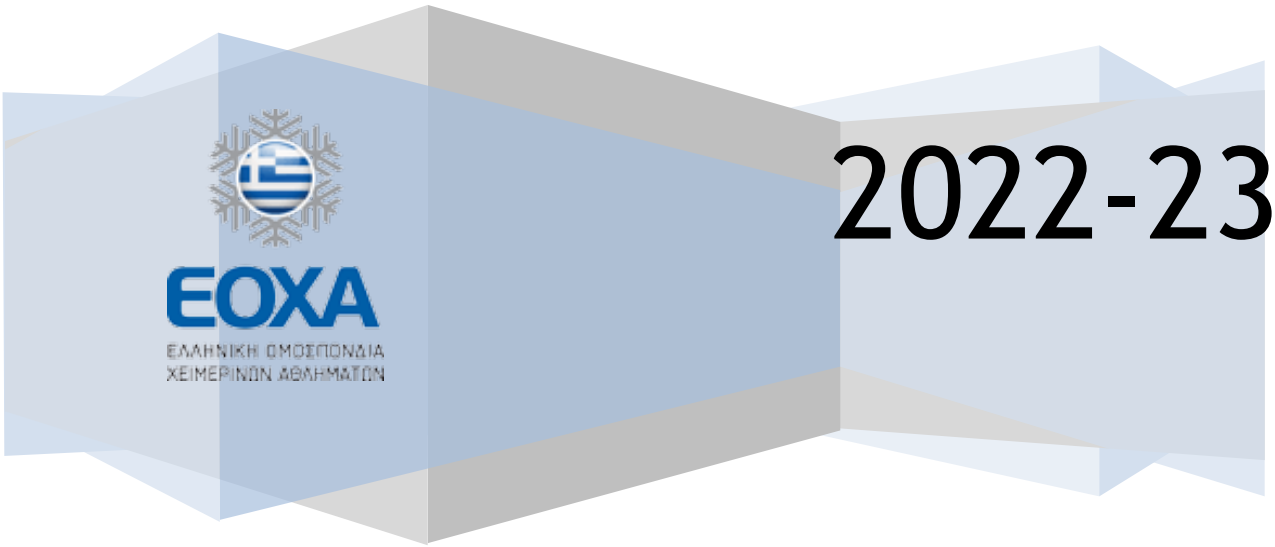
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΑΤΙΝΑΖ

Κανονισμοί Εθνικού Πρωταθλήματος

ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ



2022-23

ΤΕΣΤ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ (CLASS 6 – CLASS 1)

Class 6 - BRONZE

1. Toe Loop (μονό)
2. Salchow (μονό)
3. Loop (μονό)
4. Standing Cross Spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές στο ένα πόδι)
5. Sit Spin (τουλάχιστον 3 περιστροφές στην καθιστή θέση)
6. Loop Steps μίας στροφής (στο ένα πόδι, ολόκληρο κύκλο σε μία πλευρά)
7. Μπροστά εσωτερικά «**Mohawks**» στον κύκλο (δεξιόστροφα και αριστερόστροφα)
8. Σπιράλα μπροστά και πίσω (σε εσωτερική ή εξωτερική άκρια) με παραλλαγή (πιάσιμο ποδιού ίσια, σταυρωτά ή στο πλάι, διάρκειας τουλάχιστον 3΄΄)

Class 5 - SILVER

1. Lutz (μονό)
2. Flip (μονό)
3. Toe Loop +Toe Loop συνδυασμό από βήματα (μονά)
4. Waltz jump-half loop (Euler) - Salchow (μονό)
5. Camel Spin (τουλάχιστον 3 περιστροφές σε θέση camel)
6. Camel to sit spin (συνολικά τουλάχιστον 5 περιστροφές)
7. Διπλά μπροστά τριάρια (εσωτερικά και εξωτερικά).
8. Διπλά πίσω τριάρια (εσωτερικά και στις 2 πλευρές).

