

REGELBOG FOR SOLOLØB



KONKURRENCEREGLER

SÆSON 2018-2019

Redaktion: Dansk Skøjte Union, Teknisk Udvalg
42. udgave – 2018

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM	4
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV	6
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLE MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER	8
3.0 RELEVANTE ISU-DOKUMENTER FOR SÆSON 2018-2019	9
3.1 Fremhævelse af de vigtigste ændringer efter ISU Kongres 2018	10
4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE	11
4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	11
4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM	11
4.1.2 Senior damer – FRILØB	12
4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM	13
4.1.4 Senior herrer – FRILØB	14
4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	15
4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM	15
4.2.2 Junior damer – FRILØB	16
4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM	17
4.2.4 Junior herrer – FRILØB	18
4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE	19
4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM	19
4.3.2 Novice piger – FRILØB	20
4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM	21
4.3.4 Novice drenge – FRILØB	22
4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE	23
4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM	23
4.4.2 Debs piger – FRILØB	24
4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM	25
4.4.4 Debs drenge – FRILØB	26
4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE	27
4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB	27
4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE	28
4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB	28
5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE	29
5.1 SENIOR K2 KONKURRENCELØBERE	29
5.1.1 Damer og herrer – FRILØB	29
5.2 JUNIOR K2 KONKURRENCELØBERE	30
5.2.1 Damer og herrer – FRILØB	30
5.3 NOVICE K2 KONKURRENCELØBERE	31
5.3.1 Piger og drenge – FRILØB	31
5.4 SENIOR 1, JUNIOR 1, NOVICE 1 KONURRENCELØBERE	32
5.4.1 Damer/piger og herrer/drenge – FRILØB	32
5.5 DEBS KONURRENCELØBERE	33
5.5.1 Piger og drenge – FRILØB	33
5.6 SPRINGS KONKURRENCELØBERE	34
5.6.1 Piger og drenge – FRILØB	34

5.7 CUBS KONKURRENCELØBERE.....	35
5.7.1 Piger og drenge – FRILØB.....	35
5.8. CHICKS KONKURRENCELØBERE	36
5.8.1 Piger og drenge – FRILØB.....	36
6.0 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB	37
7.0 PROGRAMKOMPONENTER	37
8.0 OVERSIGT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV.	39
8.1 OPVARMNINGSGRUPPERS STØRRELSE AFHÆNGIG AF DELTAGERANTAL ...	40
9.0 REGLER FOR START OG OMSTART.....	41
9.1 START	41
9.2 OMSTART.....	41
10.0 REGLER FOR TIDSFRADRAK	43
11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK.....	44
11.1 SKØJTEDRAGTER	44
11.2 MUSIK.....	44
12.0 PROTESTER OG FORESPØRGLER	45

1.0 OVERSICHT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

Det tekniske panel

Det tekniske panel består af den tekniske controller, den tekniske specialist, den assisterende tekniske specialist, dataoperatøren og replayoperatøren. Den tekniske controller og de tekniske specialister identificerer de elementer, der udføres af løberne. Dataoperatøren assisterer den tekniske controller og de tekniske specialister ved at føre de identificerede elementer ind i computersystemet. Replayoperatøren opererer et slowmotion videoreplaysystem, der støtter den tekniske controller og 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 og trinserier. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald. Den tekniske controller fører tilsyn med de tekniske specialister og dataoperatøren, og foreslår rettelser – hvis nødvendigt – der respekterer de udførte elementer og levels identificeret af de tekniske specialister. Dog gælder, at hvis begge tekniske specialister er uenige med den af controlleren foreslåede rettelse, bevares den oprindelige beslutning taget af de tekniske specialister. Hvis den tekniske specialist og den assisterende tekniske specialist er uenige om et element eller et level er det den tekniske controllers beslutning, der er den afgørende. Ligeledes godkender og retter den tekniske controller identifikationen af ulovlige elementer og fald.

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/gentagelser af de udførte elementer i normal hastighed.

Den tekniske score

Hvert element tilskrives en base value, der baseres på elementets sværhedsgrad og level. Dommerne bedømmer hvert elements grade of execution (GOE), der pålægges eller fratrækkes elementets base value. Når en løber udfører et element, identificeres dette af det tekniske panel, og navnet på det udførte element listes øjeblikkeligt på dommerens skærme. Dommerne tilskriver hver især en GOE på en skala fra +5 til -5 med intervaller på 1. Summen af elementernes base values pålagt eller fratrukket gennemsnittet af dommerens GOE giver den tekniske score.

