



**REGELBOG FOR ISDANS & SOLODANS
SAMT MØNSTERDANSE
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER
SÆSON 2022-2023**

Redaktion: Dansk Skøjte Union

10. udgave – august 2021



REGELBOG FOR ISDANS
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER
SÆSON 2022-23

Redaktion: Dansk Skøjte Union

11. udgave - august 2022

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM.....	4
1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM	4
1.2 ISU REGLER.....	4
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV	5
2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER.....	5
2.2 FOR DSU's KONKURRENCE RÆKKER	5
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER	6
3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE	7
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	7
Rytmask dans.....	7
Fridans	8
3.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	9
Rytmask dans.....	9
Fridans	10
3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE	11
Mønsterdansen	11
Fridans	11
3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE	12
Mønsterdansen	12
Fridans	12
3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE	13
Mønsterdansen	13
Fridans	13
4.0 MØNSTERDANS OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE	14
4.1 ISDANS K3 KONKURRENCELØBERE	14
Fridans	14
4.2 ISDANS K2 KONKURRENCELØBERE	15
Fridans	15
4.3 ISDANS K1 KONKURRENCELØBERE	16
Fridans	16
5.0 BEDØMMELSE.....	17
5.1 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR 2021-22.....	17
5.2 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE	17
5.3 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF PROGRAMKOMPONENTER.....	17
5.4 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE	17
5.4.1 Faktorer for komponenter og faktorer til mønsterdansen	17
5.4.2 Komponenter til rytmedansen	17
5.4.3 Faktorer for komponenter til fridansen	17
6.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANS OG FRIDANS.....	17
6.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE	17
6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL KORTDANSEN	17
6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN.....	17
7.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER	18
7.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING	18
7.2 OPVARMNINGSGRUPPER	18
8.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART	19
8.1 START.....	19
8.2 FALD OG AFBRYDELSER	19
8.3 OMSTART	19
9.0 REGLER FOR ØVRIGE FRADRAG	19
10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER.....	19
10.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANS OG KORT- OG FRIDANS.....	19
11.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLE	20
12.0 TESTSYSTEM FOR ISDANS.....	20
13.0 SCALE OF VALUES FOR ISDANS FOR IKKE ISU ELEMENTER	21

1.0 OVERSICHT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

1.1 OVERSICHT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

Det tekniske panel

Det tekniske panel består af den tekniske specialist, den assisterende tekniske specialist, dataoperatøren og replayoperatøren. De tekniske specialister identificerer de elementer, der udføres af løberen. Dataoperatøren assisterer de tekniske specialister ved at føre de identificerede elementer ind i computersystemet. Replayoperatøren opererer et slowmotion videoreplaysystem, der støtter de tekniske specialister i identifikationen af de udførte elementer.

Den tekniske specialist – assisteret af den assisterende tekniske specialist – identificerer og kalder alle de udførte elementer samt levels på pirouetter, trinserier, twizzler og positurer. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald.

Teknisk panels grundlæggende principper for at kalde et element:

1. Det tekniske panel skal kalde, hvad der bliver udført uanset, hvad der står på Planned Content Sheet.
2. Det tekniske panel skal bestemme level i forhold til beskrivelserne og hvad der er udført. De skal ikke give No Level til et krævet element så længe kravene til Level 1 er opfyldt.
3. For at et element kan få Level 1 skal alle kravene til Level 1 være opfyldt.
4. Hvis et program slutter med et element, skal elementet og dets level identificeres indtil bevægelsen stopper helt.
5. Elementer, der starter efter tilladt program tid (+ 10 sek. som er tilladt) skal ikke identificeres.

Dommerne

Dommerens opgave består i at bedømme kvaliteten af ethvert element samt kvaliteten af programkomponenterne. Deres bedømmelse er baseret på specifikke kriterier for hvert element, hvilket giver en omfattende vurdering af hver løbers færdigheder. En dommer skal ikke sammenligne løberne direkte med hinanden, hvilket tillader hver dommer at fokusere på kvaliteten af de udførte elementer og programkomponenterne. Pointene føres ind i systemet gennem en touch screen. Dommerne kan se reviews af de udførte elementer i normal hastighed.

Beregning af point

For oplysning om, hvordan beregning af pointene udregnes i hhv. teknisk score, komponentscore og total henvises til Kunstløbsreglementet – KR13.00 og KR14.00 (se www.danskate.dk)

1.2 ISU REGLER

Det er træner/løbers opgave til enhver tid at ajourføre sig med ISU's nyeste opdateringer. Herunder er link til ISU's hjemmeside, hvor aktuelle dokumenter kan findes:

Special Regulations and Technical Rules for Singles & Pairs and Ice Dance:

<http://www.isu.org/en/about-isu/isu-statutes-constitution-and-regulations>

ISU Communications:

<http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-communications>

ISU Com. for sæson 2022-23 er 2463, 2468, 2473, 2484 og 2494 samt evt. senere udkomende Communications.

Konkurrenceregler for K-løbere er baseret på ISU Com. 2463, 2468, 2473, 2484 og 2494.

2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Nye mærker	Gamle mærker
		Skal være opfyldt af den ene løber	
Senior	Fyldt 17 år pr. 01.07.22, født d. 01.07.2005 eller tidligere	Komponenter: Guld Isdans: Guld	Figurelementer: Sølv* Isdans: Test 4*
Junior	Skal være fyldt 15 år pr. 01.07.2022 Damen ikke fyldt 19 år og herren ikke fyldt 21 år pr. 01.07.2022, født hhv. d. 01.07.2003 og 01.07.2001 og senere	Komponenter: Guld Isdans: Guld	
Advanced Novice	Skal være fyldt 13 år pr. 01.07.2022 Damen ikke fyldt 15 år og herren ikke fyldt 17 år pr. 01.07.2022, født hhv. d. 01.07.2007 og 01.07.2005 og senere	Komponenter: Sølv Isdans: Sølv	-
Intermediate Novice	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.2022, født d. 01.07.2007 og senere	Komponenter: Bronze Isdans: Bronze	-
Basic Novice	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.2022, født d. 01.07.2009 og senere	Komponenter: Basic 2 Isdans: Dance 2	-

*kan ikke tages længere

2.2 FOR DSU's KONKURRENCE RÆKKER

Række	Alderskrav	Nye danse-test	Gamle danse-test	Nye element-mærke	Gamle element-mærke
Isdans K3	Ingen alderskrav. Er der mere end 10 deltagere i en gruppe, deles denne i to eller flere grupper i forhold til alder	Dance 1	Test 1*	Basic 1	Færdighedsmærke*
Isdans K2		Dance 1	Test 1*	Basic 1	Færdighedsmærke*
Isdans K1		Dance 1	Test 1*	Basic 1	Færdighedsmærke*

*kan ikke tages længere

2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLE M- OG K-RÆKKER

Alle løbere, der har taget min. Basic 1/Test 1 kan stille op i DSU's konkurrencer i konkurrencerækken. Løbere, der i løbet af sæsonen (01.07 – 30.06) består en test, har mulighed for at deltage i de efterfølgende konkurrencer i den respektive gruppe. Løberen kan dog også vælge at fortsætte i den række han/hun har deltaget i fra sæsonstart, men skal i den efterfølgende sæson deltage i den gruppe, som mærket giver adgang til – uanset alder.

Løbere, der i løbet af sæsonen opnår aldersvarende mærke til at stille op i en mesterskabsrække (evt. en højere række), har dog mulighed for at fortsætte i den række, hun/han har deltaget i fra sæsonstart. Indenfor én sæson (01.07 – 30.06) kan der højst ske ét skift mellem mesterskabsrækken og konkurrencerækken.

Basic 1 mærket aktiveres senest ved sæsonstart den følgende sæson.

Ved Dance 2, Bronze, Sølv og Guld-mærke bestemmer løber selv, hvornår et mærke aktiveres. Er et mærke aktiveret kan det ikke deaktiveres igen. Et bestået mærke, der ikke er aktiveret, kan ikke blive forældet.

3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 17 år pr den 01.07.2022, født den 01.07.2005 og tidligere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. isdans test 4. Komponentmærke: Guld eller gl. Sølv

Rytmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2022-23:

Mindst to forskellige af følgende rytmer: **Salsa, Bachata, Merengue, Mambo, Cha Cha, Rhumba, Samba.**

For yderligere oplysninger om senior rytmedans henvises til ISU com. [2468](#) og [2484](#).

