

# REGELBOG FOR SOLOLØB



## KONKURRENCEREGLER

**SÆSON 2021-2022**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, Teknisk Udvalg  
45 udgave – 2021

## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1.0 GENERELLE KOMMENTARER</b>	<b>4</b>
<b>2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV</b>	<b>5</b>
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER	7
<b>3.0 RELEVANTE ISU DOKUMENTER</b>	<b>8</b>
<b>4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE</b>	<b>10</b>
4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	10
4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM .....	10
4.1.2 Senior damer – FRILØB.....	11
4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM.....	12
4.1.4 Senior herrer – FRILØB .....	13
4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	14
4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM.....	14
4.2.2 Junior damer - FRILØB.....	15
4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM .....	16
4.2.4 Junior herrer – FRILØB .....	17
4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE	18
4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM .....	18
4.3.2 Novice piger – FRILØB .....	19
4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM.....	20
4.3.4 Novice drenge – FRILØB .....	21
4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE	22
4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM.....	22
4.4.2 Debs piger – FRILØB .....	23
4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM.....	24
4.4.4 Debs drenge – FRILØB .....	25
4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE	26
4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB .....	26
4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE	27
4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB .....	27
<b>5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE</b>	<b>28</b>
5.1 SENIOR KONKURRENCELØBERE	28
5.1.1 Senior K2 Damer og herrer– FRILØB .....	28
5.1.2 Senior K1 Damer og herrer– FRILØB .....	29
5.2 JUNIOR KONKURRENCELØBERE	30
5.2.1 Junior K3 Damer og herrer – FRILØB .....	30
5.2.2 Junior K2 Damer og herrer – FRILØB.....	31
5.2.3 Junior K1 Damer og herrer– FRILØB.....	32
5.3 NOVICE KONKURRENCELØBERE	33
5.3.1 Novice K3 Piger og drenge – FRILØB .....	33

5.3.2 Novice K2 Piger og drenge – FRILØB .....	34
5.3.3 Novice K1 Damer og herrer– FRILØB.....	35
5.4 DEBS KONKURRENCELØBERE	36
5.4.1 Debs K2 Piger og drenge – FRILØB .....	36
5.4.2 Debs K1 Piger og drenge – FRILØB .....	37
5.5 SPRINGS KONKURRENCELØBERE	38
5.5.1 Springs K2 Piger og drenge – FRILØB .....	38
5.5.2 Springs K1 Piger og drenge – FRILØB .....	39
5.6 CUBS KONKURRENCELØBERE	40
5.6.1 Piger og drenge – FRILØB .....	40
<b>6.0 PROGRAMKOMPONENTER</b>	<b>41</b>
<b>7.0 OVERSIGT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV.</b>	<b>43</b>
7.1 OPVARMNINGSGRUPPERS STØRRELSE AFHÆNGIG AF DELTAGERANTAL	44
<b>8.0 REGLER FOR START OG OMSTART</b>	<b>45</b>
<b>8.1 START</b>	<b>45</b>
8.2 OMSTART	45
<b>9.0 REGLER FOR TIDSFRADRAK</b>	<b>47</b>
<b>10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK</b>	<b>48</b>
10.1 SKØJTEDRAGTER	48
10.2 MUSIK	48
<b>11.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLE</b>	<b>49</b>
<b>12.0 POINTSYSTEM VED DSU's GRAND PRIX</b>	<b>50</b>

## 1.0 GENERELLE KOMMENTARER

### Hvordan læses regelbogen

Denne regelbog beskriver, hvad løbere må udføre i hver række – ikke hvad løbere ikke må udføre. Dette betyder, at såfremt et specifikt element ikke står beskrevet heri, må dette ikke være en del af programmet. Elementet vil således opnå en \* og altså ingen værdi.