Class 4 - GOLD

1. Axel (μονό)
2. Flip σε συνδυασμό με Toe Loop ή Loop (μονά) από βήματα/χορογρ.κινήσεις
3. Loop σε συνδυασμό με Loop από βήματα (μονά)
4. Backward upright spin (τουλάχιστον 6 περιστροφές)
5. Sit spin με επιλογή παραλλαγής (μπροστά, πλάι, πίσω), 5 περιστροφές.
6. “Combination spin” Level 1(CCoSp1),με τουλάχιστον μία αλλαγή θέσης και μία αλλαγή ποδιού (τουλάχιστον 8 περιστροφές συνολικά).
7. «Twizzles» στην εσωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή. με έξοδο στο ένα πόδι
8. Πίσω εσωτερικά loops (δεξί & αριστερό πόδι) **όχι στα δοντάκια, σωστή άκρια*

Class 3 – GOLD STAR

1. Διπλό Toe loop.
2. Διπλό Salchow.
3. Συνδυασμός δύο αλμάτων, το ένα διπλό και το άλλο μονό.
4. Axel από βήματα ή φιγούρες πατινάζ (bracket, counter, rocker, ina bauer, spread eagle, spiral, κλπ)
5. Flying Camel spin (5 περιστροφές)
6. Sit spin με αλλαγή ποδιού (4+4 περιστροφές σε κάθε πόδι).
7. **ΑΝΔΡΕΣ:** Camel spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές)
   ΓΥΝΑΙΚΕΣ: Layback or sideways spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές)
8. Choctow βήματα (Μπροστά εξωτερική σε πίσω εσωτερική ή πίσω εξωτερική σε μπροστά εσωτερική (ξεκινώντας με οποιοδήποτε πόδι)

Class 2 - PLATINUM

1. Διπλό Loop
2. Διπλό Flip
3. Jump Sequence: Axel (μονό) ή διπλό άλμα (ελεύθερη επιλογή) / Euler/ Διπλό Salchow
4. Συνδυασμός δύο διπλών αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Toe loop
5. Back camel to sit spin (συνολικά τουλάχιστον 8 περιστροφές)
6. Flying sit spin (τουλάχιστον 8 περιστροφές) σωστή καθιστή στάση στον αέρα.
7. Combination spin Level 2 (CCoSp2), αξιοποιώντας και τις 3 βασικές θέσεις (Camel,Sit,Upright) και μία αλλαγή ποδιού (τουλάχιστον 10 περιστροφές συνολικά)
8. Bracket βήματα και από τις δύο πλευρές (εσωτερικά ή εξωτερικά, μπροστά προς πίσω ή αντίστροφα)
9. "Choreographic Sequence": Να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 σπιράλες των 3"(η μία με παραλλαγή θέσης), μία φιγούρα πατινάζ (ina bauer, spread eagle, split κλπ.) και ένα δύσκολο βήμα (bracket, twizzle, choctow, rocker, counter, loop).

Class 1 - DIAMOND

1. Διπλό Axel
2. Διπλό Lutz από βήματα ή φιγούρες (ina bauer, spread eagle, spiral, Mohawk, choctow, κλπ).
3. Συνδυασμός 2 αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Loop ή Lutz.
4. Συνδυασμός 3 αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Flip.
5. "Combination spin"Level 3 (CCosp3), τουλάχιστον 6 περιστροφές σε κάθε πόδι). Να περιλαμβάνονται και οι 3 βασικές θέσεις (Camel, Sit, Upright).
6. Flying change sit spin (προσγείωση στο αντίθετο πόδι) (8 περιστροφές)
7.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ:

α) Layback Spin Level 3 (8 περιστροφές) ή
β) Camel ή Sit Spin με αλλαγή ποδιού από άλμα (με μια παραλλαγή σε οποιαδήποτε πλευρά) (10 περιστροφές συνολικά)

ΑΝΔΡΕΣ:

α) Flying Camel Level 2 ή Flying Sit Spin Level 2 (8 περιστροφές) ή
β) Camel ή Sit Spin με αλλαγή ποδιού από άλμα (με μια παραλλαγή σε οποιαδήποτε πλευρά) (10 περιστροφές συνολικά)

8. Step Sequence Level 1:

Συνδυασμός βημάτων (any pattern), που να περιλαμβάνει τουλάχιστον 5 διαφορετικά βήματα από τα ακόλουθα:
(brackets, twizzles, choctow, mohawk, rockers, counters, loops, κλπ)
**τουλάχιστον τα 2 βήματα από τα 5 στο αντίθετο πόδι*

Σημείωση : Όσον αφορά τα Levels για τις πιρουέτες, αναφέρονται στα πρόσφατα ISU Communications στην ιστοσελίδα της ISU.

ΤΕΣΤ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (1 – 10)

LEVEL #1

α. **Πατινάρισμα** από τη μία άκρη στην άλλη χωρίς πτώση.
β. Μπροστά πατινάρισμα και γλίστρημα στα δύο πόδια, μετά **βαθύ κάθισμα** ακουμπώντας τους αστραγάλους με τα χέρια και επιστροφή στην όρθια θέση.
γ. Κάθισμα στον πάγο και σήκωμα με τον σωστό και **ασφαλή τρόπο**.

LEVEL #2

α **Βασικό πατινάζ**: Πατινάρισμα σηκώνοντας εναλλάξ το ελεύθερο πόδι στο πλάι, χρησιμοποιώντας όλη την άκρη της λάμας και όχι τα δοντάκια.
β. **Λεμονάκια**: Πατινάρισμα μπροστά ενώνοντας τις φτέρνες με λυγισμένα γόνατα και σπρώχνοντας μπροστά έως ότου ενωθούν οι μύτες των παγοπέδιλων.
γ. **Φρένο**: Πατινάρισμα μπροστά και σταμάτημα με οποιονδήποτε τρόπο (π.χ. με την άκρια της λάμας με ένα πόδι μπροστά/πίσω ή και με τα δύο πόδια, κλπ).
δ. **Πελαργός**: Πατινάρισμα στο ένα πόδι, με το ελεύθερο πόδι λυγισμένο στο ύψος του γονάτου του άλλου ποδιού (αριστερό και δεξί πόδι).

LEVEL #3

α. Πατινάρισμα **μπροστά**, σπρώχνοντας με το ένα πόδι σε κύκλο, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (**chasses**). **Σωστή στάση σώματος/χεριών, σωστές άκριες.*
β. Πατινάρισμα μπροστά με **κούρβες** στα δύο πόδια (ζιγκ-ζαγκ). **Σωστές άκριες.*
γ. **Άλμα επί τόπου** στα δύο πόδια (απογείωση από τα δοντάκια και προσγείωση σε όλη τη λάμα).
δ. «**Λεμονάκια**» προς τα πίσω.

LEVEL #4

α. **Κούρβες** με τα δύο πόδια προς τα πίσω (ζιγκ-ζαγκ).
β. **Μισή στροφή** στον πάγο στα δύο πόδια γλιστρώντας. Στροφή πρώτα από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα *(να διατηρείται η αρχική φόρα και κύλιση).*
γ. **Άλμα** με τα 2 πόδια προς τα μπροστά σε συνδυασμό με διπλό «λεμονάκι», 2 φορές στη σειρά.
δ. **Άλμα μισής στροφής** στα δύο πόδια γλιστρώντας. Στροφή πρώτα από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα *(να διατηρείται η αρχική φόρα και κύλιση).*

.

LEVEL #5

α. **Πιρουέτα** στα δύο πόδια (τουλάχιστον 2 στροφές).
β. **Άλμα μπροστά τύπου ψαλίδι**, χρησιμοποιώντας τα δοντάκια (bunny hop).
γ. Πατινάρισμα προς τα **πίσω**, σπρώχνοντας με το ένα πόδι σε κύκλο, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (**chasses**). **Σωστή στάση σώματος/χεριών, σωστές άκριες.*
δ. Πατινάρισμα μπροστά, λυγίζοντας όσο περισσότερο γίνεται το ένα πόδι και σέρνοντας πίσω το άλλο ελεύθερο πόδι, με έλεγχο και ισορροπία (**lunge**).