- a) 1 Pattern Dance Type Step Sequence (PSt), (Style D)
 - Skal løbes til en anden rytme end den valgt til trinserien (Style B)
 - Varighed: Et hvilket som helst antal hele takter
 - Stop: Et krævet ved begyndelse af PSt (tæller som et af de tilladte stop)
 - Mønster: Skal starte med et stop på den korte akse i en af enderne på banen og slutte på den korte akse i den modsatte ende af banen. Et loop i hvilken som helst retning (det er tilladte at krydse den lange akse i løbet af mønsteret)
 - Fatninger: Parret skal være i kontakt hele tiden selv gennem skift af fatning (undtagen når der udføres Twizzler som et forbindende koreografi)
 - Ikke tilladt: Stop (undtagen i begyndelsen af PSt, hvis det er længere end 5 sek. er der ikke mulighed for flere stop i programmet), tilbageløb, hånd-i-hånd (med etableret fuldt strakte arme) og adskillelse (undtagen i Twizzler, hvis udført som forbindende koreografi)
 - Der skal udføres fire forskellige svære vendinger: Vekselvending, omvendt vekselvending, choctaw og udvendig Mohawk vending (undtagen start fra baglæns skær). Der skal udføres to svære vendinger per partner
- b) En koreograferet rytmisk sekvens
 - Rytme: Løbes til en hvilken som helst af de ovenfor nævnte latin rytmer og udføres i den valgte "stil"
 - Fatninger: I fatning inkl. hånd-i-hånd med fuldt strakte arme med undtagelse af tilladte adskillelse(r)
 - Mønster: Starter på den korte akse, og kan udføres 10 meter til hver side. Udføres fra bande til bande (maks. 2 meter fra hver bande)
 - Tilbageløb: Tilladt
 - Loop: Tilladt
 - Adskillelse: Ikke mere end 2 armlængder og må ikke varer mere end en hel takt
 - Stop: I op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)

Bliver bedømt som et koreografret element
- c) En trinserie i Fatning eller ikke i fatning eller kombination af begge (Style B)
 - Skal udføres til en anden rytme end mønsterdansen
 - Skal være enten Midline eller Diagonal
 - Tilladt: Adskillelse men ikke mere end 2 armlængder
 - Stop: Et er tilladt i op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)
 - Ikke tilladt: Tilbageløb, loop og hånd-i-hånd med fuldt strakte arme
- d) Et sæt af sekventielle twizzler
 - Min. 2 twizzler
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
- e) Max. 1 kort løft – varighed op til 7 sek.

Musikken til den rytmiske dans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af parret og kan være med vokal og skal være passende for isdans som sportsdisciplin (så ikke aggressiv og stødende lyrik).

Fridans

Programlængde: 4.00 minutter ± 10 sekunder

For alle oplysninger om senior fridans for sæson 2022-23 henvises til ISU com. [2468](#) og [2484](#).

- a) 3 forskellige korte løft eller 1 kort og 1 kombinationsløft (den løftede partners position eller skift af position i RD's korte løft skal være forskelligt fra det samme type korte løfte i FD eller del af det samme type løft i komb. løft. Den gentaget position eller skift af position udført i det samme type løft vil blive betragtet som en simpel position/skift af position i FD)
- b) 1 Dansepirouette
- c) 2 trinserier:
 - 1 skal være i fatning (Style B)
 - 1 én-fods trinserie, not-touching
- d) 1 set synkron twizzler
 - Mindst 2 twizzler for hver partner
 - 2 - 4 trin mellem twizzler
 - Der skal være kontakt mellem partnerne mellem 1. og 2. twizzle
- a) 3 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
 - Koreograferet løft
 - Koreograferet pirouette bevægelse
 - Koreograferet assisterede spring
 - Koreograferet twizzle bevægelse
 - Koreograferet glidende bevægelse
 - Koreograferet karakter trinserie

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

3.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år den 01.07.2022

Damen ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født d. 01.07.2003 og senere

Herren ikke fyldt 21 år pr. 01.07.21, dvs. født d. 01.07.2001 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

Rytmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2022-23:

Tango plus mindst en af følgende rytmer: **Paso Doble, Flamingo, Spansk vals, Fandango, Bolero, Jota, Sevillanas, Milonga**

For yderligere oplysninger om junior rytmisk dans henvises til ISU com. [2468](#) og [2484](#).

- a) Mønsterdans element: To sekvenser af #29 Argentine Tango
 - Tempoet skal være på 94-98 taktslag/min og tempoet skal være det samme gennem hele element
 - 1AT: sektion 1 trin #1-20 (startes på dommernes venstre side)
 - 2AT: sektion 2 trin #1-17 (startes på dommernes højre side)
 - De to sektioner af Argentine Tango skal enten udføres efter hinanden eller separat
 - Variation af dansefatning er tilladt
- b) En trinserie i Fatning eller ikke i fatning eller kombination af begge (Style B)
 - Skal udføres til en anden rytme end mønsterdansen
 - Skal være enten Midline eller Diagonal
 - Tilladt: Adskillelse men ikke mere end 2 armlængder
 - Stop: Et er tilladt i op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)
 - Ikke tilladt: Tilbageløb, loop og hånd-i-hånd med fuldt strakte arme
- c) Et sæt af sekventielle twizzler
 - Min. 2 twizzler
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
- d) Max. 1 kort løft – varighed op til 7 sek.

Musikken til den rytmiske dans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af parret og kan være med vokal og skal være passende for isdans som sportsdisciplin sportsdisciplin (så ikke aggressiv og stødende lyrik).

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

For alle oplysninger om junior fridans for sæson 2022-23 henvises til ISU com. [2468](#) og [2484](#).

Elementer i Fridans:

- e) 2 forskellige korte løft eller 1 kombinationsløft (den løftede partners position eller skift af position i RD's korte løft skal være forskelligt fra det samme type korte løfte i FD eller del af det samme type løft i komb. løft. Den gentaget position eller skift af position udført i det samme type løft vil blive betragtet som en simpel position/skift af position i FD)
- b) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette
- c) 2 trinserier:
 - Én skal være i fatning (Style B)
 - Én skal være én-fods trinserie, not-touching
- d) 1 sæt synkrone twizzler
 - Mindst 2 twizzler for hver partner
 - 2 - 4 trin mellem twizzler
 - Der skal være kontakt mellem partnerne mellem 1. og 2. twizzle
- e) 2 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
 - Koreograferet løft
 - Koreograferet pirouette bevægelse
 - Koreograferet assisterede spring
 - Koreograferet twizzle bevægelse
 - Koreograferet glidende bevægelse
 - Koreograferet karakter trinserie

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 13 år den 01.07.2022

Damen ikke fyldt 15 år pr. 01.07.22, dvs. født d. 01.07.2007 og senere

Herren ikke fyldt 17 år pr. 01.07.22, dvs. født d. 01.07.2005 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv. Komponentmærke: Sølv

For alle oplysninger om Advanced Novice for sæson 2022-23 henvises til ISU com. 2463 og 2484.

Mønsterdansen

Der konkurreres i to mønsterdansen med keypoints (op til Level 3):

#10 Westminster Waltz (159-165 taktslag per min) – 2 sekvenser – 4 sektioner OG

#29 Argentine Tango (94-98 taktslag per min) – 2 sekvenser

Parrene skal komme med deres egen musik til mønsterdansen. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansenens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansenens sekvenser.

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

Elementer i fridans:

- a) Max 1 kort danseløft
- b) 1 danseprouette
- c) 1 trinserie på linje midline eller diagonal i fatning i fatning (Style B)
- d) 1 sæt Sekventielle Twizzler
 - Mindst 2 twizzler for hver partner og de må IKKE være i kontakt mellem Twizzlerne
 - Max. 1 trin mellem twizzler
 - Der skal være kontakt mellem partnerne mellem 1. og 2. twizzle
- e) 2 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
 - Koreograferet løft
 - Koreograferet prouette bevægelse
 - Koreograferet twizzle bevægelse
 - Koreograferet glidende bevægelse
 - Koreograferet karakter trinserie

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 3** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2007 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze. Komponentmærke: Bronze

For alle oplysninger om Intermediate Novice for sæson 2022-23 henvises til ISU com. [2463](#) og [2484](#).

Mønsterdansen

Der konkurreres i to mønsterdansen med keypoints (op til Level 2):

#3 Rocker Foxtrot (102-106 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser OG

#9 American Waltz (195-201 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser

Bemærk:

Parrene skal komme med deres egen musik til mønsterdansen. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansenens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansenens sekvenser.

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter ± 10 sekunder

- a) Max 1 kort danseløft
- b) 1 dansepriouette
- f) 1 sæt Sekventielle Twizzler
 - Mindst 2 twizzler for hver partner og de må IKKE være i kontakt mellem Twizzlerne
 - Max. 1 trin mellem twizzler
- c) 2 koreografiske elementer, hvoraf det ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:
 - Koreograferet løft
 - Koreograferet pirouette bevægelse
 - Koreograferet twizzle bevægelse
 - Koreograferet glidende bevægelse

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2009 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2. Komponentmærke: Basic 2

For alle oplysninger om Basic Novice for sæson 2021-22 henvises til ISU com. [2463](#) og [2484](#).

Mønsterdansen

Der konkurreres i to mønsterdansen uden keypoints (op til Level 1):

#5 Swing Dance (98-102 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser OG

#26 Tango Fiesta (106-110 taktslag pr. min) - 3 sekvenser

Bemærk:

Parrene skal komme med deres egen musik til mønsterdansen. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansenens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansenens sekvenser.