Programkomponentscore

Ud over den tekniske score giver dommerne point for hver programkomponent på en skala fra 0,25 til 10 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består af; Skating Skills, Transitions, Performance, Composition samt Interpretation. Dommerpanelets score for hver programkomponent ganges med en vægtningsfaktor.

Den totale score

Den samlede score udregnes som summen af den tekniske score og programkomponentscoren og fratrækkes herefter eventuelle fradrag som f.eks. fald. Den samlede score for kort program og friløb udgør løberens samlede total score. Løberen med den højeste samlede totale score vinder konkurrencen.

2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

Række (M)	Alderskrav	Mærke	Gamle mærker
Senior (mesterskab)	Ingen alderskrav	Guld	Sølv
Junior (mesterskab)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.1999 og senere	Guld	Sølv
Novice (mesterskab)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2003 og senere	Sølv	Stort Bronze
Debs (mesterskab)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2005 og senere	Bronze	Lille Bronze
Springs (mesterskab)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2006 og senere	Bronze	Lille Bronze
Cubs (mesterskab)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2008 og senere	Basic II	---

Række (K)	Alderskrav	Mærke	Gamle mærker
Senior 2 (konkurrence)	Ingen alderskrav	Basic II	Lille Bronze
Senior 1 (konkurrence)	Ingen alderskrav	Basic I	Færdigheds- mærke
Junior 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.1999 og senere	Basic II	Lille Bronze
Junior 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.1999 og senere	Basic I	Færdigheds- mærke
Novice 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2003 og senere	Basic II	Lille Bronze
Novice 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2003 og senere	Basic I	Færdigheds- mærke
Debs (konkurrence)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2005 og senere	Basic I	Færdigheds- mærke
Springs (konkurrence)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2006 og senere	Basic I	Færdigheds- mærke
Cubs (konkurrence)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2008 og senere	Basic I	---
Chicks (konkurrence)	Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.18, født d. 01.07.2010 og senere	½ Basic I (valgfri del)	---

2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER

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

Indplacering i M- eller K-række

Hvis en løber med aktiveret alderssvarende mærke til en mesterskabsrække ønsker at stille op i konkurrencerækken, deltages i én række over den alderssvarende række. Ved skift fra Debs, Novice, Junior samt Senior mesterskabsrækkerne skal løberen deltage i Novice 2, Junior 2 eller Senior 2 konkurrencerækkerne.

Undtagelse fra ovennævnte

Hvis en løber har alderssvarende mærke til at deltage i Debs M (Bronze), men ønsker at løbe i K-rækken og aldrig har stillet op i Debs M, må løberen stille op i Debs K (og skal i dette tilfælde ikke deltage en række over den alderssvarende række).

Ved ny sæsonstart kan løberen vælge at fortsætte som konkurrenceløber eller igen stille op i den alderssvarende mesterskabsrække.

Aktivering af mærker

Basic 1 skal mærket aktiveres senest ved sæsonstart den følgende sæson.

Ved Basic 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. Løbere, der i løbet af sæsonen opnår alderssvarende mærke eller består et højere mærke end det alderssvarende, har mulighed for at fortsætte i den række hun/han har deltaget i fra sæsonstart, men skal i den efterfølgende sæson deltage i den række, som mærket giver adgang til – uanset alder. (dette er gældende for mærker bestået efter den 18/4-2018)

3.0 RELEVANTE ISU-DOKUMENTER FOR SÆSON 2018-2019

Der henvises til følgende:

ISU Communication no. 2186

Vedr.: Scale of Values, Level of Difficulty, GOE sæson 2018-2019

ISU Communication no. 2172

Vedr.: Regler for Novice

ISU Communication no. 2176

Vedr.: Vigtige ændringer efter ISU Kongres 2018

Technical Panel Handbook 2018-2019, Single Skating

Vedr.: Retningslinjer og detaljer vedrørende bedømmelse af levels

Deductions in Singles and Pairs

Vedr.: Diverse fradrag

Program Components Overview

Vedr.: Bedømmelse af programkomponenter

Program Components Explanations

Vedr.: Beskrivelse af de enkelte programkomponenter

Det er til hver en tid træner/løbers opgave at ajourføre sig med ISUs nyeste opdateringer. Alle ISU Communications og nyeste versioner er at finde på:

<https://www.isu.org/inside-single-pair-skating-ice-dance/isu-judging-system-fs/isu-handbooks-faq-sandp-skating-2>

3.1 Fremhævelse af de vigtigste ændringer efter ISU Kongres 2018

- GOE er ændret til nu at gå fra +5 til -5.
- Half-loop er blevet tilføjet til Scale of Value som et listet spring (Euler) med sin egen basisværdi. Euler findes kun som enkeltspring (1Eu). Half-loop tæller kun som spring (Euler), når den bruges i kombinationer mellem 2 andre listede spring. Alle kombinationer med Euler bliver således en 3-springs kombination.
- Springserier eksisterer nu kun i forbindelse med et Axel-lignende spring og må kun indeholde 2 spring. Dette vil sige et valgfrit spring umiddelbart efterfulgt af et Aksel-lignende spring (ingen mellemliggende hop, trin, gå-på-takker mv. er tilladt). Der findes *ingen* andre former for springserier.
- Half time bonus gives for springelementer udført i den anden halvdel af programmet for Junior M og Senior M. Det nye i denne sæson er, at der kun gives half time bonus for maksimalt ét (det sidste) springelement i kort program og for maksimalt tre (de sidste tre) springelementer i langt program.
- Solospringet i kort program skal ikke længere udføres umiddelbart efter forbindelse trin.
- Der er nye regler for, hvornår der gives "V" i pirouetter. Der kan gives "V" i 4 forskellige tilfælde:
 1. I springpirouetter med kun én basisposition og ingen skift af fod. Her gives "V" for et lille eller ikke synligt hop
 2. I kombinationspirouetter når der kun er 2 basispositioner udført med 2 rotationer eller mere
 3. For alle pirouetter med skift af fod gælder det, at et "V" bliver tilføjet, hvis der er mindre end 3 rotationer på den ene fod (gælder kun i Friløb)
 4. I pirouetter med kun 1 position og skift af fod med mindre end 2 rotationer i en basisposition på den ene fod (gælder kun i Friløb)

4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Triplespring ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende fri-løbsbevægelser~~
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Valgfri springpirouette, min 8 rotationer
- e) Pirouette med tilbage-/ sidelænet overkrop eller sidde/parallel position, min. 8 rotationer, intet skift af fod (basispositionen i denne pirouette skal være en anden end den, der udføres under pkt. d)
- f) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie

Bemærk

Dobbelt/Triple Axel må kun udføres én gang i det korte program. Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 0,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: -1.0 for første og andet fald, -2.0 for tredje og fjerde fald, -3.0 for femte og yderligere fald.

Ved springelementer efter 1 min. og 20 sek. kan der opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus én gang i det korte program (sidst udførte springelement).

4.1.2 Senior damer – FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie
- d) Maks. 1 koreografisk sekvens

Bemærk

Alle dobbeltspring (inkl. dobbelt Axel) må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller –serie).

Af alle triple- og quadspring tilsammen må kun 2 udføres 2 gange. Af de to gentagelser må kun den ene gentagelse være quadspring. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Hvis et spring udføres 2 gange som solospring, modtager det andet spring kun 70% af den oprindelige basisværdi.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 1,6

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: -1.0 for første og andet fald, -2.0 for tredje og fjerde fald, -3.0 for femte og yderligere fald.

Ved springelementer efter 2 min. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus tre gang i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Triple- eller quadspring ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring eller ét quad- og ét dobbelt- eller ét triplespring
- d) Valgfri springpirouette, min. 8 rotationer
- e) Parallel- eller siddepirouette med kun ét skift af fod (basispositionen i denne pirouette skal være en anden end den, der udføres under pkt. d), min. 6 rotationer på hver fod
- f) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie

Bemærk

Hvis et quadspring udføres i springkombinationen (pkt. c), må et andet quadspring udføres som solospringet (pkt. b). Dobbelt/triple Axel må kun udføres én gang i det korte program. Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 1,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: -1.0 for første og andet fald, -2.0 for tredje og fjerde fald, -3.0 for femte og yderligere fald.

Ved springelementer efter 1 min. og 20 sek. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus én gang i det korte program (sidst udførte springelement).

4.1.4 Senior herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

a) Maks. 7 springelementer

Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring

Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 3 forskellige pirouetter

Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)

c) Maks. 1 trinserie

d) Maks. 1 koreografisk sekvens

Bemærk

Alle dobbeltspring (inkl. dobbelt Axel) må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller –serie).

