreja citā Elementā.

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu kombinētajam elementam.

b. KREATĪVAIS ELEMENTS

kreatīvajam elementam jāatbilst sekojošām prasībām:

- kreatīvais elements sākas ar pāreju no iepriekšējā Elementa (vai no programmas sākuma, ja tas ir pirmais) un beidzas ar pāreju nākamajā Elementā (vai ar programmas beigām, ja tas ir pēdējais)
- kreatīvais elements ir 1 vai vairāku kreatīvu un inovatīvu kustību prezentācija tādi kā izvēles programmas elementi un kustības, kas veikti interesantā veidā un atspoguļo mūziku;
- sinhronās slidošanas programmas elementi var būt iesaistīti kreatīvajā elementā

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- dažādu līmeņu, apakšgrupu un/ vai izcelšanas izmantošana ir atļauta, lai paspilgtinātu horeogrāfiju un mūziku
- visiem slidotājiem jāpiedalās Elementā, bet nav prasības visiem izpildīt fe/fm
- izvēlētās kustības var tikt veiktas vienlaikus, ar laika nobīdi, vai dažādos laikos un var tikt izpildītas gan dažāda izmēra grupās, pāros vai individuāli.
- Slidotājs(i) var apstāties vai kļūt nekustīgi jebkurā elementa laikā, taču apstāšanās atļauta, ja to prasa mūzika vai horeogrāfija. Ja statiskā fāze vai stāvēšana ieilgst, tad tas atspoguļosies GOE un programmas komponentu samazinājumā.
- Elementa garums nav ierobežots, tas atkarīgs no elementam nepieciešamā laika.

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu kreatīvajam elementam.

c. GRUPAS PACĒLIENA ELEMENTS

Grupās pacēliena elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Grupās pacēliens sākas, kad slidotāji sāk veidot grupu pacēlienu
- Visiem slidotājiem jāpiedalās grupas pacēlienā vai nu kā paceltajam slidotājam, kā slidotājiem, kas ceļ pacelto slidotāju (balstošie slidotāji), vai arī veicot brīvslidošanas kustības
- Grupās pacēliens var būt tāds pats vai atšķirīgs, ja veic 2 vai vairāk grupas pacēlienus
- grupas pacēlieniem jābūt paceltiem vienlaikus, bet tie ar beigtiem ar laika nobīdi, ja vien nolaišana nav paredzēta kā pacēliena papildus pazīme
- Ja grupas pacēliens ietver īpašības (pazīmes), tad visiem pacēlieniem jābūt veiktiem vienlaikus.
- Grupās pacēlienu jāatbilst 990noteikumu 4a vii) b prasībām
- Izvēles slidojuma elementiem, ko veic slidotāji, kas nepiedalās pacēlienā jābūt vienādiem vai dažādiem un izpildītiem vienlaikus ar pacēlienu
- Grupās pacēliens beidzas kad paceltais slidotājs ir nolaists zemē.

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu grupas pacēliena vai izvēles slidojuma elementam.

d. ĶEMMĒŠANĀS ELEMENTS (*Intersection*)

Ķemmēšanās elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem

- Ķemmēšanās sākas, kad slidotāji sāk gatavoties ķemmēšanai
- Visiem slidotājiem jāšķērsojas vienam ar otru Ķemmēšanās Elementā. Ir vairāki veidi kā tas var tikt izpildīts
 - Individuālie slidotāji var šķērsoties viens ar otru vienlaicīgi vai atsevišķi, ja vien ikviens slidotājs ir iesaistīts elementā.
 - 8 pāru krustošanās par krustošanās elementu netiek uzskatīta
 - Vietu mainīšana no iekšējā uz ārējo apli ar 8 slidotājiem katrā aplī par krustošanos netiek uzskatīta

Leņķa ķemmēšanās (*angled*) – krustošanās, kur 2 vai vairāk līnijas slido viena pret otru un pret krustošanās asi, no pretējām ledus laukuma pusēm/ stūriem paliekot paralēli viens otram.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Kastes ķemmēšanās (*collapsing*) - krustošanās, kur slidotāji krustojas dažādos laikos izmantojot vismaz 2 dažādas asis. Piemēram kastes/kvadrāta vai trijstūra ķemmēšanās

Kombinētā krustošanās (*combined*) – krustošanās, kur kombinējas rotējošs elements kā dzirnavas vai aplis vai nu ar līniju/līnijām vai rotējošu elementu kā aplis un/vai dzirnavas.

Pātagas (*whip*) – krustošanās, kur ir it kā pātagas kustība pirms 2 līnijas šķērsojās savā starpā. 2 līnijas tuvojas viena otrai sākot ar īstu ½ apļa loku, kur slidotāji no viena gala slido ar lielāku ātrumu nekā tās pašas līnijas otra gala slidotāji

- Slidotāju skaitam katrā līnijā (daļā) jābūt vienlīdzīgam, piem.
 - Whip - katrā līnijā 8 slidotāji
 - Trijstūra krustošanās - līnijās ir pieci, pieci un seši slidotāji
 - Kombinētā krustošanās – vismaz 6 slidotāji aplī, 3 slidotāji starā un 5 līnijā
- Ķemmēšanās elements beidzas ar izejas fāzi no ķemmēšanās un līdz ar cita elementa vai pārejas sākšanos.

Ķemmēšanās elementa fāzes

Ķemmēšanās elements tiek aprakstīts izmantojot 4 fāzes. Katrai no šīm fāzēm jābūt ietvertai un izpildītai korekti. Nav noteikta laika ierobežojuma, cik ilgi katra fāze jānotur.

1.fāze – Sagatavošanās

2.fāze – Tuvošanās

3.fāze – Krustošanās punkts

4.fāze izeja no Ķemmēšanās

1.fāze – Sagatavošanās

- sagatavošanās fāze ir Ķemmēšanās formas izveidošana. Forma jā saglabā Ķemmēšanās sagatavošanās, tuvošanās un izejas fāzes laikā

2.fāze –Tuvošanās

-ķemmēšanās tuvošanās fāze ir brīdis, kad komanda sāk tuvošanos Krustošanās asij.

3.fāze – Krustošanās punkts

4.fāze izeja no Ķemmēšanās

- izejas fāze no ķemmēšanās sākas ar brīdi pēc krustošanās ass.