Fridans

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 dansepilouette
- g) 1 sæt Sekventielle Twizzler
 - Mindst 2 twizzler for hver partner og de må IKKE være i kontakt mellem Twizzlerne
 - Max. 1 trin mellem twizzler
- b) 2 koreografiske elementer, hvor af den ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:
 - Koreograferet løft
 - Koreograferet pilouette bevægelse
 - Koreograferet twizzle bevægelse
 - Koreograferet glidende bevægelse

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 1** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE

4.1 ISDANS K3 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement (PD)
 - I. #13 Starlight Waltz (174 +/- 3 taktslag pr. min.) – 2 sektioner (sektion 1: Trin 1-17 og sektion 2: Trin 18-32) ELLER
 - II. #19 Quickstep (112 + 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 trinserie på lige linje (Midline eller Diagonal) eller kurvet (Circular eller Serpentine) i fatning (style B)
- c) 1 sæt synkrone twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 2 forskellige typer korte løft eller 1 kombinationsløft
- e) 1 dansepirouette (pirouette eller kombinationspirouette)
- f) 2 forskellige koreograferede elementer valgt fra følgende:
 - a. Koreograferet løft
 - b. Koreograferet pirouette bevægelse
 - c. Koreograferet twizzle bevægelse
 - d. Koreograferet glidende bevægelse
 - e. Koreograferet karakter trinserie

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

Mønsterdanselementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo.

Hvis et løft udføres som en kombination, vil det blive bedømt som to separate elementer.

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

4.2 ISDANS K2 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanzelement (PD)
 - I. #1 Fourteenstep (112 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
 - II. #2 Foxtrot (100 + 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 sæt synkron twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- c) 1 kort løft
- d) 1 dansepriouette (Sp eller CoSp)
- c) 2 koreografiske elementer, hvor af den ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:
 - a. Koreograferet løft
 - b. Koreograferet priouette bevægelse
 - c. Koreograferet twizzle bevægelse
 - d. Koreograferet glidende bevægelse

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

Mønsterdanzelementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo.

Hvis en priouette og et løft udføres som en kombination, vil disse blive bedømt som to separate elementer.

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 3** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

4.3 ISDANS K1 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter \pm 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement (PD)
 - I. #27 Tango Canasta (104 ± 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
 - II. #31 Rhythm Blues (88 ± 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 sæt af synkron twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- c) 1 kort løft
- d) 1 koreograferet karakter trinserie

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

Mønsterdanselementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo.

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 1** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Pirouette er ikke et krævet element. Men en pirouettebevægelse udført af parret i en hvilken som helst fatning på en eller to fødder, og med valgfri antal omdrejninger er tilladt. Parret kan vælge at bruge denne bevægelse som en del af deres koreografi. Det tekniske panel ser bort fra disse bevægelser og dommerne betragter ikke disse bevægelser som et af de tilladte stop.

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

5.0 BEDØMMELSE

5.1 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR 2022-23

Der henvises til ISU Communication 2484 og evt. senere udkomne Com.

Level på mønsterdaselementet i K-rækkerne:

Isdans K1 og K2 bedømmes mht. level som Novice rækkerne, hvor Isdans K3 bedømmes som Junior/senior.

5.2 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE

Der henvises til ISU Communication 2484 og evt. senere udkomne Com.

5.3 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF PROGRAMKOMPONENTER

Der henvises til ISU Communication 2494 og evt. senere udkomne Com.

5.4 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE

5.4.1 Faktorer for komponenter og faktorer til mønsterdase

Basic Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17 i mønsterdansen.
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 0,5.

Intermediate Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17 i mønsterdansen.
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 0,75.

Advanced Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17.
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 1,0.

5.4.2 Komponenter til rytmedase

Alle komponenter skal have værdien 1,0.
Faktoren for rytmedans er 1,33.

5.4.3 Faktorer for komponenter til fridase

Alle komponenter skal have værdien 1,0.
Faktoren for fridans er 2,00.

6.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE

6.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE

Se ISU Rule 708.

6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL KORTDANSEN

Se ISU Rule 709.

6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN

Se ISU Rule 710.

Bemærkning til fridans for K-løbere

Mønsterdaselementet og fridansen bliver slået sammen, derfor skal der kun bruges et musikstykke – dvs. én fil.

Til mønsterdansdelen kan man vælge at bruge et af ISUs musikstykker (nr. 1-5 af den valgte rytme) eller selv finde musik med passende taktslag – plus/minus 2 taktslag per minut, eller plus/minus 3 ved vals. Til fridansdelen kan man vælge musikken i henhold til de beskrevne regler ved valg af musik – se ISU Rule 710 §1 c).

Programlængden er beskrevet i afsnit 3 og 4.

Med hensyn til skift af musik mellem mønsterdansdelen og fridansdelen, må der gerne være et genreskift, f.eks. fra en vals til disco. Dette vil ikke have nogen effekt på bedømmelsen, så længe musikken overholder de gældende regler for fridansmusik.

7.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER

7.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING

Deltagerne inddeles i opvarmningsgrupper med 5 par i hver for mønsterdansk samt 5 par i hver for den rytmiske dans og fridansk. Der er 3 min. opvarmning til mønsterdansk og 3 min. opvarmning til fridansk for Basic Novice M, Intermediate Novice M og Advanced Novice M. For K-rækkerne, Junior og Senior er der 5 min. opvarmning til den rytmiske dans og fridansen.

For mønsterdansk er de 30 sekunder uden musik, derefter spilles ISU's musikstykke nr. 6 for den pågældende dans i resten af opvarmningen. Under selve konkurrencen skal første par danse til ISU's musikstykke nr. 1, andet par danse til ISU's musikstykke nr. 2 osv.

Startrækkefølgen til mønsterdansen/den rytmisk dans foretages af DSU's kontor og offentliggøres på danskate.dk før konkurrencens start. Hvis der skal danses to mønsterdansk skal parrene deles i to lige store grupper, er der et ulige antal skal sidste gruppe være størst. Anden gruppes første par starter anden mønsterdansk, derefter følger parrene i den startrækkefølge, der er til første mønsterdansk.

Startrækkefølgen til fridansen findes på baggrund af resultatet af mønsterdanskene/den rytmiske dans, da det sidst placerede par løber først og det bedst placeret par løber sidst. Til fridansen er opvarmningsperioden 5 min. med max. 5 par på isen. Der må spilles alm. Popmusik, men dæmpet.

7.2 OPVARMNINGSGRUPPER

Maksimalt 5 par på isen i hver opvarmningsgruppe til mønsterdanskene. Til den rytmiske dans og fridanskene med maksimalt 5 par på isen i hver opvarmningsgruppe og her kan løbere fra forskellige rækker evt. varme op sammen. Det er muligt, at isdansere varmer op sammen med solodansere, hvis de løber i "de samme rækker" og det gælder alle dele af en konkurrence.

Deltagerantal	Rækker med maksimalt 5 par i opvarmningsgrupperne
5	5
6	3+3
7	3+4
8	4+4
9	4+5
10	5+5
11	3+4+4
12	4+4+4
13	4+4+5
14	4+5+5
15	5+5+5
16	4+4+4+4
17	4+4+4+5
18	4+4+5+5
19	4+5+5+5
20	5+5+5+5
21	4+4+4+4+5
22	4+4+4+5+5
23	4+4+5+5+5
24	4+5+5+5+5
25	5+5+5+5+5
26	4+4+4+4+5+5
27	4+4+4+5+5+5
28	4+4+5+5+5+5
29	4+5+5+5+5+5
30	5+5+5+5+5+5

8.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART

8.1 START

Se ISU Rule 350

8.2 FALD OG AFBRYDELSER

Se ISU Rule 503 og 707 §6

8.3 OMSTART

Se ISU Rule 515

9.0 REGLER FOR ØVRIGE FRADrag

ISU Rule 353 §1 n)

10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER

10.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG KORT- OG FRIDANSE

Se ISU Rule 501, ISU Com. 1860 og 1998.

TU kan for den rytmiske dans lave undtagelse for ovenstående regel, hvis det passer til årets rytme.

11.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER

Protester i henhold til DSU's Kunstløbsreglement KR10.00 skal indgives skriftligt til overdommeren. Der skal samtidig erlægges 500 kr. Protester kan ikke indgives på baggrund af vurderinger af løbere, hvad enten dette er dommerbedømmelser eller vurderinger fra det tekniske panel. Spørgsmål og kommentarer vedrørende bedømmelser kan stilles mundtligt til overdommeren umiddelbart efter konkurrencens afslutning. Såfremt overdommeren ønsker yderligere betænkningstid kan overdommeren og spørgeren aftale en skriftlig udveksling. Ved forespørgsler skal der ikke deponeres 500 kr.

12.0 TESTSYSTEM FOR ISDANS

DSU's testsystem er åbent for alle skøjteløbere, der er medlemmer af en forening/klub tilsluttet DSU eller er medlem af en udenlandsk amatørskøjteløberforening eller forbund tilsluttet ISU. Endvidere er testene åbne for professionelle skøjteløbere.

Test	Mønsterdanske	Komponent/figurkrav
Dance 1	#31 Rhythm Blues og #27 Canasta Tango	Basic 1
Dance 2	#5 Swing Dance og #1 Fourteenstep	2,0 i gennemsnit i skating skills 2,0 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Bronze	#2 Foxtrot og #9 American Waltz	2,3 i gennemsnit i skating skills 2,3 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Sølv	#13 Starlight Waltz #32 Blues	3,0 i gennemsnit i skating skills 3,0 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Guld	#19 Quickstep og #29 Argentine Tango	3,3 i gennemsnit i skating skills 3,3 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>

Bemærkninger til mønsterdanstest:

Der skal gennemføres en (1) hel omgang rundt på banen.

Kriterier for at bestå:

Skal generelt være til standard altså GOE 0 eller højere. Der tillades en GOE på -1.

For beskrivelse af mønsterdansene se MØNSTERDANSE FOR IS- OG SOLODANS.