LEVEL #6

α. «**Κρος**» **μπροστά**, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
β. Πατινάρισμα μπροστά στις **εσωτερικές άκριες** (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
γ. Πατινάρισμα μπροστά στις **εξωτερικές άκριες** (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
δ. **Μπροστά «Pivot»,** δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή.

LEVEL #7

α. **«Κρος» πίσω**, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
β. Πατινάρισμα πίσω στις **εσωτερικές άκριες** (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
γ. Πατινάρισμα πίσω στις **εξωτερικές άκριες** (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
δ. Πατινάρισμα **μπροστά** με χρήση «**cross rolls**» στην ευθεία (στις εξωτερικές άκριες).

LEVEL #8

α. «**Σπιράλα**» προς τα μπροστά και προς τα πίσω στην ευθεία (αριστερό ή δεξί πόδι)
β. «Τριάρια» στρίβοντας από την μπροστά εξωτερική άκρια στην πίσω εξωτερική στο ένα πόδι, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (**Waltz steps**).
γ. «**Τριάρια**» από την εσωτερική στην εξωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
δ. «**Τριάρια**» από την εξωτερική στην εσωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
ε. **Πίσω άλμα** με τη μύτη του ενός πατινιού, χωρίς στροφή (χρήση της μύτης για απογείωση και προσγείωση στο ίδιο πόδι διατηρώντας την φόρα).

LEVEL #9

α. Πατινάρισμα **πίσω** με χρήση «**cross rolls**» στην ευθεία – εσωτερικές άκριες *(το ελεύθερο πόδι σταυρώνει μπροστά)*
β. Πατινάρισμα **πίσω** με χρήση «**cross rolls**» στην ευθεία – εξωτερικές άκριες *(το ελεύθερο πόδι σταυρώνει πίσω ακουμπώντας όλη την λάμα, όχι τα δοντάκια)*
γ. **Πίσω σλάλομ** σε ένα πόδι (δεξί και αριστερό).
δ. "**Toe steps**" : Συνεχόμενα περιστροφικά βήματα στα δοντάκια σε κύκλο, ή εναλλάξ στην ευθεία χρησιμοποιώντας ένα πίσω σταύρωμα (cross) ανάμεσα για επιτάχυνση (δεξιόστροφα και αριστερόστροφα).
ε. **Πίσω «Pivot»,** δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή

LEVEL #10

α. «**Σπιράλα» μπροστά** στον κύκλο, εσωτερική και εξωτερική άκρια (αριστερό ή δεξί πόδι).
β. **Πιρουέτα στο ένα πόδι**, με το ελεύθερο πόδι λυγισμένο στο ύψος του γονάτου του άλλου ποδιού, τουλάχιστον 3 στροφές *(είσοδος με το ένα ή τα δύο πόδια, ελεύθερη επιλογή).*
γ. **Άλμα μισής στροφής** στο ένα πόδι (Waltz jump).
δ. "Μισοφέγγαρο" με λυγισμένα πόδια, διάρκειας 2" (σε εσωτερικές άκριες εναλλάξ και στις 2 πλευρές) **Διατήρηση σωστής ίσιας στάσης σώματος/χεριών και άκριας της λάμας σε όλη την διάρκεια*
ε. "**Step Sequence**". Βηματισμός στην ευθεία ή στον κύκλο που να περιλαμβάνει τουλάχιστον 4 διαφορετικά βήματα (τουλάχιστον 2 σε κάθε πόδι/πλευρά) από τα ακόλουθα:
«Τριάρια, cross rolls, toe steps, chasses, bunny hop, slalom, pivot, μισοφέγγαρο»