### Dispensation for sæson 2021/2022

Der gives dispensation for krav om alderssvarende mærke i sæson 2021/2022 ved følgende DSU-konkurrencer:

- Efterårskonkurrencen
- Regionsmesterskaberne (JFM+SM)

Dette vil sige, at konkurrencerne er åbne for løbere, der mangler at bestå **ét mærke (½ eller 1)** for at være M-løbere. Løbere, der mangler ét mærke (½ eller 1), konkurrerer på lige fod med og i samme rækker som øvrige M-løbere, såfremt de måtte ønske det. Løberne tilmeldes således i den række, de alderssvarende hører til. Dispensationen gælder også for dans.

Denne dispensation giver løberne mulighed for at bestå det manglende mærke ved ovenstående konkurrencer i håbet om, at trænere og løbere således slipper for at udarbejde flere programmer for samme løber indenfor samme sæson.

**Alle løbere til DM skal have alderssvarende mærke.**

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

Fra sæson 2021/2022 implementeres der minimumsaldre i grupperne Novice, Junior og Senior. Disse minimumsaldre vil blive implementeret over en to-årig periode som beskrevet i implementeringsplanen for Talent- og elitestrategien for at sikre, at løbere ikke kommer i klemme under indfasningen.

Hertil gælder følgende:

Har man tidligere stillet op til en konkurrence i en række, som man i år ikke aldersmæssigt kan stille op i grundet denne implementering, dispenseres der herfor. Dette betyder, at har man som f.eks. 13-årig stillet op i Junior-rækken i sæsonen 2020/2021, men først fylder 14 år efter 01.07.21, får man dispensation og har altså stadig mulighed for at stille op i Junior-rækken i år.

Række (M)	Alderskrav	Mærke
Senior (mesterskab)	<u>Minimum 16 år pr. 01.07.21</u> Ingen <u>øvre</u> alderskrav	Guld
Junior (mesterskab)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2002 og senere - <u>dog minimum 14 år pr. 01.07.21</u>	Guld
Novice (mesterskab)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2006 og senere - <u>dog minimum 13 år pr. 01.07.21</u>	Sølv
Debs (mesterskab)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2008 og senere	Bronze
Springs (mesterskab)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2009 og senere	Bronze
Cubs (mesterskab)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2011 og senere - <u>dog minimum 8 år pr. 01.07.21</u>	Basic II

Række (K)	Alderskrav	Mærke
Senior 2 (konkurrence)	<u>Minimum 16 år pr. 01.07.21</u> Ingen <u>øvre</u> alderskrav	Basic I
Senior 1 (konkurrence)	<u>Minimum 16 år pr. 01.07.21</u> Ingen <u>øvre</u> alderskrav	Basic I
Junior 3 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2002 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 14 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Junior 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2002 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 14 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Junior 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2002 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 14 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Novice 3 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2006 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 13 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Novice 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2006 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 13 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Novice 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2006 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 13 år pr. 01.07.21</u>	Basic I
Debs 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2008 og senere	Basic I
Debs 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2008 og senere	Basic I
Springs 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2009 og senere	Basic I
Springs 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2009 og senere	Basic I
Cubs (konkurrence)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.21, født d. 01.07.2011 og senere - <u>dog</u> <u>minimum 8 år pr. 01.07.21</u>	Basic I

## **2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER**

Skøjtesæsonen løber fra 01.07-30.06. Inden 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 én gang pr. sæson.

### **Aktivering af mærker**

Basic 1 mærket skal 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. 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 det skal bruges i aldersmæssig sammenhæng. Løberen må dog kun bestå et mærke over det alderssvarende mærke, løberen allerede har.

Der henvises i øvrigt til mærkeprøveserien angående regler og krav for de specifikke regler.