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu Ķemmēšanās elementā.

e. ELEMENTS KUSTĪBĀ

Elementam Kustībā jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Elements sākas ar Brīvslidojuma kustības sākumu
- Elements sastāv no viena Brīvslidojuma kustības
 - viena komandas daļa var izpildīt vienu Brīvslidojuma kustību un otra komandas daļa var izpildīt cita veida brīvslidojuma kustību. Vienlaikus atļauts izpildīt līdz pat 4 dažādām (viena vai dažādu sarežģītības līmeņa) Brīvslidojuma kustībām. Neviena no Brīvslidojuma kustībām nevar tikt atkārtota, ja izvēles programmā ir iekļauts otrs Elements Kustībā
 - brīvslidojuma kustība, ko nepieciešams izpildīt īsajā(obligātajā) programmā, tiek paziņota ikgadējā ISU Communication.
 - brīvslidojuma kustībai jābūt veiktai atbilstoši prasībām, lai tā tiktu ieskaitīta

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

-jebkādas pārejas, ietverot pārejas, kas līdzīgas ķemmēšanas elementam ir atļautas Elementā kustībā (skat. Noteikumu 992 paragrāfu nr.2 un 3 par nelegālajiem un aizliegtajiem elementiem)

-Elements beidzas, kad tiek pabeigtas brīvslidojuma kustības

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu Elementam kustībā.

f.ELEMENTS BEZ SATVĒRIENA

Elements bez satvēriena ietver papildus pazīmi (Soļu Celiņš), kas izpildīts bez satvēriena

Elementam bez satvēriena jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

-Elements bez satvēriena sākas, kad slidotāji izveido bloka konfigurāciju, kurš sastāv no 4 rindām ar 4 slidotājiem katrā rindā, bez satvēriena, neatkarīgi, kur bloks novietots uz ledus laukuma.

- Savienojošie soļi, Brīvslidojuma kustības un ķermeņa svārstības uc. var būt atšķirīgas un izpildītas dažādos laikos

- Elements bez satvēriena jāveic slēgta bloka konfigurācijā

- konfigurācijas maiņa nav atļauta

-Elements bez satvēriena beidzas, kad bloks izjūk un tiek sākta pāreja uz citu Elementu vai savienojošo Elementu vai kad kāds vai visi slidotāji pieskaras viens otram vai sadodas satvērienā

Ledus / raksta prasības

- Visiem slidotājiem jāveic attālums, kas līdzvērtīgs vismaz ½ no ledus laukuma garuma vai salīdzināms attālums.

g. PĀRU ELEMENTS

Pāru elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

-Pāru Elements sākas, kad izveidojas 8 pāri

-Elements sastāv no Brīvslidojuma Elementiem, Brīvslidojuma kustībām vai Soļu celiņa vai citām slidošanas kustībām

-Ievainojuma gadījumā (skat. Noteikumu 800 paragrāfu 2e) septiņi pāri vai septiņi pāri + viens solo slidotājs ir akceptējams.

- pāriem jāveic vienotas kustības (*must act as unit*)

-Visiem pāriem jāveic vienas un tās pašas kustības vienā un tajā pašā laikā

-Pāru Elements beidzas, kad 8 pāri izjūk

Ledus / raksta prasības

Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu Pāru Elementā.

h. PIVOTINGS UN LINEĀRIE ELEMENTI

i) BLOKS

Bloka Elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Bloks sākas, kad forma ir atpazīstama un visi slidotāji ir novietojušies atbilstošajā konfigurācijā

- Bloks sastāv no vismaz 3 līnijām

- Jābūt slēgta bloka (*closed block*) konfigurācijai ar paralēlām līnijām, kas ir viena aiz otras vai ar nobīdi (*lined up or staggered*)

- Visiem slidotājiem jābūt savienotiem (lielāko daļu Elementa)

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- Bloks beidzas, kad bloka konfigurācija izjūk vai notiek pāreja uz citu Elementu vai pārejas Elementu.

Ledus / raksta prasības

- Bloka laikā visiem slidotājiem jāveic vismaz $\frac{1}{2}$ no ledus laukuma garuma vai salīdzināms attālums, lai Bloks tiktu ieskaitīts
- Raksts: jebkāds raksta veids var tikt izmantots (piemēram: taisna līnija, diagonāle, cirkulārs, serpentīns vai jebkāda to variācija)

ii) LĪNIJA

Līnijas Elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Līnijas Elements sākas kad forma ir atpazīstama un visi slidotāji iesaistījušies
- Var būt 1 vai 2 līnijas
- Ja ir 2 līnijas, tās var būt savienotas vai atdalītas un var doties viena otrai garām
- Slidotāju skaitam līnijās jābūt iespējami vienādam
- Līnija beidzas, kad līnija (līnijas) izjūk, lai sāktu pāreju citā Elementā vai pārejas Elementā

Ledus / raksta prasības

- Līnijas Elementam jāaptver vismaz $\frac{1}{2}$ no ledus laukuma vai salīdzināms attālums, lai Līnija tiktu ieskaitīta

i. SINHRONĀ PIRUETE

Sinhronai piruetei jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Sinhronā piruete sākas ar iegājiena loku piruetē
- Jebkāda veida solo piruete var tikt izmantota
- Visiem slidotājiem jāveic viena un tā pati piruete vienlaikus
- Rotācijas virziens piruetē var būt gan pa pulksteņa rādītāju virzienu, gan pretēji vai arī abu kombinācija
- Slidotāju rotācijas var būt gan vienā un tajā pašā virzienā, gan dažādos
- Slidotāju kustībām piruetes iegājiena, griešanās un izbrauciena laikā jābūt pilnīgi sinhronizētām
- Iegājiens un izbrauciens no piruetes jāveic vienlaikus visiem slidotājiem un tam jābūt skaidri pamanāmam
- Sinhronās Piruetes Elements beidzas, kad slidotāji beidz griezties un veic izbraucienu (ietver izbrauciena loku)

Ledus / raksta prasības

- Nav minimālo prasību attiecībā uz ledus izmantošanu Sinhronajā Piruetē.

j. CEĻOJOŠIE UN ROTĒJOŠIE ELEMENTI

i) APLIS

Apļa elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Aplis sākas, kad apļa forma ir atpazīstama un sāk rotēt visiem slidotājiem iesaistoties Apļa elementā
- Var būt maksimums 3 apli, kas tiek izpildīti vienlaikus
- Katrā aplī jābūt vismaz 4 slidotājiem

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- Apļa Elements beidzas, kad konfigurācija izjūk, apstājas rotācija vai sākas pāreja uz citu Elementu vai pārejas Elementu

Ledus / raksta prasības

- Visiem slidotājiem ir jāveic kopējā rotācija vismaz 360° vienā virzienā vai salīdzināms attālums, ja tiek izmantoti abi rotācijas virzieni.
- Nav ierobežojumu apļa izmēram

ii) DZIRNAVAS

Dzirnavu Elementam jāatbilst sekojošiem kritērijiem:

- Dzirnavas sākas, kad ir atpazīstama Elementa konfigurācija, tas sāk rotāciju, iesaistīti visi slidotāji
- Var būt maksimums 3 dzirnavas, kas izpildītas vienlaikus
- Jābūt vismaz 3 slidotājiem katrā Dzirnavu starā
- Stari var būt taisni, izliekti vai dažāda garuma
- Dzirnavu konfigurācija ir: novirze no bāzes dzirnavu formas, kur slidotāji ir piesaistīti Dzirnavām vai staram un rotē apkārt griešanās punktam
- Pamata Dzirnavu formas ir sekojošas:
 - Viena, divu (vai S formas), trīs, četru vai piecu staru Dzirnavas
 - Dzirnavas, kas caurvijas (*interlocking wheels*)
 - Divu līniju paralēlās Dzirnavas
- Dzirnavu elements beidzas, kad Dzirnavu konfigurācija izjūk, apstājas rotācija vai sākas pāreja uz citu Elementu vai pārejas Elementu

Ledus / raksta prasības

Dzirnavām ir jāveic rotācija vismaz 360°

4. PAPILDUS PAZĪMJU UN PRASĪBU NOSACĪJUMI

a. BRĪVSLIDOJUMA ELEMENTI (*free skating elements*)

Brīvslidojuma elementi kā lēcieni, lēcienu kaskādes, lēcienu kombinācijas, lēcieni ar palīdzību, piruetes, pacēlieni, death spiral, pāru pīvots apmetieni ir piemēri Elementiem, kas atļauti Sinhronajā Slidošanā.

Brīvslidojuma Elementi ir atļauti Elementos kā Kreatīvais Elements, Grupu Pacēliena Elements un Pāru Elements vai kā pārejas kustības starp Elementiem, lai paaugstinātu pāreju sarežģītības līmeni un programmas daudzveidību un komplicētību.

i. Lēciens ar palīdzību (*assisted jump*)

Lēciens, kur Slidotājs nodrošina pasīvu palīdzību otram slidotājam nebalstošā (*non-supportive*) veidā. Atspēriens jāveic slidotājam, kurš veic lēcienus. Slidotāja, kurš veic pasīvu palīdzību, rokas var tikt paceltas virs plecu līmeņa.

ii. Taurenis (*butterfly*) – pāru vai individuāls

Ķermenis ir gandrīz horizontālā pozīcijā atspēriena brīdī. Brīvā kāja veic plašu, spēcīgu rotējošu kustību augšup, tā ka tā ir augstāk par ķermeņa augšdaļu un galvu. Lidojuma laikā un

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- piezemējoties ķermenis saglabā horizontālu pozīciju. Nav prasīti apgriezieni pēc piezemēšanās
- iii. **Deju lēcieni**
Skat. Noteikumu 990 paragrāfu 2c iv.
- iv. **Lēcieni**
Rotācijas tipa kustība ar vismaz vienu apgriezienu, kura laikā abas kājas pamet ledu. Junioru un Senioru Izvēles/Brīvslidojuma programmā atļauti lēcieni ar jebkādu apgriezienu skaitu
- v. **Lēcieni kaskāde (*jump combination*)**
Sastāv no jebkāda skaita lēcieni ar vismaz 1 apgriezienu, kuri var būt saistīti ar pagriezieniem, soļiem vai ar nelielu pieskaršanos ledum.
- vi. **Lēcieni kombinācija (*jump sequence*)**
Sastāv no jebkāda lēcieni skaita ar vienlīga cik apgriezieniem, kas var būt savienoti ar maziem palecieņiem un deju lēcieniem, nekavējoties viens pēc otra, saglabājot lēcieni ritmu (celis), nedrīkst būt pārskrējieni vai atspērieni starp lēcieniem.
- vii. **Pacēlieni**
Darbība, kad slidotājs tiek pacelts jebkādā augstumā vai nu ar paceļošo slidotāju vai paša paceltā slidotāja spēku, izmantojot citus slidotājus par atbalstu. Statiski vai slīdoši pacēlieni tiks uzskatīti par pacēlieni, ja noturēti virs ledu vairāk kā 3 sekundes, rotējošie pacēlieni tiek ieskaitīti neatkarīgi no gaisā pavadītā laika.pacēlieniem jāatspoguļo izvēlētajā mūzikas noskaņa un raksturs, nevis jādemonstrē akrobātika. Nepiedienīgas pozas ir aizliegtas. Pacēlieni atļauti tikai Senioru Izvēles/Brīvslidojuma programmā. (skat. paragrāfu 4a vii. a))
- a) **Akrobātiski pacēlieni** nav atļauti sinhronajā slidošanā. Par akrobātiskiem pacēlieni tiek uzskatīti sekojoši:
Kustības, kur slidotājs tiek turēts tikai aiz slieces vai pēdas vai kājas un šūpots apkārt
-Visi pacēlieni, kur paceltais slidotājs atrodas totāli vertikālā ilgstošā pozīcijā ar galvu uz leju tiek uzskatīti par akrobātikas izpausmi un tādēļ aizliegti
-Pacēlieni, kur paceltais slidotājs tiek rotēts ap savu asi ir atļauti, ja vien tas nav ilgstošā totāli vertikālā pozīcijā ar galvu uz leju
-pacēlieni, ko veic tikai 1 paceļošais/ balstošais slidotājs, kurš pilnībā iztaisno rokas virs galvas pacēliena laikā, ir aizliegti
- b) **Grupās pacēliens** – darbība, kad viens vai vairāki slidotāji tiek pacelti jebkādā augstumā un nolaisti lejā ar 2 vai vairāk balstošo slidotāju palīdzību. Paceļošajiem slidotājiem vismaz vienai slidai jābūt visu laiku uz ledu
- c) **Pāru pacēliens** – darbība, kur viens slidotājs paceļ otru un nolaiž lejā. Pāru pacēlieni, kad balstošais slidotājs poīlnībā iztaisno rokas virs galvas, ir aizliegti
- d) **Pacēlienu veidi (pāru un grupas)**
1. **Statisks pacēliens** (nav rotācijas vai ledu laukuma izmantošanas slīdot)
-Izpildīts uz vietas (statiska pozīcija) balsošajam slidotājam
 2. **Pacēliens, kas slīd** (sagatavošanās, izpildes un izejas laikā)
-Visi Slidotāji grupas pacēlienā/ abi Slidotāji pāru pacēlienā slido vai slīd pacēliena sagatavošanās fāzē
- balstošais Slidotājs (Slidotāji) turpina slīdēt pacēliena izpildes laikā
Visi Slidotāji grupas pacēlienā/ abi Slidotāji pāru pacēlienā turpina slīdēt izejot no pacēliena. Pacēlienam jābūt nolaistam un jāturpina slīdēt pēc nolaišanas.
 3. **Statisks pacēliens, kas rotē uz vietas**
-pacēliens, kas paliek statisks rotācijas laikā

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Balstošie slidotāji Grupas pacēlienā/ balstošais Slidotājs pāru pacēlienā var slīdēt bez pagriešanās vai pagriezties no priekšpuses uz aizmuguri vai otrādi izmantojot divu-kāju trijniekus vai divu-kāju mohawk veida soļus.

