

**Komisja ds.  
Jazdy Figurowej**

**REGULAMIN – SEZON 2025/2026  
JAZDA FIGUROWA NA WROTKACH**

**SPIS TREŚCI:**

1. Kategorie startowe
2. Wymagania dla poszczególnych kategorii
3. Handbook
4. Poziomy dla Footwork Sequences

**1. KATEGORIE STARTOWE**

**KIDS** – rocznik 2015 i młodsi

**Beginners** – długość programu 1:45 +/-10sek | rozgrzewka min. 4 min

**Masters** – długość programu 2:00 +/- 10sek | rozgrzewka min. 4 min

**Champion** – długość programu 2:30 +/- 10 sek. | rozgrzewka min. 5 min

**TEENS** – roczniki 2014-2006

**Beginners** – długość programu 2:00 +/-10 sek. | rozgrzewka min. 4 min

**Masters** – długość programu 2:30 +/-10 sek. | rozgrzewka min. 4 min

**Champion** – długość programu 3:00 +/- 10 sek. | rozgrzewka min. 4 min

**ADULTS** – rocznik 2005 i starsi

**Beginners** – długość programu 2:00 +/-10 sek. | rozgrzewka min. 4 min

**Masters** – długość programu 2:30 +/- 10 sek. | rozgrzewka min. 4min

**Champion** – długość programu 3:00 +/- 10 sek. | rozgrzewka min. 5 min

\*Grupy rozgrzewkowe mogą być łączone, w przypadku spełnienia większego czasu minimalnego.

\*W przypadku niewystarczającej liczby zawodników w danej kategorii, kategorii dziewcząt i chłopców w tej samej kategorii wiekowej i poziomowej mogą zostać połączone.

## **2. WYMAGANIA**

### **KIDS BEGINNERS**

- łącznie 2-6 skoków, w tym maks. 1 kombinacja z 2 skokami; maks. 4 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolona trójka skakana, półflip, półlutz, pojedynczy salchow, pojedynczy toeloop;
- 1 lub 2 piruety, wyłącznie w pozycji bazowej stanej (na jednej lub dwóch nogach), bez kombinacji.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu Podstawowego.

### **KIDS MASTERS**

- łącznie 3-8 skoków, w tym 1-2 kombinacje (każda składa się z 2-3 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i Axel; wymagany Flip.
- 2 piruety, w tym 1 kombinacja (2-3 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów z wyjątkiem Biellmann, Heel, Inverted, Brayant.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 1.

### **KIDS CHAMPION**

- łącznie 5-10 skoków, w tym 2-3 kombinacji (każda składa się z 2-4 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku pojedynczego.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i Axel (maks. 2 powtórzenia dla Axla); wymagany Loop.
- 2 piruety, w tym 1 kombinacja (2-4 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 2.

## **TEENS BEGINNERS**

- łącznie 3–8 skoków, w tym 1–2 kombinacje (każda składa się z 2–3 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolona trójka skakana, półflip, półlutz, pojedynczy salchow, pojedynczy toeloop, pojedynczy thoren jako skok łączący.
- 1 lub 2 piruety, wyłącznie w pozycji bazowej stanej (na jednej lub dwóch nogach), bez kombinacji.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu Podstawowego.

## **TEENS MASTERS**

- łącznie 5–10 skoków, w tym 1–2 kombinacje (każda składa się z 2–4 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku pojedynczego.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i Axel (maks. 2 powtórzenia dla Axla); wymagany Flip.
- 2 piruety, w tym 1 kombinacja (2-4 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 1.

## **TEENS CHAMPION**

- łącznie 5–12 skoków, w tym 2 kombinacje (każda składa się z 2–4 skoków); maks. 2 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i podwójne; wymagany Axel.
- 2 piruety, w tym 1-2 kombinacje (2-4 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 2 lub wyższych.

## **ADULTS BEGINNERS**

- łącznie 2-6 skoków, w tym maks. 1 kombinacja z 2 skokami; maks. 3 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolona trójka skakana, półflip, półlutz, pojedynczy salchow, pojedynczy toeloop;
- 1 lub 2 piruety, wyłącznie w pozycji bazowej stanej (na jednej lub dwóch nogach), bez kombinacji.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu Podstawowego.

## **ADULT MASTERS**

- łącznie 3-8 skoków, w tym 1-2 kombinacje (każda składa się z 2-3 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i Axel; wymagany Flip.
- 2 piruety, w tym 1 kombinacja (2-3 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów z wyjątkiem Biellmann, Heel, Inverted, Brayant.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 1.