### 3.0 RELEVANTE ISU DOKUMENTER

Der henvises til følgende:

#### **ISU Communication no. 2253 (SoV fra sæson 2019-2020 er stadig gældende)**

Vedr.: Scale of Values season 2019/20

<https://isu.org/inside-isu/isu-communications/communications/21210-2253-s-p-sov-2019-20/file>

#### **ISU Communication no. 2334**

Vedr.: Levels of Difficulty, GOE season 2020-2021

<https://isu.org/inside-isu/isu-communications/communications/24665-isu-communication-2334/file>

#### **ISU Communication no. 2396**

Vedr.: Single and pair skating Guidelines for International Novice Competitions for season 2021/22:

<https://isu.org/inside-isu/isu-communications/communications/25882-isu-communication-2396/file>

#### **Technical Panel Handbook 2021-2022, Single Skating**

Vedr.: Retningslinjer og detaljer vedrørende bedømmelse af levels

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/sandp-handbooks-faq/24781-tphb-single-skating-2020-21-final/file>

#### **Deductions in Singles and Pairs**

Vedr.: Diverse fradrag

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/sandp-handbooks-faq/17823-s-p-who-is-responsible-for-deductions-2019-20/file>

#### **Program Components Overview**

Vedr.: Bedømmelse af programkomponenter

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/sandp-handbooks-faq/26060-program-component-chart-2021/file>



### **Program Components Explanations**

Vedr.: Beskrivelse af de enkelte programkomponenter

<https://isu.org/docman-documents-links/zz-archives/documents-communications-1/figure-skating-3/isu-judging-system-2/276-program-component-explanations/file>

### **Special Regulations & Technical Rules, 2018**

Vedr. diverse tekniske regler besluttet på seneste ISU-kongres

<https://isu.org/inside-isu/rules-regulations/isu-statutes-constitution-regulations-technical/special-regulations-and-technical-rules/17927-single-pair-and-ice-dance-2018/file>

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://isu.org/figure-skating/rules/fsk-communications>

## 4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

DSU følger de til enhver tid gældende regler for programindhold fra ISU for Senior M, Junior M og Advanced Novice i både kort program og friløb.

### 4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

#### 4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Valgfri triplespring
- 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) Pirouettekombination 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 (pkt. c) 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 øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

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 en må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang 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 øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Triple- eller quadspring
- 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) Pirouettekombination 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 øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

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 en må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouetekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang 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. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt Axel
- b) Dobbelt eller triple Flip
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i sidde-pirouette, min. 8 rotationer
- e) Pirouette med tilbage-/sidelænet overkrop eller i parallel-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

Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring, men skal være forskellig fra pkt. a og pkt. b.

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 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. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

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 en må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouetekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang 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 helt godkendt, godkendt, hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation (q), 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. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Flip
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i sidde-pirouette, min. 8 rotationer
- e) parrallel-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**

Springkombinationen kan bestå af det samme eller to forskellige spring, men skal være forskellig fra pkt. a og pkt. b.

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. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

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 en må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang 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 helt godkendt, godkendt, hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation (q), 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 gange i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

## 4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

### 4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller Dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring, der er forskelligt fra pkt. a)
- 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 pirouette i valgfri basis position, min. 6 rotationer, intet skift af fod og ingen springindgang
- 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 (pkt. c) 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.

#### Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt to gange i kort program – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

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: 4 min

### 4.3.2 Novice piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. En må indeholde 3 spring og en må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination med skift af fod (min. 8 rotationer, springindgang ikke tilladt) og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i én position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring 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.

#### Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt tre gange i friløb – én gang for dobbelt Axel og to gange for to forskellige triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og to triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

### 4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller Dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring, forskellig fra pkt. a)
- 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) 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 (pkt. c) 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.

#### Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt to gange i kort program – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

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: 4 min

#### 4.3.4 Novice drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. En må indeholde 3 spring og en må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination med skift af fod (min. 8 rotationer, springindgang ikke tilladt) og én skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette i én position med skift af fod med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring 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.

#### Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt tre gange i friløb – én gang for dobbelt Axel og to gange for to forskellige triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og to triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

### 4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring eller triplespring, der er forskelligt fra pkt. a)
- 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 (pkt. c) 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: 4 min

#### 4.4.2 Debs piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

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/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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 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.