Af alle triple- og quadspring tilsammen må kun 2 udføres 2 gange. Af de to gentagelser må kun den ene gentagelse være quadspring. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Hvis et spring udføres 2 gange som solospring, modtager det andet spring kun 70% af den oprindelige basisværdi.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 2,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: -1.0 for første og andet fald, -2.0 for tredje og fjerde fald, -3.0 for femte og yderligere fald.

Ved springelementer efter 2 min. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus tre gang i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt Axel
- b) ~~Dobbelt eller triple Flip udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i parallel-pirouette, min. 8 rotationer
- e) Pirouette med tilbage-/sidelænet overkrop eller i sidde position, 8 rotationer, intet skift af fod
- f) Pirouettekombination med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 0,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Ved springelementer efter 1 min. og 20 sek. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus én gang i det korte program (sidst udførte springelement).

4.2.2 Junior damer - FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Alle dobbeltspring (inkl. dobbelt Axel) må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller –serie).

Af alle triple- og quadspring tilsammen må kun 2 udføres 2 gange. Af de to gentagelser må kun den ene gentagelse være quadspring. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Hvis et spring udføres 2 gange som solospring, modtager det andet spring kun 70% af den oprindelige basisværdi.

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives når to forskellige triplespring er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af triplespring ovenfor). OBS kun i DK.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 1,6

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Ved springelementer efter 1 min. og 45 sek. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus tre gang i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Flip udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i parallel-pirouette, min. 8 rotationer
- e) Sidde-pirouette med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- f) Pirouettekombination med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 1,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Ved springelementer efter 1 min. og 20 sek. opnås "half time" bonus på 10%. Der gives maksimalt half time bonus én gang i det korte program (sidst udførte springelement).

4.2.4 Junior herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

a) Maks. 7 springelementer

Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring

Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 3 forskellige pirouetter

Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)

c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Alle dobbeltspring (inkl. dobbelt Axel) må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller –serie).

Af alle triple- og quadspring tilsammen må kun 2 udføres 2 gange. Af de to gentagelser må kun den ene gentagelse være quadspring. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Hvis et spring udføres 2 gange som solospring, modtager det andet spring kun 70% af den oprindelige basisværdi.

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives når to forskellige triplespring er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af triplespring ovenfor). OBS kun i DK.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: 2,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Ved springelementer efter 1 min. og 45 sek. opnås "half time" på 10%. Der gives maksimalt half time bonus tre gang i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Svarende til ISU's Advanced Novice, Communication no. 2172 i kort program for både piger og drenge).

4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt Axel eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring, der er forskelligt fra pkt. a) ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Pirouette med tilbage-/sidelænet overkrop eller i en valgfri basis position, min. 6 rotationer, intet skift af fod
- e) Pirouettekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 0,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.3.2 Novice piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. ~~Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med~~
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) med skift af fod, springindgang ikke tilladt og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i en position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triple spring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Quadspring er ikke tilladt.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.
OBS! Kun i DK

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 1,6

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt Axel eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Parallel-, sidde- eller opretstående pirouette med skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang ikke tilladt
- e) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 0,9

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.3.4 Novice drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

a) Maks. 6 springelementer

Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. ~~Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med~~

b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) med skift af fod, springindgang ikke tilladt og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i en position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)

c) Max. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triple spring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Quadspring er ikke tilladt.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.
OBS! Kun i DK

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 1,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring, der er forskelligt fra pkt. a) ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét enkeltspring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Pirouette med tilbage-/sidelænet overkrop eller i en valgfri basis position, min. 6 rotationer, intet skift af fod, springindgang ikke tilladt
- e) Pirouettekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 0,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.4.2 Debs piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. ~~Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med~~
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) med skift af fod, springindgang ikke tilladt og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i en position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triplespring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.
OBS! Kun i DK

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 1,6

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring, der er forskelligt fra pkt. a) ~~udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller lignende friløbsbevægelser~~
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét enkeltspring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Parallel-, sidde- eller opretstående pirouette med skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang ikke tilladt
- e) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring.

Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 0,9

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.4.4 Debs drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. ~~Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med~~
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) med skift af fod, springindgang ikke tilladt og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i en position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triplespring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! Kun i DK

Programkomponenter (4 stk.), faktor: 1,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde – **piger og drenge**: 2 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) og en skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! kun i DK.