Har en løber ikke bestået en mønsterdanstest, skal der gå minimum 12 dage inden løberen igen kan gå op til samme test.

Bemærkninger til komponent/figur test:

Basic 1 skal tages hjemme i klubben, og bedømmes af en sololøbsdommer.

De øvrige komponenttest skal tages til konkurrencer.

13.0 SCALE OF VALUES FOR ISDANS FOR IKKE ISU ELEMENTER

SOV'er for isdans mønsterdans-elementer i fridansen

		-5	-4	-3	-2	-1	BASE	+1	+2	+3	+4	+5
Mønsterdans elementer i fridans for K-rækkerne												
Solo Dance Pattern Dance Element 1 st Sequence/Section 1	1PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Solo Dance Pattern Dance Element 2 nd Sequence/Section 2	2PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63

Øvrige SOV'er se ISU com. [2473](#).

APPENDIX B – KEY POINTS ISDANS 2022-23

I dette appendix findes keypoints til mønsterdansene i K2 og K3 resten findes i ISU com. 2463 og 2468.

1 Fourteenstep – Isdans K2

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame trin 1-4 (RBO, LBI-Pr, RBO, LBO-SwR)	Key Point 2 Herre trin 1-4 (LFO, FRI-Pr, LFO, RFO-SwR)
Key Point Features	<ol style="list-style-type: none">1. Korrekte skær2. SwR (#4): Korrekt svingbevægelse af det frie ben3. Pr (#2): Ikke udført som chassé	<ol style="list-style-type: none">1. Korrekte skær2. SwR (#4): Korrekt svingbevægelse af det frie ben3. Pr (#2): Ikke udført som chassé

2 Foxtrot – Isdans K2

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame trin 11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI)	Key Point 2 Herre trin 11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)
Key Point Features	<ol style="list-style-type: none">1. Korrekte skær2. Korrekt vending	<ol style="list-style-type: none">1. Korrekte skær

13 Starlight Waltz – Isdans K3

Hver sektion trin #1 til 17 (1PD)	Key Point 1 Dame trin 9-10 (RBOI, LBO-SwR)	Key Point 2 Herre trin 9-10 (LFOI, RFO-SwR)	Key Point 3 Dame trin 16-17 (LFO- CIMo, RBO)	Key Point 4 Herre trin 16a-17 (RBO, LBI-Pr, RBO)
Key Point Features	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærsift (#9)	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærsift (#9)	1. Korrekte skær 2. CIMo – Korrekt vending 3. CIMo – korrekt placering af frie fod	1. Korrekte skær
Hver sektion trin #18 til 32 (2PD)	Key Point 1 Dame trin 21-22 (LFI- OpMo, RBI)	Key Point 2 Herre trin 27-28 (CR- RFO*, CR-LFO3*)	Key Point 3 Dame trin 31 (CR-RFO*- SwR)	Key Point 4 Herre trin 31 (CR-RFO*- SwR)
Key Point Features	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. OpMo – korrekt placering af frie fod	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. SwR – korrekt svingbevægelse af det frie ben 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. SwR – korrekt svingbevægelse af det frie ben 3. Korrekt Cross Roll*

*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

**For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

19 Quickstep – Isdans K3

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)	Key Point 2 Herre trin 5-6 (LFO-SwClCho, RBIO)	Key Point 3 Dame trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)	Key Point 4 Herre trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)
Key Point Features	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. Sw-ClCho – korrekt placering af frie fod 4. Sw-ClCho – korrekt sving af frie ben 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. Sw-ClCho – korrekt placering af frie fod 4. Sw-ClCho – korrekt sving af frie ben 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korrekte skær 2. XB-RBO – frie ben krydset foran løbende ben under knæet 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korrekte skær 2. XB-RBO – frie ben krydset foran løbende ben under knæet



**REGELBOG FOR SOLODANS
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER
SÆSON 2022-23**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

13. udgave – august 2022

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM OG ISU REGLER.....	4
1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM	4
1.2 ISU REGLER.....	4
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV	5
2.1 FOR DSU's MESTERSKABS RÆKKER.....	5
2.2 FOR DSU's KONKURRENCE RÆKKER	5
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER	6
Skift mellem K-række	6
Aktivering af mærke	6
2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER.....	6
3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE	7
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	7
Rytmisk dans.....	7
Fridans	8
3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	9
Rytmisk dans.....	9
Fridans	10
3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE	11
Mønsterdansen	11
Fridans	11
3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE	12
Mønsterdansen	12
Fridans	12
3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE	13
Mønsterdansen	13
Fridans	13
4.0 MØNSTERDANS OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE	14
4.1 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE.....	14
Fridans	14
4.2 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE.....	15
Fridans	15
4.3 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE.....	16
Fridans	16
5.0 RETNINGSLINJER FO BEDØMMELSE AF GOE	17
5.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANS/MØNSTERDANS ELEMENTER	17
5.2 BEDØMMELSE AF ELEMENTER INKL. KOREOGRAFERET ELEMENT	18
6.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREGNINGSAKTØRER.....	18
6.1 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER	18
6.1.1 Programkomponenter til mønsterdansen	18
6.1.2 Programkomponenter til rytme- og fridansen	19
6.2 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE	19
6.2.1 Faktorer for komponenter til mønsterdansen og segmenter for mønsterdansen	19
6.2.2 Faktorer for komponenter til rytmiske dans	20
6.2.3 Faktorer for komponenter til fridansen	20
7.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANS, RYTMISKE- OG FRIDANS	20
7.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE	20
7.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS.....	21
7.3 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS.....	21
7.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN.....	22
8.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER	23
8.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING	23
8.2 OPVARMNINGSGRUPPER	23
9.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART	24
9.1 START.....	24
9.2 FALD OG AFBRYDELSER	24
9.3 OMSTART	24
10.0 REGLER FOR FRADRAG	24
11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER.....	25
11.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANS OG RYTMISK- OG FRIDANS	25
12.0 PROTESTER OG FORESPØRGSER	25
13.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS	26

1.0 INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM OG ISU REGLER

1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

Det tekniske panel

Det tekniske panel består af den tekniske specialist, den assisterende tekniske specialist, dataoperatøren og replayoperatøren. De tekniske specialister identificerer de elementer, der udføres af løberen. Dataoperatøren assisterer de tekniske specialister ved at føre de identificerede elementer ind i computersystemet. Replayoperatøren opererer et slowmotion videoreplaysystem, der støtter de tekniske specialister i identifikationen af de udførte elementer.

Den tekniske specialist – assisteret af den assisterende tekniske specialist – identificerer og kalder alle de udførte elementer samt levels på pirouetter, trinserier, twizzler og positurer. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald.

Teknisk panels grundlæggende principper for at kalde et element:

1. Det tekniske panel skal kalde, hvad der bliver udført uanset, hvad der står på Planned Content Sheet.
2. Det tekniske panel skal bestemme level i forhold til beskrivelserne, og hvad der er udført. De skal ikke give No Level til et krævet element så længe kravene til Level Basic er opfyldt.
3. For at et element kan få Level Basic skal alle kravene til Level Basic være opfyldt.
4. Hvis et program slutter med et element, skal elementet og dets level identificeres indtil bevægelsen stopper helt.
5. Elementer, der starter efter tilladt program tid (+ 10 sek. som er tilladt) skal ikke identificeres.

Dommerne

Dommerens opgave består i at bedømme kvaliteten af ethvert element samt kvaliteten af programkomponenterne. Deres bedømmelse er baseret på specifikke kriterier for hvert element, hvilket giver en omfattende vurdering af hver løbers færdigheder. En dommer skal ikke sammenligne løberne direkte med hinanden, hvilket tillader hver dommer at fokusere på kvaliteten af de udførte elementer og programkomponenterne. Pointene føres ind i systemet gennem en touch screen. Dommerne kan se reviews af de udførte elementer i normal hastighed.

Beregning af point

For oplysning om, hvordan beregning af pointene udregnes i hhv. teknisk score, komponentscore og total henvises til Kunstløbsreglementet – KR13.00 og KR14.00 (se www.danskate.dk).

1.2 ISU REGLER

Det er træner/løbers opgave til enhver tid at ajourføre sig med ISU's nyeste opdateringer. Herunder er link til ISU's hjemmeside, hvor aktuelle dokumenter kan findes:

Special Regulations and Technical Rules for Singles & Pairs and Ice Dance:
<http://www.isu.org/en/about-isu/isu-statutes-constitution-and-regulations>

ISU Communications:
<http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-communications>

ISU Com. for sæson 2022-23 er 2393, 2463, 2468, 2473 og 2484 samt evt. senere udkommende Communications.

Konkurrenceregler for M-løbere er baseret på ISU Com. 2393, 2463, 2468, 2473 og 2484 tilpasset solodans.

2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Nye mærker	Gamle mærker
Senior	Skal være fyldt <u>17</u> år den 01.07.2022	Komponenter: Guld Solodans: Guld	Figurelementer: Sølv* Solodans: Sølv*
Junior	Skal være fyldt <u>15</u> år den 01.07.2022 Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2003 og senere Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2001 og senere	Komponenter: Guld Solodans: Guld	-
Advanced Novice	Skal være fyldt <u>13</u> år den 01.07.2022 Piger ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2007 og senere Drenge ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2005 og senere	Komponenter: Sølv Solodans: Sølv	-
Intermediate Novice	Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2007 og senere	Komponenter: Bronze Solodans: Bronze	-
Basic Novice	Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.22, født den 01.07.2009 og senere	Komponenter: Basic 2 Solodans: Dance 2	-

*Kan ikke tages længere

Piger/damer og drenge/herrer konkurrer i sammen i alle rækker.