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 helt godkendt, godkendt hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation (q) 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: 5 min

#### 4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring eller triplespring, der er forskelligt fra pkt. a)
- 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 (pkt. c) 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: 4 min



#### 4.4.4 Debs drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

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/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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 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.

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 helt godkendt, godkendt, hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation (q), 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: 5 min

## 4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

### 4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Bronze

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/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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-, dobbelt- og triplespring 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 helt godkendt, godkendt, hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation ( $q$ ), 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. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2011 eller senere - dog minimum 8 år gamle ved konkurrencestart.

Mærkekrav: Basic II

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/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring 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 helt godkendt, godkendt, hvor der mangler  $\frac{1}{4}$  rotation (q), eller underroteret (<).

*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 KONKURRENCELØBERE

#### 5.1.1 Senior K2 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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 må indeholde 3 spring og en må indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), 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 gange i friløbet. Bonus gives én gang for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<) og én gang for en springkombination med 3 valgfrie dobbeltspring, der er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler ¼ rotation (q), 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: 5 min

### 5.1.2 Senior K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Der må kun udføres enkeltspring i friløbet (inkl. enkelt Axel). Alle forsøg på dobbeltspring vil få en \*, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Ethvert 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 2

*Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0*

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Opvarmningstid: 5 min

## 5.2 JUNIOR KONKURRENCELØBERE

### 5.2.1 Junior K3 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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 må indeholde 3 spring og en må indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), 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 gange i friløbet. Bonus gives én gang for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt med q eller underroteret (<) og én gang for en springkombination med 3 valgfrie dobbeltspring, der er helt godkendt, godkendt med q 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: 5 min

### 5.2.2 Junior K2 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.

- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

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

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

Det er ikke tilladt at lave kombinationer af to dobbeltspring.

Højest opnåelige er level 3

*Programkomponenter (3 stk.), faktor damer: 1,6 herrer:2,0*

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

### 5.2.3 Junior K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.

- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. Enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en \*, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Ethvert 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 2

*Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0*

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Opvarmningstid: 5 min



## 5.3 NOVICE KONKURRENCELØBERE

### 5.3.1 Novice K3 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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. En må indeholde 3 spring og en må indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), 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 3 dobbeltspring, der er helt godkendt, godkendt med q 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

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

### 5.3.2 Novice K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.

- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

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

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

Det er ikke tilladt at lave kombinationer af to dobbeltspring.

Højest opnåelige er level 3

*Programkomponenter (3 stk.) faktor: piger 1,7 drenge: 2,0*

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

### 5.3.3 Novice K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

a) Maks. 6 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.

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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en \*, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Ethvert 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 2

*Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0*

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 5.4 DEBS KONKURRENCELØBERE

### 5.4.1 Debs K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Ethvert 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 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

#### 5.4.2 Debs K1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

a) Maks. 6 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring

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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en \*, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Ethvert 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 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

## 5.5 SPRINGS KONKURRENCELØBERE

### 5.5.1 Springs K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 5 springelementer  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.
- 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

#### Bemærk

Ethvert 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 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

### 5.5.2 Springs K1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic I

Programlængde – **piger og drenge**: Max 2 min 40 sek

a) Maks. 5 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring

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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)

c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Der må kun udføres enkeltspring (ink. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en \*, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

Ethvert 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 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

## 5.6 CUBS KONKURRENCELØBERE

### 5.6.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2011 eller senere - dog minimum 8 år gamle ved konkurrencestart.