4. Rotējošs pacēliens, kas slīd un rotē vienlaikus

-Rotējošs pacēliens, kur balstošais Slidotājs (Slidotāji) rotē slīdot/ceļojot pa ledu

-Visi Slidotāji Grupas pacēlienā/abi Slidotāji pāru pacēlienā slīd vai slido sagatavojoties Pacēlienam. Pacēlienam jāslīd rotācijas laikā. Nav noteikts minimālais attālums, kas jāveic pirms, rotācijas laikā vai pēc rotācijas.

- balstošajiem Slidotājiem grupas pacēlienā/ balstošajam Slidotājam pāru pacēlienā jāpagriežas no priekšpuses uz aizmuguri vai otrādi izmantojot divu-kāju trijniekus vai divu-kāju mohawk veida soļus.

-Visiem Slidotājiem grupas pacēlienā/ abiem Slidotājiem pāru pacēlienā jāturpina slīdēt pacēliena izejas fāzē. Pacēlienam jānolaižas un jāturpina slīdēt pēc nolaišanas.

5. Īslaicīgs pacēliens

Īslaicīgs pacēliens ir grupas vai pāru pacēliens, kur viens Slidotājs tiek pacelts un nolaiests nepārtrauktā augšupejošā un lejupejošā kustībā. Paceltais Slidotājs var tikt pacelts mazāk kā 3 sekundes pirms tiek nolaiests lejā. Šī tipa pacēliens var slīdēt vai būt statisks. Nav atļauta rotācija balstošajiem Slidotājiem. Paceltais Slidotājs var tikt pārņemts (*vault up or down*) īslaicīgajā pacēlienā. Īslaicīgie Pacēlieni atļauti tikai Junioru un Senioru izvēles/brīvslidojuma slidojumā.

viii. Pivots

Pivots var tikt izpildīts individuāli vai pāros. Pāru pivots ir 2 Slidotāju elements, kur viens Slidotājs pivotē (*pivoting*) un atbalstītais Slidotājs slido tam apkārt. Pivotam nav jāpaliek vienā vietā, tas var ceļot pa ledu. Jebkāda pivotējošā Slidotāja variācija ir atļauta (atpakaļ vai uz priekšu vai kombinācija no abiem), ja vien Slidotājs saglabā pivota pozīciju. Balstītais Slidotājs var slīdēt izmantojot daudzveidīgas pozīcijas, tās var būt: vertikāla pozīcija, spirāles vai cita pozīcija, kas nav vertikāla. Pozīcijas sarežģītība nosaka pāru pivota līmeni.

a) Death spiral

Slidotājam, kurš izpilda Death Spiral, jāslīdo uz precīzas šķautnes ar ķermeni un galvu tuvu ledum, tomēr Slidotājs nedrīkst pieskarties ar galvu ledum vai palīdzēt sev ar brīvo roku vai jebkuru ķermeņa daļu. Rokas satvēriena (satvēriens ar vienu vai abām rokām) un pivota pozīcijas (atpakaļ vai uz priekšu vai kombinācija no abiem, ar vai bez zobīņa) ir atļautas.

ix. Piruetes

Griešanās kustība bez pārtraukuma, ko veic uz 1 kājas un uz vietas (izņemot *cross foot spin*) un korektā pozīcijā.

a. Piruešu veidi

1. **Solo piruetes:** slidotāji griežas individuāli uz vienas kājas bez pārtraukuma
2. **Piruite ar kāju maiņu:** piruite ar kāju maiņu ietver vienu kājas maiņu, ko veic vienlaikus visi Slidotāji, kas izpilda pirueti
3. **Kombinētā piruite** – ietver vismaz 2 bāzes pozīcijas (sēdus, libilla, vertikālā vai to variācijas) un tikai vienu kāju maiņu un pozīcijas maiņa jāveic visiem Slidotājiem, kas izpilda pirueti, vienlaikus.
4. **Pāru piruite** – piruite, ko izpilda 2 Slidotāji uz vietas ap kopīgu asi vienlaikus bez pārtraukuma. Piruetei jābūt jāsākas un jābeidzas uz vienas kājas. Viens vai abi Slidotāji var atrasties atšķirīgās pozīcijās un jebkādā satvērienā. Ja vairāk kā viens pāris veic pāru pirueti, tad tām pašām piruetes pozīcijām jābūt tajā pat laikā.

b. Piruešu pozīcijas

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

1. **Libilla** – slidotāji atrodas spirāles pozīcijā rotācijas laikā. Brīvā kāja (ietverot celi un pēdu) jānotur gūžas līmenī vai augstāk.
2. **Sēdus** – slidotājs saglabā sēdus pozīciju rotācijas laikā. atbalsta kājai jābūt saliektai vismaz 90° leņķī. Balsta kājas augšstilbam jāatrodas paralēli ledum.
3. **Vertikāla** – slidotājs griežas vertikālā pozīcijā. Rokas un kājas var atrasties jebkādā pozīciju variācijā

c. Vertikālās piruetes variācijas

1. **Piruite ar sakrustotām kājām** (*Cross foot spin*)- vertikāla pozīcija, kur abas slidotāja kājas atrodas uz ledus. Kājai jābūt sakrustotai priekšā vai aizmugurē.
2. **Piruite atliecoties** – Slidotājam jāatliecas atpakaļ ar galvu prom no ķermeņa centrālās ass. Ķerenim jābūt izliektam ar redzamu arku mugurā.
3. **Piruite atliecoties sānis** – sānis jāatliecas vismaz 45° leņķī no ķermeņa, lai ieskaitītu.
4. **A-piruite** – piruite, kur Slidotāja ķermenis ir saliekts uz priekšu viduklī tā, ka galva atrodas tuvu balsta kājas celim. Brīvā kāja atrodas netālu no balsta kājas. Brīvā kāja un/vai balsta kāja var tikt turētas vai nē.

d. Sarežģītas vertikālās piruetes variācijas

Sarežģīta variācija ir brīvās kājas kustība, kas prasa vairāk fiziska spēka un lokanības, lai izpildītu šo pirueti un tas ietekmē ķermeņa balansu.