2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Nye danse-test	Gamle danse-test	Nye komponentmærke	Gamle komponentmærke
Solodans K3	Ingen alderskrav. Er der mere end 10 deltagere i en gruppe, deles denne i to eller flere grupper i forhold til alder	Dance 1	Test 1*	Basic 1*	Færdighedsmærke*
Solodans K2		Dance 1	Test 1*	Basic 1*	Færdighedsmærke*
Solodans K1		Dance 1	Test 1*	Basic 1*	Færdighedsmærke*

*Kan ikke tages længere

Piger/damer og drenge/herrer konkurrer i sammen i alle rækker.

2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLE M- OG K-RÆKKER

Skøjtesæsonen løber fra 01.07-30.06. I den for én sæson kan der højst ske ét skift mellem mesterskabsrækken og konkurrencerækken.

Skift mellem K-rækker

En løber kan altid rykke opad i løbet af sæsonen. Hvis en løber ønsker at rykke nedad kan det kun ske ved sæsonstart.

Aktivering af mærke

Fuldt bestået Dance 1 skal aktiveres senest ved sæsonstart den følgende sæson.

Ved Dance 2, Bronze, Sølv og Guld-mærke gælder det, at hvis en konkurrenceløber opnår alderssvarende mærke i løbet af sæsonen, kan hun/han skifte til den alderssvarende mesterskabsrække. Hvis en løber i løbet af sæsonen opnår alderssvarende mærke eller består et højere mærke end det alderssvarende, har løberen mulighed for at gemme mærket til skal bruges i aldersmæssig sammenhæng. Løberen må dog kun bestå et mærke over det alderssvarende mærke, løberen allerede har.

2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER

Hvis sololøbere ønsker at blive solodansere, så behøver man ikke tage alle solodans test, men kan konverteres således:

Man starter med den dansetest, der svarer til det komponent-mærke, som man har se punkt 2.1 eller 2.2.

3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 17 år den 01.07.2022

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

Ritmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2022-23

Mindst to forskellige af følgende latin rytmer: **Salsa, Bachata, Merengue, Mambo, Cha Cha, Rhumba, Samba.**

- a) 1 Pattern Dance Type Step Sequence (PSt), (Style D)
 - Skal løbes til en anden rytme end den valgt til trinserien (Style B)
 - Varighed: Et hvilket som helst antal hele takter
 - Stop: Et krævet ved begyndelse af PSt (tæller som et af de tilladte stop)
 - Mønster: Skal starte med et stop på den korte akse i en af enderne på banen og slutte på den korte akse i den modsatte ende af banen. Et loop i hvilken som helst retning (det er tilladte at krydse den lange akse i løbet af mønsteret)
 - Tilbageløb: Ikke tilladt
 - Der skal udføres fire forskellige svære vendinger: Vekselvending, omvendt vekselvending, choctaw og udvendig Mohawk vending (undtagen start fra baglæns skær)
- b) En koreograferet ritmisk sekvens
 - Rytme: Løbes til en hvilken som helst af de ovenfor nævnte latin rytmer og udføres i den valgte "stil"
 - Mønster: Starter på den korte akse, og kan udføres 10 meter til hver side. Udføres fra bande til bande (maks. 2 meter fra hver bande)
 - Tilbageløb: Tilladt
 - Loop: Tilladt
 - Stop: I op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)
Bliver bedømt som et koreografret element
- c) En trinserie (Style B)
 - Skal udføres til en anden rytme end mønsterdaselementet
 - Skal være enten Midline eller Diagonal
 - Stop: Et er tilladt i op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)
 - Ikke tilladt: Tilbageløb og loop
- d) Et sæt af sekventielle twizzler (maks. et trin mellem twizzlerne)
 - Min. 2 twizzler
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
- e) En kort positur

Bemærkning til mønsterdaselementet: Ændring af skær inden for trinets taktslag er tilladt for at forberede afsæt/overgang til næste trin.

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed. En dansepirouette eller en koreograferet pirouette bevægelse, der ikke vandrer, bliver betragtet som et af de tilladte stop.

Bemærk: En dansepirouette er ikke et påkrævet element i Senior ritmisk dans. Dog er det tilladt at udføre en dansepirouette på en fod (eller to fødder) med hvilken som helst antal rotationer. Løberen kan vælge at udføre denne bevægelse som en del af koreografien. Det tekniske panel vil ignorere dette element, men dommerne vil betragte det, som et af de tilladte stop.

Musikken til den rytmiske dans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af løberen og kan være med vokal og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter \pm 10 sekunder

- a) 1 trinserie (style B) (skal opretholde integriteten af det valgte mønster. Hvis ikke det valgte mønster er genkendeligt, vil der være den krævede reduktion fra dommerne for ukorrekt mønster)
 - Ikke tilladt: Stop, loops
 - Tilladt: Tilbageløb 1 er tilladt, men må ikke overstige 2 takter i musikken
- b) 1 kombinations en-fods trinserie
- c) 1 sæt af synkrone twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- d) 1 kombinationspositur og 1 kort positur eller 3 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- f) 3 forskellige koreograferede elementer, hvoraf det ene skal være en koreografret trinserie

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år den 01.07.2022

Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2003 og senere

Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

Rytmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2022-23

Tango plus mindst en af følgende rytmer: **Paso Doble, Flamingo, Spansk vals, Fandango, Bolero, Jota, Sevillanas, Milonga**

- a) Mønsterdans element: To sekvenser af #29 Argentine Tango
 - Tempoet skal være på 94-98 taktslag/min og tempoet skal være det samme gennem hele element
 - 1AT: sektion 1 trin #1-20 (startes på dommernes venstre side)
 - 2AT: sektion 2 trin #1-17 (startes på domernes højre side)
 - De to sektioner af Argentine Tango skal enten udføres efter hinanden eller separat
- b) En trinserie (Style B)
 - Skal udføres til en anden rytme end mønsterdansen
 - Skal være enten Midline eller Diagonal
 - Stop: Et er tilladt i op til 5 sekunder (tæller som et af de tilladte stop)
 - Ikke tilladt: Tilbageløb og loop
- c) Et sæt af sekventielle twizzler (maks. et trin mellem twizzlerne)
 - Min. 2 twizzler
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
- d) En kort positur

Bemærkning til mønsterdansen: Ændring af skær inden for trinets taktslag er tilladt for at forberede afsæt/overgang til næste trin.

I den rytmiske dans skal mønsteret fortsætte i samme retning og må ikke krydse længdeaksen på isens overflade undtagen i hver ende af banen (og ikke mere end 20 meter fra banden). Loops i begge retninger er tilladt, hvis de ikke krydser længdeaksen. Dog gives ikke fradrag for følgende:

- krydse længdeaksen under udførelsen af trinserie

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed. En dansepirouette eller en koreograferet pirouette bevægelse, der ikke vandrer, bliver betragtet som et af de tilladte stop.

Bemærk: En dansepirouette er ikke et påkrævet element i Junior rytmisk dans. Dog er det tilladt at udføre en dansepirouette på en fod (eller to fødder) med hvilken som helst antal rotationer. Løberen kan vælge at udføre denne bevægelse som en del af koreografien. Det tekniske panel vil ignorere dette element, men dommerne vil betragte det, som et af de tilladte stop.

I Mønsterdans for solo- og isdans findes beskrivelse og diagram af Argentine Tango.

Blues er beskrevet i ISU Ice Dance Music Rhythms Booklet 1995

Musikken til den rytmiske dans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af løberen og kan være med vokal og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 trinserie (style B) (skal opretholde integriteten af det valgte mønster. Hvis ikke det valgte mønster er genkendeligt, vil der være den krævede reduktion fra dommerne for ukorrekt mønster)
 - Ikke tilladt: Stop, loops, et lille loop kan accepteres som tilbageløb
 - Tilladt: Tilbageløb 1 er tilladt, men må ikke overstige 2 takter i musikken
- b) 1 kombinations en-fods trinserie
- c) 1 sæt af synkrone twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- d) 1 kombinationspositur eller 2 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- f) 2 forskellige koreograferede elementer

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 13 år den 01.07.2022

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2007 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2005 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv. Komponentmærke: Sølv

Mønsterdanske

Der konkurreres i to mønsterdanske med keypoints (op til Level 3):

#10 Westminster Waltz (159-165 taktslag per min) – 2 sekvenser – 4 sektioner OG

#29 Argentine Tango (94-98 taktslag per min) – 2 sekvenser

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansene. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansens sekvenser.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges ISU melodi 1 – 5, og løberne skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Ændringer af de ovenfor nævnte musikkkrav eller tempo specifikationer skal straffes i henhold til afsnit 11.

Såfremt løberne benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansens start af første trin være på 1. taktslag af en takt iht. ISU Regel 708, §1d.