Mærkekrav: Basic I

Programlængde – **piger og drenge**: Max 2 min og 40 sek

- a) Maks. 4 springelementer  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.
- d) Maks. 2 pirouetter  
Pirouetterne må gerne have 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 på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- b) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Ethvert 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 2

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

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe  
Opvarmningstid: 4 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række



## 6.0 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	<b>Damer:</b> kort program 0,8 friløb 1,6 <b>Herrer:</b> kort program 1,0 friløb 2,0
Junior (mesterskab)	5	Skating Skills Transitions Performance Composition Interpretation	<b>Damer:</b> kort program 0,8 friløb 1,6 <b>Herrer:</b> kort program 1,0 friløb 2,0
Novice (mesterskab)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	<b>Piger:</b> kort program 0,8 friløb 1,6 <b>Drenge:</b> kort program 0,9 friløb 1,8
Debs (mesterskab)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	<b>Piger:</b> kort program 0,8 friløb 1,6 <b>Drenge:</b> kort program 0,9 friløb 1,8
Springs (mesterskab)	2	Skating Skills Performance	<b>Piger og drenge:</b> friløb: 2,5
Cubs (mesterskab)	2	Skating Skills Performance	<b>Piger og drenge:</b> Friløb: 2,5

<b>Række (K)</b>	<b>Antal</b>	<b>Hvilke komponenter</b>	<b>Faktor</b>
Senior K2, Junior K3 (konkurrence)	5	Skating Skills Transitions Performance Composition Interpretation	<b>Damer:</b> Friløb 1,6 <b>Herrer:</b> Friløb 2,0
Novice K3 (konkurrence)	4	Skating Skills Transitions Performance Interpretation	<b>Piger:</b> friløb 1,6 <b>Drenge:</b> friløb 1,8
Senior K1, Junior K1 og K2 Novice K1 og K2 (konkurrence)	3	Skating Skills Performance Composition	<b>Damer/piger:</b> friløb 1,7 <b>Herrer/drenge:</b> friløb 2,0
Debs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	<b>Piger og drenge:</b> friløb 2,5
Springs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	<b>Piger og drenge:</b> friløb 2,5
Cubs (konkurrence)	2	Skating Skills Performance	<b>Piger og drenge:</b> friløb 2,5

## 7.0 OVERSIGT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV.

Række (M)	Opvarmningstid	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	4 min kort_program 5 min friløb	8	0,5	<u>4</u>
Debs	4 min kort program 5 min friløb	8	0,5	3
Springs	5 min	8	0,5	3
Cubs	5 min	8	0,5	2

Række (K)	Opvarmningstid	Maks. løbere	Fradrag ved fald	Maks. level
Senior (K2) Junior (K3) Novice (K3)	5 min	Junior/senior: 6 Novice: 8	Junior/senior: 1,0 Novice: 0,5	4
Junior (K2)	5 min	6	1,0	3
Novice (K2)	5 min	8	0,5	3
Senior (K1), Junior (K1), Novice (K1)	5 min	Junior/senior: 6 Novice: 8	0,5	2
Debs	5 min	8	0,5	2
Springs	5 min	8	0,5	2
Cubs	4 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).

## 7.1 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

## 8.0 REGLER FOR START OG OMSTART

### 8.1 START

(Svarende til ISU regel nr. 350 pkt. 2)

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.

I tilfælde af at løberen ikke kan påbegynde sit program på grund af forhold relaterede til løberen, skal overdommeren tillade en 3 min. pause og give et fradrag svarende til en pause.

Hvis den første løber i gruppen ikke kan påbegynde programmet efter opvarmningen på grund af forhold, som relaterer sig til løberen, skal overdommeren tillade en 3 min. pause inden løberen kaldes til start. Der gives ikke fradrag for dette.

### 8.2 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 20 sekunder efter programstart. I det tilfælde vil bedømmelsen ske fra programmets begyndelse uagtet eventuelle tidligere bedømmelser.

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 skøjtedragter 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 skal overdommere stoppe musikken og give løberen en 3 min. pause. Løberen modtager fradrag svarende til 3 min. pause.