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE

4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

Programlængde – **piger og drenge**: 2 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 4 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellig pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet

Højest opnåelige er level 2

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er godkendt eller underroteret (<). OBS! kun i DK.

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5
Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe
Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE

5.1 SENIOR K2 KONKURRENCELØBERE

5.1.1 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde – **damer og herrer**: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. En springkombination må indeholde 3 spring og én må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triple spring må ikke udføres mere end 2 gange i alt. Det er ikke et krav, at disse gentagelser skal være i springkombination eller –serie.

Højest opnåelige er level 4

Bonus på 2 point

Gives maksimalt to gang i friløbet. Bonus gives én gang for dobbelt Axel, der er godkendt eller underroteret (<) og én gang for en springkombination med 3 dobbelt-spring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

Programkomponenter (5 stk.), faktor: damer: 1,6 herrer: 2,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 6 min

5.2 JUNIOR K2 KONKURRENCELØBERE

5.2.1 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde – **damer og herrer**: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Én springkombination må indeholde 3 spring og én må indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triple spring må ikke udføres mere end 2 gange i alt. Det er ikke et krav, at disse gentagelser skal være i springkombination eller –serie.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for en springkombination med 3 dobbeltspring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

Programkomponenter (5 stk.), faktor damer: 1,6 herrer:2,0

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 6 min

5.3 NOVICE K2 KONKURRENCELØBERE

5.3.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde – **piger og drenge**: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triple spring må ikke udføres mere end 2 gange i alt. Det er ikke et krav, at disse gentagelser skal være i springkombination eller –serie.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives til et forsøg på en springkombination indeholdende 2 dobbeltspring, der er godkendt eller underroteret (<), uanset hvilke antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

Programkomponenter (4 stk.) faktor: piger 1,6 drenge: 1,8

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Novice: maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

5.4 SENIOR 1, JUNIOR 1, NOVICE 1 KONURRENCELØBERE

5.4.1 Damer/piger og herrer/drenge – FRILØB

Alderskrav – **Senior 1**: Ingen aldersgrænse

Alderskrav – **Junior 1**: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.1999 eller senere

Alderskrav – **Novice 1**: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2003 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

Programlængde – **damer/piger og herrer/drenge**: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Der må kun udføres én Axel samt to (2) dobbeltspring i friløbet. Alle yderligere forsøg på Axel eller dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer/piger 1,7 herrer/drenge: 2,0
Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Junior/Senior: maks. 6 løbere i en opvarmningsgruppe

Novice: maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

5.5 DEBS KONURRENCELØBERE

5.5.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

Programlængde – **piger og drenge**: 3 min ± 10 sek

a) Maks. 6 springelementer

Heraf skal ét være en Lutz

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, piroettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt

c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 6 min

5.6 SPRINGS KONKURRENCELØBERE

5.6.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

Programlængde – **piger og drenge**: 2 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.7 CUBS KONKURRENCELØBERE

5.7.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I

Programlængde – **piger og drenge**: 2 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 4 springelementer

Heraf skal ét være en Lutz

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

- b) Maks. 2 pirouetter

Pirouetterne må gerne have den samme forkortelse, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod, pirouettekombinationer med eller uden skift af fod; 6 rotationer i alt

- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.8. CHICKS KONKURRENCELØBERE

5.8.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.18, dvs. født den 01.07.2010 eller senere

Mærkekrav: ½ Basic I (valgfri del)

Programlængde – **piger og drenge**: 2 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 4 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. For springserier – se afsnit 3.1. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 pirouetter
Pirouetterne må gerne have den samme forkortelse, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition, pirouetter med skift af fod; 3 rotationer i godkendt basisposition på hver fod
Kombinationspirouetter ikke tilladt
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

6.0 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB

Der kan opnås bonus for udvalgte springelementer i udvalgte rækker i friløb. Bonusværdien er på 2 point, og lægges til den samlede tekniske score for friløbet. For springelementer, der modtager bonus, følges de gældende regler for GOE og fald. Hvis et spring, der opfylder kravene for at modtage bonus, gives * (forkert element), kan bonus ikke gives.

7.0 PROGRAMKOMPONENTER

Programkomponenterne gives på en skala fra 0,25 til 10,0 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består af; Skating Skills, Transitions, Performance, Composition samt Interpretation.