## **ADULT CHAMPION**

- łącznie 5-10 skoków, w tym 1-2 kombinacje (każda składa się z 2-3 skoków); maks. 3 powtórzenia tego samego skoku pojedynczego.
- Dozwolone wszystkie skoki pojedyncze i podwójne wymagany Axel.
- 2 piruety, w tym 1-2 kombinacje (2-4 pozycje); dozwolone wszystkie warianty piruetów.
- Jeden Footwork Sequence z Poziomu 2 lub wyższych.

### 3. HANDBOOK

#### SKOKI

1. Skoki wykonywane są po linii prostej albo po lekkim łuku (dążącym do linii prostej), raz wybrana trajektoria powinna być zachowana od wybicia po lądowanie i podczas kontynuowania kombinacji skoków.
2. Wybicie ze stopera następuje w skokach kopanych i salchowie oraz w podwójnym i potrójnym loopie.
3. Przecinek – maksymalny obrót stoperem na ziemi w trakcie wybicia nie może przekroczyć  $\frac{1}{4}$  obrotu.
4. Wybicie w skokach kopanych może nastąpić z dwóch nóg.
5. Kombinacja skoków to seria dwóch lub więcej skoków, w której krawędź wyjazdowa pierwszego skoku jest jednocześnie krawędzią, z której zawodnik wybija się do drugiego skoku (musi zostać zachowana raz obrana trajektoria). W programach stosowane są wyłącznie kombinacje skoków (bez sekwencji).

#### Skróty skoków

- 1AV1 – Trójka skakana
- 1FV1 – Półflip
- 1Lz1 – Półlutz
- A – Axel
- T – Toeloop
- S – Salchow
- Lo – Loop
- F – Flip
- Lz – Lutz
- Th – Thoren (Euler)

## **PIRUETY**

1. Podstawowe rodzaje piruetów (w zależności od tego, które kółko jest maksymalnie dociskane):
  - a. BI (Backward Inside) – tyłem do wewnątrz (przednie wewnętrzne kółko),
  - b. BO (Backward Outside) – tyłem na zewnątrz (przednie zewnętrzne kółko),
  - c. FI (Forward Inside) – przodem do wewnątrz (tylne wewnętrzne kółko),
  - d. FO (Forward Outside) – przodem na zewnątrz (tylne zewnętrzne kółko).
2. Użycie stoperów podczas piruetów jest dozwolone wyłącznie w pozycjach: Biellmann, Layback, Sideways czy Torso Sideways.
3. Minimalna liczba obrotów w piruecie: 3.
4. W przypadku kombinacji minimalna liczba obrotów na każdą pozycję: 2.
5. Kombinacja piruetów to piruet, w którym następuje zmiana krawędzi, nogi, pozycji lub zawiera on skok.

### **Skróty piruetów**

#### **Piruety stane:**

- USp – Upright Spin (IB,OB,IF,OF)
- FwUSp – Forward Upright Spin
- LySp – layback Spin
- Swoops – Sideways Upright Spin
- BielSp – Biellmann Spin

- TSwUSp – Torso Sideways Upright Spin

### **Piruetty siadane:**

- SSp – Sit Spin
- BhSSp – Behind Sit Spin
- FwSSp – Sit Forward
- SwSSp – Sit Sideways
- BrSSp – Broken Leg