1. **Bilmanis** (piruite Bilman pozīcijā). Slidotāja brīvā kāja ir izcelta ar vienu roku vai abām augšā, pozīcijā augstāk par galvu un uz priekšu tuvu Slidotāja centrālajai asij.
2. **135° piruite** – piruite, kur Slidotāja ķermenis atrodas vertikāli un brīvā kāja atrodas 135° leņķī pret balstošo kāju. Brīvā kāja var tikt turēta priekšā, sānos vai aizmugurē. Brīvai kājai un balsta kājai jābūt taisnām. Brīvā kāja var būt balstīta vai bez atbalsta.

e. Piruite ar ielecību

Piruitei jābūt ar ielecību iegājiena laikā. Iepriekšēja rotācija uz ledus nav atļauta.

Lidojošā pozīcija var būt jebkāda, bet visiem Slidotājiem jābūt vienā un tajā pat pozīcijā vienlaikus. Trijnieks izpildīts pirms ieleciena netiek uzskatīts par pirueti ar ielecību. Pēc pieņemšanās visiem slidotājiem jābūt vienā un tajā pašā korektā piruetes pozīcijā vismaz 3 apgriezienus, lai piruite tiktu ieskaitīta.

x. **Izmetiens** (*throw jump*)

Izmetiens ir partnera balstīts lēcieni, kur viens Slidotājs tiek mests gaisā un pieņemjas bez otra Slidotāja palīdzības atpakaļ āru. Izmetienam var būt jebkāds apgriezienu skaits.

xi. **Apmetiens** (*vault*)

Apmetiens ar ne vairāk kā vienu apgriezienu, kur Slidotājs/Slidotāji nodrošina pasīvu palīdzību otram Slidotājam, kurs apgriežas, rotē, apmetas, galva pāri papēžiem (vai otrādi) ar salto tipa kustību. Šajā elementā ir nepārtraukta augšupejoša un lejupejoša kustība, kuras laikā Slidotājs apgriežas. Slidotāja rokas, kas nodrošina pasīvo palīdzību var tikt paceltas virs plecu līmeņa. Apmetiens ir atļauts tikai Junioru un Senioru izvēles/brīvslidojuma programmā.

b. BRĪVSLIDOJUMA KUSTĪBAS (*free skating moves*)

brīvslidojuma kustības kā izklupieni, spirāles (līdzsvariņi), Ina Bauer, kuģīši, hydroblade, Bilmaņi, Šarlote un pistolīte ir piemēri brīvslidojuma kustībām, kas atļautas sinhronajā slidošanā. Brīvslidojuma kustības ir atļautas Kreatīvajā elementā, Elementā Kustībā vai kā pārejas kustības starp elementiem vai to ietvaros, lai palielinātu pāreju sarežģītību un pievienotu programmai daudzveidību/komplicētību.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Brīvslidojuma kustības, kas izpildītas uz ārējās šķautnes, tiek uzskatītas par atšķirīgām no tā paša tipa kustībām, kas izpildītas uz iekšējās šķautnes. Brīvslidojuma kustības, kas izpildītas uz priekšu, tiek uzskatītas par atšķirīgām no tā paša tipa kustībām, kas izpildītas atpakaļ.

Lai brīvslidojuma kustības tiktu ieskaitītas, katra kustība jānotur korektā pozīcijā un uz pareizas šķautnes vismaz trīs (3) sekundes.

Brīvslidojuma kustība ar vismaz vienu šķautnes maiņu ir jānotur vismaz divas (2) sekundes uz katras šķautnes un kopā četras (4) sekundes. Gadījumos, kad Slidotāji maina šķautnes dažādos laikos, visiem slidotājiem jānotur brīvslidojuma kustība vismaz divas (2) sekundes uz katras šķautnes.

i. Hydroblade

Slidotājs parāda zemu sēdus pozīciju, kas ir izlīdzsvarota, kur balstošā kāja ir saliekta vismaz 90° (paralēli ledum) un brīvā kāja un rokas neatrodas uz ledus virsmas. Slidotāja ķermenis, ieskaitot plecus, ir atliekts tālu virzienā uz apļa centru un brīvā kāja ir novietota ārpus šī apļa. Kustība ir jāveic uz šķautnes un vienas kājas.

ii. Ina Bauer

Ina Bauer ir kustība uz divām kājām, kur Slidotājs ceļo pa ledu ar vienu kāju uz priekšu pa loku un otru kāju pa atbilstošu loku atpakaļ pa citu, bet paralēlu loku.

iii. Izklupiens

Izklupiens ir kustība uz priekšu vai atpakaļ uz šķautnes vai divām, kur Slidotājs ceļo pa ledu ar vienu balstošo kāju saliektu (vismaz 90° starp slidojamās kājas augšstilbu un apakšstilbu) un otru kāju tieši saliektu ar slidas zābaku/slieci skarot ledu. Slidotāja ķermenis var būt vertikāls, saliekts uz priekšu, atpakaļ vai uz sāniem. Brīvā kāja var būt taisna, saliekta vai turēta aizmugurē vai sānos. Brīvā kāja var atrasties jebkādā pozīcijā.

iv. Pistolīte

Slidotājam jāparāda zema pozīcija, kur balstošā kāja ir saliekta vismaz 90° (paralēla ledum) un brīvā kāja neskar ledu. Slidotāja ķermenis var būt taisns vai saliekts uz priekšu. Brīvā kāja var būt taisna vai saliekta un var atrasties priekšā vai sānos. Kustība jāveic uz šķautnes un vienas kājas.

v. Spirāles/līdzsvāri

Spirāle/līdzsvāriņš ir kustība arabeskas pozīcija uz priekšu vai atpakaļ, uz ārējās vai iekšējās šķautnes pa garu loku. Lai Spirāli/līdzsvāriņu ieskaitītu, brīvajai kājai (ieskaitot celi un pēdu) jāatrodas virs gurnu līmeņa. Brīvā kāja var atrasties aizmugurē, priekšā vai sānos.

1. Bīlmanis

Lai ieskaitītu Bīlmani, Slidotāja brīvajai kājai jābūt uzceltai pozīcijā virs galvas un virzienā uz Slidotāja centrālo asi.