Række (M)	Antal	Hvilke komponenter	Faktor
Senior (mesterskab)	5	Skating Skills Transitions Performance Composition Interpretation	Damer: kort program 0,8 friløb 1,6 Herrer: kort program 1,0 friløb 2,0
Junior (mesterskab)	5	Skating Skills Transitions Performance Composition Interpretation	Damer: kort program 0,8 friløb 1,6 Herrer: kort program 1,0 friløb 2,0
Novice (mesterskab)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	Piger: kort program 0,8 friløb 1,6 Drenge: kort program 0,9 friløb 1,8
Debs (mesterskab)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	Piger: kort program 0,8 friløb 1,6 Drenge: kort program 0,9 friløb 1,8
Springs (mesterskab)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: friløb: 2,5
Cubs (mesterskab)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: Friløb: 2,5

Række (K)	Antal	Hvilke komponenter	Faktor
Senior 2, Junior 2 (konkurrence)	5	Skating Skills Transitions Performance Composition Interpretation	Damer: Friløb 1,6 Herrer: Friløb 2,0
Novice 2 (konkurrence)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	Piger: friløb 1,6 Drenge: friløb 1,8
Senior 1, Junior 1, Novice 1 (konkurrence)	3	Skating Skills Performance Composition	Damer/piger: friløb 1,7 Herrer/drenge: friløb 2,0
Debs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: friløb 2,5
Springs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: friløb 2,5
Cubs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: friløb 2,5
Chicks (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	Piger og drenge: friløb 2,5

8.0 OVERSIGT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV.

Række (M)	Opvarmnings-tid	Maks. løbere	Fradrag ved fald	Maks. level
Senior	6 min	6	Fald 1-2: 1 Fald 3-4: 2 Fald 5- : 3	4
Junior	6 min	6	1,0	4
Novice	6 min	8	0,5	3
Debs	<u>6 min</u>	8	0,5	3
Springs	5 min	8	0,5	3
Cubs	5 min	8	0,5	2

Række (K)	Opvarmnings-tid	Maks. løbere	Fradrag ved fald	Maks. level
Senior (K2)	6 min	6	1,0	4
Junior (K2)	<u>6 min</u>	6	1,0	3
Novice (K2)	<u>6 min</u>	8	0,5	3
Senior (K1), Junior (K1), Novice (K1)	<u>6 min</u>	<u>Junior/senior: 6</u> <u>Novice: 8</u>	0,5	3
Debs	<u>6 min</u>	8	0,5	3
Springs	5 min	8	0,5	<u>2</u>
Cubs	5 min	8	0,5	2
Chicks	5 min	8	0,5	2

Debs- og Novice (M) drenge kan have en fælles opvarmningsgruppe. Ligeledes kan Junior og Senior (M) herrer have en fælles opvarmningsgruppe.

Debs-, Novice-, Junior- og Senior drenge-herrer (K) kan have én fælles opvarmningsgruppe.

I både M og K rækker kan piger/damer og drenge/herrer varme op sammen så længe det samlede løberantal ikke overstiger det tilladte for gruppen. Dvs. at 3 senior damer kan varme op sammen med 2 senior herrer (OBS kun i DK).

8.1 OPVARMNINGSGRUPPERS STØRRELSE AFHÆNGIG AF DELTAGERANTAL

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
31	5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 6	7 + 8 + 8 + 8
32	5 + 5 + 5 + 5 + 6 + 6	8 + 8 + 8 + 8
33	5 + 5 + 5 + 6 + 6 + 6	6 + 6 + 7 + 7 + 7
34	5 + 5 + 6 + 6 + 6 + 6	6 + 7 + 7 + 7 + 7
35	5 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 7 + 7
36	6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 7 + 8
37	5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 8 + 8
38	5 + 5 + 5 + 5 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 8 + 8 + 8
39	5 + 5 + 5 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 8 + 8 + 8 + 8
40	5 + 5 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6	8 + 8 + 8 + 8 + 8

9.0 REGLER FOR START OG OMSTART

9.1 START

(Svarende til ISU regel nr. 350)

Løberne skal starte hver del af konkurrencen (kort program og friløb) senest 30 sekunder efter annoncering af løberens navn. Hvis løberen ikke har indtaget sin startposition senest 30 sekunder efter annoncering, skal overdommeren give et fradrag på 1.0 point (for perioden 31-60 sekunder efter løberens navn er annonceret). Hvis løberen ikke har indtaget startposition 1 minut efter annoncering betragtes løberen som udgået af konkurrencen.