- 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. I Senior M, Junior M, Senior K2 og Junior K3 vil overdommeren give et fradrag på 5.0 point. I de resterende rækker vil overdommeren give et fradrag på 2.5 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 én 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.

## 9.0 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.

## **10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK**

### **10.1 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. 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 en del af dragten eller tilbehør falder på isen, vil overdommeren give et fradrag på 1.0 point.

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

### **10.2 MUSIK**

Vokalmusik er tilladt i alle rækker.



## **11.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER**

### **11.1 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.

### **11.2 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.

## 12.0 POINTSYSTEM VED DSU's GRAND PRIX

### Hvem kan deltage i DSU's Grand Prix

- a) Alle mesterskabsløbere i rækkerne Debs, Novice, Junior, Senior.

### Hvilke konkurrencer indgår i DSU's Grand Prix

- a) DSU Efterårskonkurrence (DSU-Grand Prix I)
- b) JFM/SM (DSU-Grand Prix II)
- c) DM (DSU-Grand Prix III)
- d) DSU Forårsfinalen (DSU-Grand Prix Finalen)

### Hvordan kommer man til finalen i DSU's Grand Prix

- a) Finalen består af de 6 løbere, der er bedst placeret efter DSU-Grand Prix I-III (punkt 2a-c). Finalen kan kun afholdes, hvis der er mindst 2 deltagere (kvalificeret) i rækken.
- b) Der kræves deltagelse i mindst 2 af DSU-Grand Prix-konkurrencerne (punkt 2a-c), hvoraf den ene skal være DM, for at kunne kvalificere sig til finalen.
- c) De løbere i hver række med den højeste pointsum i 2 af DSU-Grand Prix-konkurrencerne (punkt 2a-c) er kvalificeret til deltagelse i DSU-Grand Prix Finalen, der afholdes i forbindelse med Forårsfinalen (for antal deltagere se punkt 3a). Det er de 2 konkurrencer med det bedste resultat, som tæller som kvalifikation. Finalen løbes som en særskilt konkurrence.

### Hvordan foregår finalen i DSU's Grand Prix

- a) De kvalificerede løbere løber i en gruppe for sig selv og deltager dermed ikke i selve Forårsfinalen
- b) Der vil ikke være lodtrækning om start rækkefølge for deltagerne i DSU-Grand Prix Finalen. Deltagerne vil løbe i omvendt rækkefølge af kvalifikationsrækkefølgen, således at løberen, der ligger nr. 6 efter DSU-Grand Prix I-III, løber som nr. 1 i finalen, løberen der ligger nr. 5 efter DSU-Grand Prix I-III, løber som nr. 2 i finalen osv. (se tabel 1 nedenfor).
- c) Pointene fra de tidligere DSU Grand Prix konkurrencer vil inden DSU-Grand Prix finalen blive nulstillet og vinderen af DSU-Grand Prix Finalen er løberen med den højeste pointsum opnået i finalen.

### Hvordan får man point

- a) DSU-Grand Prix-point fordeles på baggrund af placering ved konkurrencerne nævnt under punkt 2a-c, således at løberen, der i en given konkurrence opnår en placering som nr. 1, modtager 600 point, løberen, der opnår en placering som nr. 2, modtager 575 point osv. i spring af 25 point for hver placering (se tabel 2 nedenfor). Alle placeringer giver point.
- b) Løberens Grand Prix-point udregnes som summen af point fra de 2 bedste placeringer i DSU-Grand Prix I-III (punkt 2a-c).

- c) Ved uafgjorte placeringer er det løberen med den bedste placering ved DM (DSU-Grand Prix III), der får den bedste placering i DSU-Grand Prix kvalifikationen. Ved uafgjorte placeringer inden afholdelse af DM (DSU-Grand Prix III), er det løberen med den bedste placering ved Efterårskonkurrencen (DSU-Grand Prix I), der opnår den bedste placering.
- d) Hvis en løber fuldfører sit korte program, men ikke stiller op til friløb gives 10 point.