2. Šarlote

Šarlote ir slīdējums uz priekšu vai atpakaļ uz šķautnes vai divām.. Slidotāja ķermenim jābūt saliektam vertikāli uz priekšu (vismaz 135° no vertikālas pozīcijas) tā, ka galva un krūtis ir tuvu balstošajai kājai. Brīvā kāja un balstošā kāja ir taisnas ar brīvo kāju izstieptu aizmugurē un noturētu vismaz 135°. Brīvā kāja var būt balstīta vai bez atbalsta

3. Spirāle ar šķautnes un brīvās kājas pozīcijas maiņu.

Spirālē ar šķautnes maiņu un brīvās kājas pozīcijas maiņu, brīvajai kājai jābūt vismaz gurnu līmenī vai augstāk kad tiek mainīta pozīcija. Brīvā kāja var tikt mainīta no priekšpusē uz sāniem vai aizmuguri vai jebkādā kombinācijā no minētajiem.

4. Spirāle 135°

Spirāle 135° ir slīdējums uz priekšu vai atpakaļ uz iekšējās vai ārējās šķautnes. Slidotāja ķermenis tiek turēts vertikāli ar brīvo kāju 135° attiecībā pret slidojošo kāju. Brīvā kāja var tikt turēta aizmugurē, priekšpusē vai sānos. Brīvajai kājai un slidojošajai kājai jābūt taisnām. Brīvā kāja var būt atbalstīta (ar paša vai cita slidotāja palīdzību) vai bez atbalsta.

5. Spirāles variācija

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Spirāles pozīcija vai nu uz priekšu, sāniem vai aizmuguri, kur brīvā kāja ir saliekta un atbalstīta (ar paša vai cita slidotāja palīdzību) vai bez atbalsta. Brīvajai kājai (arī celim un pēdai) jāatrodas virs gurnu līmeņa.

vi. Kuģītis

Kuģītis ir kustība uz divām kājām, kur Slidotājs slido ar vienu kāju uz priekšu un ar otru kāju atbilstoši atpakaļ pa to pašu loku. (piem. ārējais un ārējais)

c. KRUSTOŠANĀS PUNKTS

Krustošanās punkts ir kustības/rotācijas veids, ko Slidotāji izpilda pie Ķemmēšanās elementa ass.

- Visiem Slidotājiem jāveic vieni un tie paši pagriezieni/savienojošie soļi krustošanās punktā VAI ja viena komandas puse izpilda vienus un tos pašus soļus, tad otra komandas puse var izpildīt citus pagriezienus/savienojošos soļus.
- Ir vairāki Krustošanās punkta izpildes sarežģītības līmeņi, kas tiek publicēti/atjaunoti *ISU Communications*.

d. SOĻU CELIŅŠ

Dažādu pagrieziena veidu kā trijnieks, iekava, čoktavs, novirziens, cilpa, mohauks, pretnovirziens, tvizls, savienojoši soļi (skat noteikumu 990 paragrāfu 2) brīvslidojuma kustību (skat. noteikumu 990 paragrāfu 4c) kombinācija/sērija, kas tiek izmantota kā daļa no Elementa bez satvēriena (*no hold element/ NHE*)

- Pārskrējumu skaits ir minimāls un tikai viens pārskrējums pēc kārtas var tikt iekļauts
- Soļu celiņa papildus pazīmes laikā visiem Slidotājiem jāveic vieni un tie paši soļi/pagriezieni vienā un tajā pašā slidošanas virzienā, uz vienas un tās pašas šķautnes, vienlaikus, izņemot gadījumu, kad tiek uzsākts vai pabeigts spoguļattēla zīmējums.
- Savienojošie soļi, Brīvslidojuma kustības uc. var atšķirties
Ja tas tiek veikts kā papildus pazīme, tad visai komandai jāveic brīvslidojuma kustības vai savienojošie soļi (tie paši vai cita tipa) vienlaikus
- Spoguļattēla zīmējums ir atļauts soļu celiņa papildus pazīmes laikā. Pagriezieni, kas izpildīti spoguļattēla zīmējuma laikā neizbeidz Soļu celiņu un arī netiek skaitīti soļu celiņa līmeņa paaugstināšanai.
- Īsas Brīvslidojuma kustības ir atļautas Soļu celiņa papildus pazīmes ietvaros, taču tām jābūt īsākām par trīs (3) sekundēm.
- Papildus pazīmes prasības jāizpilda korekti, lai tās tiktu ieskaitītas (skat. *ISU Communications* par prasībām)

Ledus izmantošanas prasības

- Soļu celiņa papildus pazīmei Elementā bez satvēriena nav prasību ledus laukuma izmantošanai.

Pagriezienu prasības

Lai saņemtu Soļu celiņa papildus pazīmes /līmeni, ir sekojošas prasības pagriezieniem:

- Pagriezieni/soļi kam nav garu/dziļu loku sakarā ar ātru slidošanas tempu tiek uzskatīti par pietiekamiem, ja vien izpildīti ar tīru iegājiena un izbrauciena šķautni
- Komandas kam ir laba slidošanas kvalitāte, bet īsāki un ātrāki loki, netiek sodītas ar GOE pazemināšanu
- Kad pagriezieni/soļi un savienojošie soļi tiek izmantoti Soļu celiņā, pagriezieniem/lokiem un savienojošiem soļiem jābūt vienmērīgi sadalītiem Soļu celiņa laikā

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

5.PAZĪMJU UN PRASĪBU DEFINĪCIJA

a. Mugura-pret-muguru sagatavošanās un tuvošanās

Slidotāja mugura (ieskaitot plecus un gurnus) ir vērsta pret ķemmēšanās asi, neatkarīgi no slidošanas virziena gan sagatavošanās fāzes beigās, gan visu tuvošanās fāzi. Pivotējošs iegājiens ar slidošanu atmuguriski arī tiek uzskatīts par mugura-pret-muguru sagatavošanos un tuvošanos, ja vien līnijas pivotē vairāk kā 90°

b. Balansējošs pacēliens

Paceltā Slidotāja pozīcija, kas stabilizēta pārsvarā ar paša Slidotāja spēku.paceltā Slidotāja pozīcija kļūst nedroša un ietekmē viņu līdzsvaru

c. Ķermeņa kustības

Ķermeņa kustības ir dažādu ķermeņa daļu (rokas, kājas, galva, torss) izmantošana pagriezienu un savienojošo soļu veikšanā. Ķermeņa centrs novirzās no centrālas līdzsvarotas pozīcijas un šai kustībai ir nozīmīga ietekme uz ķermeņa svara sadalījumu pār slidas slieci

d. Atrāšanās vietas maiņa Brīvslidojuma kustību laikā

Visiem Slidotājiem jāveic atrāšanās vietas maiņa izpildot Brīvslidojuma kustību. Ja slidotājs sāk otra slidotāja labajā pusē, tad tam jāmainās uz tā paša slidotāja kreiso pusi. Katram slidotājam vispirms ir jābūt uz sava loka, pirms tas krustojas ar otra slidotāja loku, ar kuru tas maina atrāšanās vietu un tad atkal jāieņem viņu individuālais loks, kad sliedes ir šķērsojušās.