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 trinserie på lige linje eller kurvet (style B) (skal opretholde integriteten af det valgte mønster. Hvis ikke det valgte mønster er genkendeligt, vil der være den krævede reduktion fra dommerne for ukorrekt mønster)
 - Ikke tilladt: Stop, loops (øjer), et lille loop kan accepteres som tilbageløb
 - Tilladt: Tilbageløb -1 er tilladt, men må ikke overstige 2 takter i musikken
- b) 1 sæt af synkron twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- c) 1 kort positur
- d) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette
- e) 2 forskellige koreograferede elementer

Stop:

- Efter uret er startet må løberne ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 3** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2007 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze. Komponentmærke: Bronze

Mønsterdansen

Der konkurreres i to mønsterdansen med keypoints (op til Level 2):

#3 Rocker Foxtrot (102-106 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser OG

#9 American Waltz (195-201 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansen. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansenens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansenens sekvenser og i overensstemmelse med dansens krævede tempo.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges ISU melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Ændringer af de ovenfor nævnte musikkraft eller tempo specifikationer skal straffes i henhold til afsnit 11.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansenens start af første trin være på 1. taktslag af en takt iht. ISU Regel 608, §1d.

Fridans

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 sæt af synkrone twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- b) 1 kort positur
- c) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette
- d) 2 forskellige koreograferede elementer, hvoraf der skal være 1 koreograferet trinserie

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.22, dvs. født den 01.07.2009 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2. Komponentmærke: Basic 2

Mønsterdanske

Der skal før første træning ved en konkurrence udtrækkes to (2) mønsterdanske af følgende:

Der konkurreres i to mønsterdanske uden keypoints (op til Level 1):

#5 Swing Dance (98-102 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser OG

#26 Tango Fiesta (106-110 taktslag pr. min.) - 3 sekvenser

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdanskene. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdanskens rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdanskens sekvenser og i overensstemmelse med danskens krævede tempo.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges ISU melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Ændringer af de ovenfor nævnte musikkkrav eller tempo specifikationer skal straffes i henhold til afsnit 11.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdanskens start af første trin være på 1. taktslag af en takt.

Fridans

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 sæt af synkron twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- b) 1 kort positur
- c) 1 dansepirouette
- d) 2 forskellige koreograferede elementer, hvoraf der skal være 1 koreograferet trinserie

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 1** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE

4.1 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1. Elementmærke: Basic 1

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanzelement
 - #13 Starlight Waltz (174 +/- 3 taktslag pr. min.) – 1 sekvens delt i 2 sektioner se afsnit for Key Points ELLER
 - #19 Quickstep (112 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 trinserie på lige linje eller kurvet (style B) (skal opretholde integriteten af det valgte mønster. Hvis ikke det valgte mønster er genkendeligt, vil der være den krævede reduktion fra dommerne for ukorrekt mønster)
 - Ikke tilladt: Stop, loops (øjer), et lille loop kan accepteres som tilbageløb
 - Tilladt: Tilbageløb -1 er tilladt, men må ikke overstige 2 takter i musikken
- c) 1 sæt af synkrone twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- d) 1 kombinations positur eller 2 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- f) 2 forskellige koreograferede elementer

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Mønsterdanzelementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdanzelementerne og i det krævede tempo.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

4.2 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1. Elementmærke: Basic 1

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter + 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement
 - I. #1 Fourteenstep (112 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
 - II. #2 Foxtrot (100 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 sæt af synkrone twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- c) 1 kort positur
- d) 1 dansepirouette
- e) 2 koreograferede elementer, hvoraf der skal være 1 koreograferet trinserie

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Mønsterdanselementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo.

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 3** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

4.3 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller gl. Solodans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter + 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement
 - I. #27 Tango Canasta (104 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
 - II. #31 Rhythm Blues (88 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 koreograferet trinserie
- c) 1 sæt af synkron twizzler (2-4 trin mellem 1. og 2. twizzle)
- d) 1 kort positur
- e) 1 dansepirouette

Stop:

- Efter uret er startet må løberen ikke forblive på samme sted i mere end 10 sekunder.
- I løbet af programmet: fuldt stop af maksimum 5 sekunders varighed ingen begrænsninger af antal

Mønsterdanselementet skal løbes til den beskrevne rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo.

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 1** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt og skal være passende for solodans som sportsdisciplin.

5.0 RETNINGSLINJER FO BEDØMMELSE AF GOE

Retningslinjer for justeringer og fradrag for sæson 2022-23 er baseret på ISU Com. 2484 samt Handbook for Refrees and Judges tilpasset solodans.

5.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANSE/MØNSTERDANS ELEMENTER

	GOE -1 til -5	0 til +1	GOE +2 til +5
Trin holdt det korrekte antal taktslag	Mindre en 75% af trinene er holdt det korrekte antal taktslag	75% af trinene er holdt det korrekte antal taktslag	Fra 90-100% af trinene er holdt det korrekte antal taktslag
	GOE -1 til -5	0 til +3	GOE +4 til +5
Fald/snublen/tab af balance	Fra fald med alvorlige fejl til snublen	Fra snublen til tab af balance uden alvorlig fejl	Ingen
Aspekter	Flere negative end positive aspekter	Fra generelt korrekt til 5-6 positive aspekter	Fra 7 til mere end 8 positive aspekter og ingen negative aspekter
Positive aspekter: God kvalitet – korrekte, rene og sikre skær/trin/vendinger ** <i>dobbelt aspekt</i> Dybe skær ** <i>dobbelt aspekt</i> Let/ubesværet ** <i>dobbelt aspekt</i> Glid og flow opretholdt (bevægelse henover isen) ** <i>dobbelt aspekt</i> Præcise positioner Kropslinjer/elegant holdning Maksimum udnyttelse af isen med korrekt mønster Nuancer afspejler karakteren og stilen af den valgte rytme Timing 100% nøjagtig			

5.2 BEDØMMELSE AF ELEMENTER INKL. KOREOGRAFERET ELEMENT

	GOE -1 til -5	0	GOE +1 til +5
Musikalitet	Uden musikalsk forståelse/udtryk eller uden brug af rytmen	Generelt tilpasset	Med musikalsk forståelse/udtryk eller/og med brug af rytmen
	GOE -1 til -5	0 til +3	GOE +4 til +5
Fald/snublen/tab af balance	Fra fald med alvorlige fejl til snublen	Fra snublen til tab af balance uden alvorlig fejl	Ingen
Aspekter	Flere negative end positive aspekter	Fra generelt korrekt til 5-6 positive aspekter	Fra 7 til mere end 8 positive aspekter og ingen negative aspekter
<p>Positive aspekter: Glidende/ubesværet ** <i>dobbelt aspekt</i> Rene og sikre trin og vendinger (STw, trinserie, OFSt) Kropslinjer og position skal være æstetisk og indbydende eller passende til musikkens karakter Rotationsfarten opretholdes eller accelereres gennem elementet (STw, Sp/CoSp, koreo elementer) Farten henover isen bevares eller øges gennem elementet Elementet er innovativt og kreativt ** <i>dobbelt aspekt</i> Udgangen af de første to twizzler på et glidende skær Indgangen er uventet/kreativ/flydende Udgangen er uventet/kreativ/flydende Elementet forbedrer koreografien/den valgte musiks karakter/rytme Afspejler musikkens nuancer</p>			

6.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREKNINGSFAKTORER

6.1 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER

Programkomponenterne gives på en skala fra 0,25 til 10,0 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består i mønsterdansen af: Skating skills, performance/execution, interpretation og timing samt i fridansen af: Skating skills, Transitions/linking footwork/movements, performance/execution, composition/choreography og interpretation/timing. Definitionen af programkomponenterne er følgende:

ISU [com 2494](#) tilpasset solodans.

6.1.1 Programkomponenter til mønsterdansen

Timing:

Definition:

Løberens evne til at løbe præcist i takt til musikken

Kriterier:

- Musikalsk følsomhed
- Skøjte i takt til musikken
- Skøjte på det kraftige taktslag
- Start af det første trin

Pretation:

Definition:

Gennem løberens involvering skal vises korrekt rytme eller stil, som krævet i beskrivelsen af dansen eller ved den specifikke dansestil.

Kriterier:

- Udtryksfuldhed og projektion
- Opmærksomhed på rum/overflade

Skating skills:

Definition:

Løberens evne til præcist at udføre dansetrin og bevægelser i henhold til dansens beskrivelse med kraft, balance, dybe skær, let overgang fra en fod eller kurve til den anden, glid og flow.

Kriterier:

- Renhed af skær, trin, vendinger og bevægelser
- Samlet set skøjte kvalitet
- Balance og glid
- Fart og kraft
- Udnyttelse af isen

6.1.2 Programkomponenter til rytme- og fridanse

Composition:

Det tilsigtede, udviklede og/eller originale arrangement af alle typer bevægelser til en meningsfuld helhed i overensstemmelse med principperne om proportion, mønster og musikalsk struktur.

Kriterier:

- Forbindelse mellem og i elementerne
- Mønster og brug af isens overflade
- Flerdimensionelle bevægelser og brugen af overfladen
- Koreografien skal afspejle musikkens frasering og form

Presentation:

Demonstration af engagement, forpligtelse og involvering baseret på en forståelse af musik og komposition.

Kriterier:

- Udtryk og projektion
- Variation og kontrast i energi og bevægelser
- Musikalsk følsomhed og timing
- Udstråling

Skating skills:

Skøjteløberens evne til at et repertoire af trin, vendinger og skøjtebevægelser med klinge -og kropskontrol.