### **Piruetty camel:**

- CSp – Camel Spin
- CFSp – Forward Camel Spin
- LyCSp – Layback Camel Spin

### **Piruetty heel:**

- HFD– Heel Spins Forward
- HBD – Heel Spin Backward

### **Piruetty inverted**

- In - Inverted Spin

CoSp – Combination Spin

FCoSp – Flying Combination Spi

## Footwork Sequences

- Może tworzyć dowolny rysunek.
- Powinien obejmować 3/4 powierzchni boiska.
- Ruch powinien obejmować różne kierunki (do przodu / do tyłu) oraz zmiany krawędzi i nóg
- Układ powinien zawierać szeroki zakres zwrotów i kroków.
- Zawodnik powinien wykazać się kontrolą krawędzi – bez poślizgów i ciągnięcia wolnej nogi po podłożu.
- Dobry układ kroków powinien zawierać elementy wykonywane zarówno na jednej nodze, jak i z naprzemienną zmianą nóg, co zwiększa poziom trudności.
- Krawędzie powinny być wyraźne i stabilne przed i po każdym zwrocie.
- Sekwencja powinna pokazywać zmiany nóg (lewa ↔ prawa) oraz kierunku jazdy (do przodu ↔ do tyłu).
- Przejścia powinny być płynne i kontrolowane, bez wspierania się wolną nogą.
- Układ powinien być dynamiczny, bez zatrzymań pomiędzy elementami.
- Kroki i zwroty powinny być dopasowane do tempa i charakteru muzyki, a zmiany dynamiki – do akcentów muzycznych.
- Elementy podnoszące poziom trudności
  - Dodanie trudniejszych zwrotów i kroków, częstych zmian nóg i kierunków, jazdy na jednej nodze, małych podskoków lub kombinacji.
  - Ważna jest różnorodność — nie należy powtarzać tych samych kroków lub obrotów zbyt często; wskazane jest wykonywanie ruchów w obu kierunkach (zgodnie i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

- Czas trwania: max. 30 sek. dla kategorii Beginners, max. 40 sek. dla Masters i Champions.
- Kroki, mogą zawierać skoki choreograficzne.

#### 4. POZIOMY DLA FOOTWORK SEQUENCES

**Poziom Podstawowy:** Sekwencja 3-4 kroków, podczas której uczestnik pokazuje rytm, kontrolę i zmiany kierunku jazdy.

**Zwroty:** Brak obowiązkowych zwrotów (mogą wystąpić pojedyncze Trójki, Mohawki).

**Kroki:** Cross rolls, Chassés, Progressives, Otwarty Mohawk, Forward edges.

**Poziom 1:** Sekwencja zawiera min. 3 różne kroki i 3 różne zwroty z listy uznawanych trudności. Kroki muszą być wyraźnie zróżnicowane (różne krawędzie i kierunki).

**Zwroty:** Trójki, Mohawk, Choctaw

**Kroki:** Cross roll (zewnątrzny lub wewnętrzny), Chassé, Toe Step / Step Forward-Backward,

**Poziom 2:** Wszystko z Poziomu 1 + 1 dodatkowy zwrot i 1 dodatkowy krok z innej grupy trudności. Muszą wystąpić zmiany kierunku, nogi i krawędzi.

**Zwroty:** Three Turn, Mohawk, Choctaw, Bracket,

**Kroki:** Cross roll, Chassé, Toe Step, Swing Roll / Spread Eagle / Ina Bauer,

**Poziom 3:** Wszystko z Poziomu 2 + 2 dodatkowe obroty i 2 dodatkowe kroki. Wymagana różnorodność techniczna i płynność między krokami.

**Zwroty:** Three Turn, Mohawk, Choctaw, Bracket, Rocker, Counter

**Kroki:** Cross roll, Chassé, Toe Step, Swing Roll, Spread Eagle, Change of edge / Outside edge ,

**Poziom 4:** Wszystko z Poziomu 3 + 2 kolejne obroty i 2 kolejne kroki (łącznie: 8 różnych obrotów i 8 różnych kroków). Najwyższy poziom – płynność, kontrola krawędzi, zmiany kierunku i rytmu.

**Zwroty:** Three Turn, Mohawk, Choctaw, Bracket, Rocker, Counter, Loop, Twizzle,

**Kroki:** Cross roll, Chassé, Toe Step, Swing Roll, Spread Eagle, Ina Bauer, Braking Step / Change of Edge, Choctaw Step

**Legenda** – rodzaje kroków (Steps)

**Cross Roll:** Skrzyżowany krok zewnętrzny lub wewnętrzny (cross-over w wersji artystycznej).

**Chassé:** Krótki krok płynnie przenoszący ciężar ciała z jednej nogi na drugą.

**Progressive:** Płynna zmiana nogi podczas jazdy do przodu lub do tyłu.

**Toe Step:** Krótkie odbicie ze stopera (zazwyczaj w rytm muzyki).

**Swing Roll:** Długi krok z swingiem nogi w przód lub w tył.

**Spread Eagle:** Jazda na dwóch nogach, krawędzie zewnętrzne lub wewnętrzne, ciało otwarte.

**Ina Bauer:** Jazda na dwóch nogach – jedna z przodu, druga z tyłu, przeciwnie skierowane krawędzie.

**Change of Edge:** Zmiana krawędzi (zewnętrzna/wewnętrzna) bez zmiany nogi.

**Braking Step:** Krótki krok hamujący, kontrolowany poślizg.