e. Paceltā slidotāja pozīcijas maiņa

Paceltajam slidotājam ir jāveic rotācija vismaz:

- 180° ja izmanto horizontālo asi
- 90° , ja izmanto vertikālo asi
- Nav specifisku prasību, ja izmanto kombināciju no horizontālās un vertikālās ass

f. Ekstra pazīmes

Ekstra pazīmes ir īsas Brīvslidojuma kustības, deju lēcieni, zobīņu soļi, mazi palēcieni uc.

g. Līniju pivots un mijiedarbība

Darbība, kur divas līnijas abas pivotē un mijiedarbojas (mainot vietas) viena ar otru visu laiku

h. Pivots

Ilgstoša darbība vienā rotācijas virzienā, kur pivotējošais elements, kā Līnija vai Bloks pagriežas/rotē apkārt punktam un kā pivotējošs elements virzās pa ledu tā, ka lēnais gals nekļūst statisks

- Pivotpunkta maiņa
Bloka vai Līnijas Elementā, kad pivotpunkts maina galu no viena līnijas gala uz otru. Ir atļauts pivotpunktam virzīties cauri līnijai (līnijām). Atkāpšanās/retrogresija nav atļauta pivotpunkta maiņas laikā. Slidotāji nedrīkst šķērsot paši savu veco sliedi kad pivotpunkts maina galus.

i. Ceļošana

Darbība, kad rotējošs elements kā Dzirnava vai Aplis virzās noteiktā virzienā prasīto attālumu.

Rotācijai un ceļošanai jānorit vienlaikus. Ceļš var būt taisns vai lokveida. Visiem Slidotājiem jāveic vieni un tie paši savienojošie soļi/pagriezieni, vienā un tajā pašā virzienā, vienlaikus ceļošanas laikā.

- **Vietu/pozīcijas maiņa katrā starā** (Dzirnavu elements)
Visiem Slidotājiem katrā starā jāveic vietas/pozīcijas maiņa vienlaikus, lai nokļūtu pretējā pusē (Slidotāji, kas sākuši stara ārpusē, nonāk Dzirnava iekšpusē) Ja starā ir nepāra skaits, tad vidējais slidotājs var palikt savā vietā (piem. pieci Slidotāji starā, vidējais vietu nemaina)
- **Vainadziņš** (*Weaving*) (Apla elements)
Visiem Slidotājiem jāmaina vietas vienlaikus. Ja sāka ārējā aplī, viņiem jāmainās uz iekšējo apli.

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

Likums 991

Īsā un Izvēles/Brīvslidojuma Programma

1. Elementu skaits

- a) Senioru īsā programma sastāv no maksimums sešiem(6) prasītajiem elementiem.
Junioru īsā programma sastāv no maksimums sešiem (6) prasītajiem elementiem.
Elementu secība ir brīva
- b) Senioru izvēles/brīvslidojuma programma sastāv no maksimums vienpadsmit (11) elementiem
Junioru izvēles/brīvslidojuma programma sastāv no maksimums desmit (10) elementiem

2. Vispārīgie noteikumi īsajai un izvēles/brīvslidojuma programmai

- a) Jebkāda mūzika, ieskaitot vokālo mūziku ir atļauta. Tomēr komandai jāslido programma mūzikas laikā. Papildus aplausu vai uzmundrinājuma saucienu pievienošana nav atļauta
- b) Elements netiks uzskatīts par mēģinātu, ja tas neizpilda Elementa Bāzes līmeņa prasības
- c) Kreatīvas inovācijas un variācijas nav pazīmes un ir atļautas pārejās un prasītajos Elementos. Kreatīvas inovācijas atspoguļosies programmas komponentos
- d) Komandai ir jādarbojas kā vienam veselam. Komandas sadalīšana dažādas apakšgrupās ir atļauta Kreatīvajā elementā un pārejās. Papildus, vairākas apakšgrupas var tikt izmantotas īsās pārejās, ja elements, kas seko pārejai, to prasa (piemēram sagatavošanās Ķemmēšanās elementam vai Kreatīvā elementa sākums)
- e) Kreativitāte lineārajos elementos: Blokā un Līnijā un rotējošos elementos :Aplī un Dzirnāvās: Slidotāji (maksimums ½ komandas) var pamest Elementu un atkal pievienoties Elementam, ja vien prasītais minimālais slidotāju skaits Elementā ir nodrošināts
- f) Pazīmes un papildus pazīmes tiks ieskaitītas tikai vienu reizi Elementa laikā
- g) VISIEM slidotājiem ir jāpiedalās starā, Līnijā, Aplī uc., lai pazīmes tiktu ieskaitītas
- h) Dažas pazīmes var tikt veiktas vienlaikus ar citām. Lūdzu skatīt katru Elementu par gadījumiem, kad tas nav atļauts.
- i) Pazīmēm un papildus pazīmēm jābūt vienādām un izpildītām vienlaikus, ja vien šī brīža spēkā esošajos noteikumos nav norādīts savādāk.
- j) Spoguļattēla zīmējums ir atļauts Elementos un pārejās (skat. noteikumu 990 paragrāfu 4 d)
- k) Sarežģītas variācijas Soļu celiņš var tikt izmantots Elementu un pāreju laikā
- l) Pagriezieni/soļi un savienojošie soļi var tikt izmantoti Elementos
- m) Var tikt izmantota sinkopēta horeogrāfija (atšķirīgi no soļu celiņa, papildus pazīmes, kur precīzi izpildīti pagriezieni/šķautnes ir prasītas, lai noteiktu sarežģītības līmeni)
- n) Horeogrāfija un Elementi jāizvieto pret visām ledus arēnas pusēm
- o) Programmas, kas nepilda prasības, saņem sodu.