Kriterier:

- Variation af skær, trin, vendinger, bevægelser og retning
- Renhed af trin, vendinger, bevægelser og kropskontrol
- Balance og glid
- Flow
- Kraft og fart

6.2 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE

6.2.1 Faktorer for komponenter til mønsterdanske og segmenter for mønsterdanske

Basic Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 0,5.

Intermediate Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 0,75.

Advanced Novice:

Alle komponenter skal have værdien 1,17.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 1,0.

6.2.2 Faktorer for komponenter til rytmiske danse

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for rytmedans er 1,33.

6.2.3 Faktorer for komponenter til fridanse

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for fridans er 2,00.

7.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE, RYTMISKE- OG FRIDANSE

7.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE

Er baseret på ISU Rule 708 §1 og 3. b)i) tilpasset for solodans.

Præcision

Trinene, skærene og elementer/bevægelser skal være i overensstemmelse med dansebeskrivelserne. Det er dog muligt for løberen at vise sin egen individuelle stil ved brug af forskellig arm- og/eller frie bens bevægelser.

Placering

Dansens mønster skal være i overensstemmelse med beskrivelserne. Maksimal udnyttelse af isen er ønskeligt, da det kræver dybe skær og godt flow. Brugen af hele isens overflade må ikke opnås ved brug af flade eller svage skær. I en normal skøjtehal (30mx60m) må længdeaksen ikke overskrides. I en skøjtehal, der er mindre, må længdeaksen forholdsmæssigt overskrides i forhold til bredden af en normal størrelse skøjtehal (f.eks. er bredden 26m må længdeaksen overskrides med 2m).

Skøjtefærdigheder

Godt grundløb er nødvendigt. Dybe skær skal udføres med god fart, flow og let glid på en ubesværet måde. Trinenes, skærenes og buernes renhed og sikkerhed skal være synlig. Løberen skal have vægten over den løbende fod.

Fodarbejdet skal være pænt og præcist. To-fods løb bør undgås udtagen, hvor det er krævet. Det løbende bens knæ skal bevæges rytmisk op og ned. Ved chassér og løbetrin skal fødderne løftes kort over isen.

Timing

Dansen skal udføres fuldstændig i takt til musikken, hvor dansens første trin skal være på første taktslag i den 9. takt af musikstykket (medmindre andet er foreskrevet). Hvert trin/bevægelse skal udføres i overensstemmelse med det beskrevne antal taktslag. Alle bevægelser skal være i overensstemmelse med musikkens rytme, så alle trin færdiggøres uden afbrydelse.

Stil

Holdningen skal være opret men ikke stiv og hovedet holdt oppe. Alle bevægelser skal være lette og flydende og udføres på en elegant måde. Der skal ikke være nogle synlige problemer med at holde fart og farten skal ikke opnås på bekostning af god stil. Det frie ben skal være strakt, foden vendt udad og pegende nedad.

Fortolkning

Dansen skal udføres blødt og rytmisk med en korrekt fortolkning af musikkens karakter. En sådan fortolkning skal vises ved variation i dansebevægelsernes udførelse, som afspejler musikkens rytmiske mønster. Den overordnede effekt skal være sådan, at enhver mønsterdans har et særpræget udtryk.

Spring/hop

Er baseret på ISU Rule 704 §17.

Et spring på ikke mere end en (1) rotation må udføres. Et dansespring – et lille spring på ikke mere end ½ rotation brugt til at skifte fod eller retning må også udføres i trinserie. Et hop – er et spring uden rotation må udføres overalt i programmet.

7.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS

Er baseret på ISU Rule 707 §4 og 6 tilpasset for solodans.

Alle mønsterdansen skal startes således første trin i dansen udføres foran dommerne med mindre andet er beskrevet i en ISU Com.

Efter færdiggørelsen af sidste trin i mønsterdansen har løberen 20 sek. til at indtage slutpositionen.

7.3 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS

Er baseret på ISU Rule 709 §1 og 3 tilpasset for solodans.

En rytmisk dans er dans kreeret af en skøjteløber til dansemusik med udpeget rytme(r) og/eller tema(er) udvalgt af ISU's tekniske komite hvert år for sæsonen. Dansen skal:

- a) reflekterer den valgte danserytme(er)s eller tema(er)s karakter
- b) overføres til isen ved at vise tekniske færdigheder med trin og bevægelser sammen med flow og brugen af skær
- c) passe til musikkens frasering.

Løberen skal primært løbe til det rytmiske taktslag. De krævede elementer (se afsnit 3 og 4) skal integreres ind i dansens komposition, således konceptet og koreografien giver en følelse af ensartet dans. Rytmen (eller gruppen af rytmer) og/eller tema(er) så vel som retningslinjerne for Junior og Senior programmer vælges årligt af ISU's tekniske isdans komite.

Musikken til en rytmisk dans inkl. musikken for den specifikke mønsterdans (hvis krævet) vælges af løberen. musikken skal opfylde følgende:

- a) kun dansemusik med en tydelig rytmisk takt må bruges. Musikken må være uden tydelig rytmisk takt i op til ti (10) sekunder i begyndelsen af programmet
- b) musikken skal vælges i henhold til udpegede rytme(r) og/eller tema(er)
- c) musikken skal vælges i henhold til det specificerede tempo, når gældende.

Rytmisk dans musik, der ikke lever op til specifikationerne vil blive straffet med et fradrag se afsnit 11. Løberen skal oplyse navn/titel på den valgte musik og rytmen/tema på programmet, når deres musik registreres til information for overdommer og dommerne.

Mønsteret skal fortsætte i en general konstant retning og må ikke krydse længdeaksen på isens overflade udtagen en gang ved hver ende af hallen (max. 20 meter fra barrieren). Loops i begge retninger er tilladte forudsat, at de ikke krydser længdeaksen.

Alle dansetrin, vendinger og rotationer er tilladte forudsat de er passende for den udpegede rytme(er) og den valgte musik. Gentagelse af trin, vendinger eller bevægelser er tilladt. Sværhed, originalitet, varieret og svært fodarbejde er påkrævet.

Efter uret er startet ved første bevægelse, må løberen ikke forblive på stedet i mere end ti (10) sekunder. I løbet af programmet op til to (2) fulde stop i tillæg til de stop, der er krævet i krævede elementer, er tilladte (varigheden må ikke overstige fem (5) sekunder med mindre andet er specificeret).

Programmet skal være baseret på skøjte kvalitet frem for ikke skøjte aktiviteter så som at glide på knæ eller brug af tå-trin som kun bør bruges til at udtrykke dansens karakter og underliggende rytme og nuancer af den valgte musik. For publikumsinteresse skal programmerne være koreograferet til alle sider af skøjtehallen og ikke kun fokuserer på den side, hvor dommerne sidder.

At knæle eller glide på to knæ eller sidde på isen er ikke tilladt og vil af det tekniske panel blive betragtet som et fald.

Elementer, der ikke er tilladte er spring på mere end en (1) rotation og at ligge på isen med mindre andet er oplyst af TU.

7.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN

Er baseret på ISU Rule 710 §1 og 3 tilpasset for solodans.

En fridans er skøjteløberens skøjteløb af et kreativt danseprogram, der blander dansetrin og bevægelser ved at udtrykke musikkens karakter/rytme(er) valgt af skøjteløberen.

Fridansen skal indeholde en kombination af nye eller kendte dansetrin og bevægelser inklusiv de krævede elementer, der sættes ind i en velafbalanceret enhed, der viser god skøjteteknik og personlig kreativitet både i form af konceptet, arrangementet og udtrykket. Programmet inkl. de krævede elementer skal udføres i takt til musikken. Danseren skal primært skøjte til det rytmiske taktslag og ikke kun til melodien. Koreografien skal tydeligt afspejle dansens karakter, betoning og nuancer af den valgte dansemusik med tydelig og udpræget ændring af stemning og hastighed. Programmet skal udnytte hele isens overflade. Fridansen må ikke have udformning som sololøbs- eller showprogram.

Musikken skal have følgende karakteristika:

- a) Musikken skal have en tydelig rytmisk takt og melodi eller kun tydelig rytmisk takt, men ikke kun melodi og kan være vokal. Musikken må være uden tydelig rytmisk takt i op til ti (10) sekunder i begyndelsen eller slutningen af programmet og op til ti (10) sekunder i løbet af programmet.
- b) Musikken skal indeholde mindst et skift af tempo/rytme og udtryk. Disse ændringer kan ske gradvist eller øjeblikkeligt, men i begge tilfælde skal det være tydeligt. Dette gælder ikke for fridans på 1.30 min og i Solodans K1.
- c) Al musik inkl. klassisk musik skal klippes/ændres, orkestreres eller arrangeres på en måde, så det skaber et interessant, farverigt og underholdende danseprogram med forskellige dansestemninger eller opbygninger.
- d) Musikken skal passe til løberens skøjtefærdigheder og tekniske evner.

Alle trin og vendinger er tilladte. Dybe skær og indviklet fodarbejde, der viser skøjtefærdighed, sværhed, variation og originalitet, som består af tydeligt teknisk danseindhold skal inkluderes i programmet. For publikumsinteresse skal programmerne være koreograferet til alle sider af skøjtehallen og ikke kun fokuserer på den side, hvor dommerne sidder.