9.2 OMSTART

(Svarende til ISU regel nr. 515)

Hvis kvalitet eller tempo af musikken er mangelfuld, kan omløb kun ske, hvis løberen henvender sig til overdommeren inden 30 sekunder efter programstart.

Hvis der sker afbrydelser i musikken eller andre forhold, der ikke skyldes løberen eller dennes udstyr, f.eks. strømafbrydelser, skal løberen afbryde programmet på overdommerens fløjte. Løberen skal fortsætte programmet fra afbrydelsestidspunktet straks efter problemet er løst. Hvis afbrydelsen varer længere end 10 minutter, skal der være en opvarmning for opvarmningsgruppen.

Hvis en løber bliver skadet eller andre forhold, der skyldes løberen eller dennes udstyr, f.eks. helbredstilstand eller uventet skade på skjtedragter og udstyr, som forhindrer løberen i at fortsætte, skal løberen stoppe. Hvis løberen ikke selv stopper, skal denne stoppe på overdommerens fløjte. Der vil i dette tilfælde være to muligheder for omstart:

- Hvis forholdene kan udbedres uden forsinkelse og løberen fortsætter med at løbe programmet uden at henvende sig til overdommeren vil der gives et fradrag for afbrydelsen, der afhænger af afbrydelsens længde. Hvis løberen ikke genoptager sit program indenfor 40 sekunder betragtes løberen som udgået af konkurrencen.
- Hvis forholdene ikke umiddelbart kan udbedres og løberen henvender sig til overdommeren indenfor 40 sekunder gives løberen op til 3 minutter til at udbedre problemet og genoptage programmet. I dette tilfælde stoppes musikken. Overdommeren vil i dette tilfælde give et fradrag på 5.0 point. Hvis

løberen ikke genoptager sit program indenfor disse 3 minutter betragtes løberen som udgået af konkurrencen.

Det er kun tilladt at genstarte eller fortsætte programmet én gang. Hvis en yderligere afbrydelse forekommer, der er relateret til løberen eller dennes udstyr, vil løberen blive betragtet som udgået.

Hvis en løber ikke fuldfører programmet bliver der ikke givet nogen point og løberen betragtes som udgået.

For yderlige informationer om regler/fradrag ved afbrydelser: ISU communication 1845, Se Communication 2172 for alle andre rækker end Senior M, Junior M, Senior K2 og Junior K2.

10.0 REGLER FOR TIDSFRADRAG

Tiden regnes fra det tidspunkt, hvor løberen begynder at bevæge sig eller begynder at skøjte og indtil programmet afsluttes med et fuldt stop.

Kort program

Ethvert element der påbegyndes efter programmets maksimale længde betragtes som udeladt. Hvis løberen fortsætter programmet ud over den maksimale programlængde fratrækkes 1.0 point for hver påbegyndte 5 sekunder.

Friløb

Hvis løberen løber kortere eller længere end programmets tilladte tidsramme fratrækkes 1.0 point for hver 5 sekunder, der løbes for kort eller langt. Alle elementer der starter efter den maksimale programlængde betragtes som ikke udført og modtager derfor heller ingen værdi eller point. Hvis programmet er 30 sekunder eller yderligere for kort vil løberen ikke modtage point overhovedet.

11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK

11.1 SKØJTEDRAGTER

Dragten må ikke give indtryk af overdreven nøgenhed, som er upassende til udøvelse af sport.

Piger og damer må løbe i skørt, tights eller bukser. Det er ikke et krav, at der er skørt på dragten.

Drenge og herrer skal løbe i bukser. Bukserne skal have fuld længde og tights er ikke tilladt. Det er ikke et krav at der er ærmer i dragten.

Tilbehør og løse dele (f.eks. en stok eller en ikke fastgjort hat) er ikke tilladt.

Såfremt skøjtedragterne ikke overholder disse regler, vil der ved en flertalsbeslutning i dommerpanelet blive givet et fradrag på 1.0 point.

11.2 MUSIK

Vokalmusik er tilladt i alle rækker.

12.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER

12.1 Protester

En protest skal indgives skriftligt til overdommeren samtidig med en deponering af 500 kr. Protester kan ikke indgives på baggrund af vurderinger af løbere, hvad enten dette er dommerbedømmelser eller vurderinger fra det tekniske panel.

12.2 Forespørgsler

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.

Der kan henvises til det fulde regelsæt; ISU's regel 123 i ISU's "Constitution and General Regulations" samt den oversatte udgave i Kunstløbsreglementet.