3. Īsās programmas prasības

- a) Neminēti vai papildus Elementi vai Elementu, kuri neizdevās, atkārtošana nav atļauta un netiks vērtēta un tiks piemērots sods, ja šādi Elementi programmā iekļauti (skat. Noteikumu 843, paragrāfu 1 n) Pamata Elementu formas (Bāzes līmenis) netiks uzskatīts par neminētu vai papildus Elementu.
- b) Pārejas, kas nepieciešamas, lai savienotu prasītos Elementus, ir atļautas

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

- c) Dažas pazīmes vai papildu pazīmes var tikt aprakstītas katram Elementam īsajā programmā. Pazīmes un papildus pazīmes, kas nav prasīto skaitā, netiks vērtētas nosakot Elementa līmeni. Pazīmes un/vai papildus pazīmes, kas nav atļautas saņems sodu (*deduction*) par Elementu prasību neizpildīšanu (NAR – *Not according to Requirements*), kas tiks atskaitīts no Elementu punktu summas (skat. aktuālo ISU Communication)
- d) Pazīmes vai papildus pazīmes tiek uzskatītas par izlaistām, ja netiek mēģinātas.
- e) Elementi, kas izpildīti ar nepareizu formu, saņem sodu (skat. Noteikumu 843, paragrāfu 1n) nepareiza forma ietver piem. komanda izpilda 4 staru Dzirnava prasīto 3 staru Dzirnavu vietā, vai leņķa Ķemmēšanās kastes Ķemmēšanās vietā.
- f) Jebkāda veida pacēlieni, apmetieni, lēcieni ar 1 vai vairāk apgriezieniem un/vai izmetieni nav atļauti (skat. noteikumu 992 paragrāfu 2a) un 3a))

4. Izvēles/Brīvslidojuma programmas prasības

- a) Izvēles programma sastāv no sabalansētas programmas, kur Elementi un citas savienojošās kustības atspoguļo mūzikas raksturu un pauž ideju, konceptu, tēmu vai stāstu pēc komandas brīvas izvēles. Laba programma satur Elementus kā Bloks, Aplis, Kreatīvais elements, Ķemmēšanās, Līnijas, Elements kustībā, Pāru Elements, Sinhronā piruete un Dzirnava uc., kas harmoniski savstarpēji savienoti ar pāreju daudzveidību un izpildīts ar minimālu divu-kāju slīdējumu. Sinhronā slidošanā savrīga ir slidošanas kvalitāte, komandas vienotība, veidojumu precizitāte un vispārējā komandas precizitāte, viss ietverts programmā ar laika ierobežojumu.
- b) Citi elementi var būt ietverti izvēles programmā un tiks vērtēti kā pārejas un horeogrāfiskie komponenti
- c) Pazīmes un papildus pazīmes ir brīva izvēle sabalansētā izvēles/brīvslidojuma programmā. Lai paaugstinātu prasīto Elementu sarežģītības līmeni, pazīmes un papildus pazīmes var tikt ietvertas Elementos un tās vērtēs tiesneši un tehniskie speciālisti.
- d) Pacēlieni var tikt izmantoti Senioru īsajā programmā (tikai tad, ja tas ir prasītais Elements) un izvēles/brīvslidojuma programmā (skat. noteikumu 990, 4a vii) a) un b))
- e) Īslaicīgi pacēlieni var tikt izmantoti tikai izvēles programmā (skat. noteikumu 992 paragrāfu 2b0, 2c) un paragrāfu 3b), 3c))

Likums 992

Elementu informācija īsajai un izvēles programmai (Junioriem un Senioriem)

1. Elementu saraksts

a) Īsā programma

Prasītie elementi Junioru un Senioru īsajai programmai tiek izvēlēti katru sezonu no sekojoša saraksta un tiek publicēti *ISU Communication*.

1. Kombinētais Elements
2. Kreatīvais Elements
3. Ķemmēšanās Elements
4. Grupas pacēliena Elements (tikai Senioriem)
5. Lineārais Elements (Bloks vai Līnija)
6. Elements Kustībā
7. Elements bez satvēriena

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

8. Pāru Elements
9. Pivotējošais Elements (Bloks vai Līnija)
10. Rotējošais Elements (Aplis vai Dzirnavas)
11. Sinhronā Piruete
12. Ceļojošais Elements (Aplis vai Dzirnavas)

b) Izvēles programma

Obligātie Elementi

1. Kreatīvais Elements
2. Grupas pacēliena Elements
3. Ķemmēšanās Elements
4. Lineārais Elements (Bloks vai Līnija)
5. Elements Kustībā
6. Elements bez satvēriena
7. Pāru Elements
8. Pivotējošais Elements (Bloks vai Līnija)
9. Rotējošais Elements (Aplis vai Dzirnavas)
10. Sinhronā Piruete
11. Ceļojošais Elements (Aplis vai Dzirnavas)

Izvēles Elementi

1. Kreatīvais Elements
2. Kombinētais Elements
3. Grupas pacēliena Elements
4. Ķemmēšanās Elements
5. Elements kustībā
6. Pāru Elements
7. Lineārais Elements (Bloks vai Līnija)
8. Sinhronā Piruete
9. Rotējošais Elements (Aplis vai Dzirnavas)

2. Nelegālie Elementi/pazīmes/Papildus pazīmes un kustības šajā programmā un izvēles programmā

a) Senioru un Junioru šajā programmā

- i. Nelegāli pacēlieni, kā minēts noteikumu 990, paragrāfā 4a vii) a)
- ii. Ķemmēšanās, kas satur spirāles/līdzsvarus atpakaļ (ieskaitot Elementu kustībā)
- iii. Ieleciens libillā, ja to izpilda visa komanda
- iv. Ieleciens špagatā caur krustošanās punktu

b) Senioru izvēles programma

- i. citi neminētie pacēlieni kā aprakstīts noteikumu 990 paragrāfā 4 a. Vii)
- ii. Ķemmēšanās, kas satur spirāles/līdzsvarus atpakaļ (ieskaitot Elementu kustībā)
- iii. Ieleciens libillā, ja to izpilda visa komanda
- iv. Ieleciens špagatā caur krustošanās punktu

3. Neatļautie Elementi/pazīmes/papildus pazīmes un kustības šajā programmā un izvēles programmā

"Latvijas Sinhronās slidošanas attīstībai" biedrība

vienotais reģistrācijas Nr.40008229504

Swedbank konts Nr.LV44HABA0551039263273, Juridiskā adrese Senču iela 1-29, Rīga, LV-1012

a) Junioru un Senioru īsā programma

i.jebkāda veida pacēlieni (arī īslaicīgi grupas pacēlieni)

ii.izmetieni

iii.apmetieni

iv.lēcieni ar asistēšanu

v. jebkādi lēcieni ar 1 vai vairāk apgriezieniem

vi. ilgstoša (vairāk kā 3 sek) gulēšana vai atbalstīšanās (ar 1 celi vai abiem) uz ledus programmas sākumā, beigās vai tās laikā

vii.lēcieni cauri krustošanās punktam

b) Senioru izvēles programma

i. ilgstoša (vairāk kā 3 sek) gulēšana vai atbalstīšanās (ar 1 celi vai abiem) uz ledus programmas sākumā, beigās vai tās laikā