Alle elementer og bevægelser er tilladte forudsat de er passende for musikkens karakter og konceptet for et velafbalanceret program og i overensstemmelse med definitionerne i "ISU Rule 704".

Efter uret er startet ved første bevægelse, må løberen ikke forblive på stedet i mere end ti (10) sekunder. I løbet af programmet er fulde stop i tillæg til de stop, der er krævet i krævede elementer, tilladte (varigheden må ikke overstige fem (5) sekunder med mindre andet er specificeret).

Programmet skal være baseret på skøjte kvalitet frem for ikke skøjte aktiviteter så som at glide på knæ eller brug af tå-trin som kun bør bruges til at udtrykke dansens karakter og underliggende rytme og nuancer af den valgte musik.

At røre isen med hånden/hænderne er ikke tilladt.

At knæle eller glide på to knæ eller sidde på isen er ikke tilladt og vil af det tekniske panel blive betragtet som et fald.

Elementer, der ikke er tilladte er spring på mere end en (1) rotation og at ligge på isen med mindre andet er oplyst af TU.

Bemærkning til fridans for K-løbere

Mønsterdansen og fridansen bliver slået sammen, derfor skal der kun bruges et musikstykke – dvs. én fil.

Til mønsterdansdelen kan man vælge at bruge et af ISUs musikstykker (nr. 1-5 af den valgte rytme) eller selv finde musik med passende taktslag – plus/minus 2 taktslag per minut, eller plus/minus 3 taktslag ved vals. Til fridansdelen kan man vælge musikken i henhold til de beskrevne regler ved valg af musik – afsnittet ovenover.

Programlængden er beskrevet i afsnit 4.

Med hensyn til skift af musik mellem mønsterdansdelen og fridansdelen, må der gerne være et genreskift, f.eks. fra en vals til disco. Dette vil ikke have nogen effekt på bedømmelsen, så længe musikken overholder de gældende regler for fridansmusik.

8.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER

8.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING

Alle novice kategorier: Der er 3 min. opvarmning til mønsterdansen, hvoraf 30 sekunder er uden musik og derefter 2 min. 30 sek. med ISU's musik stykke nr. 6 til den pågældende mønsterdans. Fridans 3 min. opvarmning.

Junior, senior og alle K-rækker: 5 min. opvarmning til rytmiske- og fridansen.

For M-løbere foretages startrækkefølgen til mønster- og rytmiske danse og for K-løbere foretages startrækkefølgen af fridansen af DSU's kontor og offentliggøres på danskate.dk før konkurrencens start. Hvis der skal danses to mønsterdansen skal løberne deles i to lige store grupper, er der et ulige antal skal sidste gruppe være størst. Anden gruppes første deltager starter anden mønsterdansen, derefter følger deltagerne i den startrækkefølge, der er til første mønsterdansen.

For M-løbere bliver startrækkefølgen til fridansen (hvor der først har været danset rytmisk dans eller mønsterdansen) fundet på baggrund af resultatet af rytmisk dans/mønsterdansen, da den sidst placeret deltager løber først og den bedst placeret deltager løber sidst. Der må spilles alm. popmusik men dæmpet.

8.2 OPVARMNINGSGRUPPER

Maksimalt 8 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe til mønsterdansen. Til junior og senior rytmiske- og fridansen med maksimalt 6 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe og de kan varme op sammen. I alle øvrige rækker kan op til 8 løberne i fridansen varme op sammen fra forskellige grupper f.eks. K1 og K2. Det er muligt at solodansere varmer op sammen med isdansepar, hvis de løber i "de samme rækker" og det gælder alle dele af en konkurrence.

Deltagerantal	Rækker med maksimalt 6 løbere i opvarmningsgrupperne	Rækker med maksimalt 8 løbere i opvarmningsgrupperne
6	6	6
7	3+4	7
8	4+4	8
9	4+5	4+5
10	5+5	5+5
11	5+6	5+6
12	6+6	6+6
13	4+4+5	6+7
14	4+5+5	7+7
15	5+5+5	7+8
16	5+5+6	8+8
17	5+6+6	5+6+6
18	6+6+6	6+6+6
19	4+5+5+5	6+6+7
20	5+5+5+5	6+7+7
21	5+5+5+6	7+7+7
22	5+5+6+6	7+7+8
23	5+6+6+6	7+8+8
24	6+6+6+6	8+8+8
25	5+5+5+5+5	6+6+6+7
26	5+5+5+5+6	6+6+7+7
27	5+5+5+6+6	6+7+7+7
28	5+5+6+6+6	7+7+7+7
29	5+6+6+6+6	7+7+7+8
30	6+6+6+6+6	7+7+8+8

9.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART

9.1 START

Se ISU Rule 350

9.2 FALD OG AFBRYDELSE

Se ISU Rule 503 og 707 §6

9.3 OMSTART

Se ISU Rule 515

Fradrag for ovennævnte regler kan ses i afsnit 10.

10.0 REGLER FOR FRADRAG

ISU Rule 353 §1 n)

Alle fradrag skal for alle Novice kategorier og solodans K1 & K2 være det halve af junior/senior.

Fradrag for junior/senior:

Fradrag	Point	Ansvarlig
Program tid	-1,0 per påbegyndt 5 sekunder for meget eller for lidt	Overdommer
Ulovligt element/bevægelse	-2,0 per fejl	Teknisk panel
Dragt og rekvisit	-1,0 per program	Overdommer og dommer
Dele af dragten/dekoration falder på isen	-1,0 per program	Overdommer
Fald	-1,0	Teknisk panel
Sen start	-1,0 for start mellem 1 og 30 sekunder for sent	Overdommer
Afbrydelse af udførelsen af programmet	For hver afbrydelse af: 11-20 sekunders afbrydelse: -1,0 21-30 sekunders afbrydelse: -2,0 31-40 sekunders afbrydelse: -3,0	Overdommer
Afbrydelse af programmet i op til tre (3) minutter og genoptage programmet fra afbrydelsepunktet	-5,0 per program	Overdommer
Koreografiske restriktioner i rytmiske- og fridanse	-1,0 per program	Overdommer og dommer
Ekstra elementer	-1,0 per fejl	Teknisk panel
Musik krav	-2,0 per program	Overdommer og dommer
Tempo specifikationer	-1,0 per program	Overdommer
Positur overstiger tilladte længde Skrives som ("Extended lift" i rapporten)	-1,0 per positur	Overdommer

11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER

11.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG RYTME- OG FRIDANSE

Se ISU Rule 501, ISU Com. 2393.

Dragter skal være moderate, værdige, ikke give udtryk for overdreven nøgenhed og være passende for sportskonkurrence – ikke pynt eller teater design. Tøjet må dog afspejle musikkenes karakter.

Herrer skal have bukser i fuld længde på.

Damer skal have skørt på.

Tilbehør og rekvisitter er ikke tilladte.

TU kan for kort dans lave undtagelse for ovenstående regel, hvis det passer til årets rytme.

Fradrag for ovennævnte regler kan ses i afsnit 11.

12.0 PROTESTER OG FORESPØRGSER

Protester i henhold til DSU's Kunstløbsreglement KR10.00 skal indgives skriftligt til overdommeren. Der skal samtidig erlægges 500 kr. Protester kan ikke indgives på baggrund af vurderinger af løbere, hvad enten dette er dommerbedømmelser eller vurderinger fra det tekniske panel.

Spørgsmål og kommentarer vedrørende bedømmelser kan stilles mundtligt til overdommeren umiddelbart efter konkurrencens afslutning. Såfremt overdommeren ønsker yderligere betænkningstid kan overdommeren og spørgeren aftale en skriftlig udveksling. Ved forespørgsler skal der ikke deponeres 500 kr.

13.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS

DSU's testsystem er åbent for alle skøjteløbere, der er medlemmer af en forening/klub tilsluttet DSU eller er medlem af en udenlandsk amatørskøjteløberforening eller forbund tilsluttet ISU. Endvidere er testene åbne for professionelle skøjteløbere.

Test	Mønsterdanske	Komponent/figurkrav
Dance 1	#27 Canasta Tango og #31 Rhythm Blues	
Dance 2	#1 Fourteenstep og #5 Swing Dance	2,0 i gennemsnit i skating skills 2,0 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Bronze	#2 Foxtrot og #9 American Waltz	2,3 i gennemsnit i skating skills 2,3 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Sølv	#13 Starlighth Waltz og #32 Blues	3,0 i gennemsnit i skating skills 3,0 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>
Guld	#19 Quickstep og #29 Argentine Tango	3,3 i gennemsnit i skating skills 3,3 i gennemsnit <u>af alle komponenter</u>

Bemærkninger til mønsterdanstest:

Der skal gennemføres en (1) hel omgang rundt på banen, der er mulighed for at gentage dansen en gang, hvis dommerne ønsker dette (gentagelse er en sekvens af dansen).

Kriterier for at bestå:

Skal generelt være til standard altså GOE 0 eller højere. Der tillades en GOE på -1. For beskrivelse af mønsterdansen se MØNSTERDANSE FOR IS- OG SOLODANS.

Har en løber ikke bestået en mønsterdanstest, skal der gå minimum 12 dage inden løberen igen kan gå op til samme test.

Bemærkninger til komponent/figur test:

Basic 1 skal tages hjemme i klubben, og bedømmes af en sololøbsdommer.

De øvrige komponenttests skal tages til konkurrencer.