



**REGELBOG FOR SOLODANS
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER
SÆSON 2021-22**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

12. udgave – juli 2021

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM OG ISU REGLER.....	5
1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM	5
1.2 ISU REGLER.....	5
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV	6
2.1 FOR DSU's MESTERSKABS RÆKKER.....	6
2.2 FOR DSU's KONKURRENCE RÆKKER	6
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER	7
Skift mellem K-rækker	7
Aktivering af mærke	7
2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER.....	7
3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE	8
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	8
Rytmisk dans.....	8
Fridans	9
3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	10
Rytmisk dans.....	10
Fridans	11
3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE	12
Mønsterdansen	12
Fridans	12
3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE	13
Mønsterdansen	13
Fridans	13
3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE	14
Mønsterdansen	14
Fridans	14
4.0 MØNSTERDANS OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE	15
4.1 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE.....	15
Fridans	15
4.2 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE.....	16
Fridans	16
4.3 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE.....	17
Fridans	17
5.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2020-21.....	18
5.1 LEVELS FOR MØNSTERDANSELEMENTER OG MØNSTERDANS	18
5.1.1 Kaldeprincippet og levels for sværheden af krævede elementer	18
5.1.2 Grundlæggende kaldeprincipper gældende for alle krævede elementer	18
5.2 LEVELS FOR MØNSTERDANSELEMENTER OG MØNSTERDANS	19
5.2.1 Mønsterdansen - Ekstra kaldeprincipper.....	19
5.2.2 Mønsterdansen - Sværhedsgrad for Levels.....	19
5.2.3 Mønsterdansen - Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	20
5.2.4 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen for K-rækkerne - Ekstra kaldeprincipper	20
5.2.5 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen for K-rækkerne - Sværhedsgrad for Levels.....	20
5.2.6 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen for K-rækkerne - Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	21
5.3 SOLO DANSEPIROUETTER	21
5.3.1 Ekstra kaldeprincipper	21
5.3.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	21
5.3.3 Sværhedsgrad for Levels	23
5.4 SOLODANS POSITURER.....	24
5.4.1 Ekstra kaldeprincipper	24
5.4.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	25
5.4.3 Sværhedsgrad for Levels	26
5.5 SOLODANS TWIZZLER	27
5.5.1 Ekstra kaldeprincipper	27
5.5.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	28
5.5.3 Sværhedsgrad for Levels	29
5.6 SOLODANS TRINSERIER.....	29
5.6.1 Ekstra kaldeprincipper	29
5.6.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	30
5.6.3 Sværhedsgrad for Levels	31
5.7 SOLODANS KOREOGRAFEREDE ELEMENTER	33
5.7.1 Ekstra kaldeprincipper	33
5.7.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger	34

6.0 RETNINGSLINJER FO BEDØMMELSE AF GOE	35
6.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANSE/MØNSTERDANS ELEMENTER	35
6.2 BEDØMMELSE AF ELEMENTER INKL. KOREOGRAFERET ELEMENT	36
7.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREGNINGSFAKTORER.....	36
7.1 PROGRAMKOMPONENTER TIL MØNSTERDANSE	36
7.2 PROGRAMKOMPONENTER TIL RYTMISKE- OG FRIDANSE	37
7.3 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE	38
7.3.1 Faktorer for komponenter til mønsterdanske og segmenter for mønsterdanske	38
7.3.2 Faktorer for komponenter til rytmiske danse	38
7.3.3 Faktorer for komponenter til fridanske	38
8.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE, RYTMISKE- OG FRIDANSE	38
8.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE	38
8.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS	39
8.3 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS	39
8.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN	40
9.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER	41
9.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING	41
9.2 OPVARMNINGSGRUPPER	41
10.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART	42
10.1 START	42
10.2 FALD OG AFBRYDELSER.....	42
10.3 OMSTART	42
11.0 REGLER FOR FRADRAG	43
12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER.....	43
12.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG RYTME- OG FRIDANSE	43
13.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLE	44
14.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS	44
15.0 SCALE OF VALUES FOR SOLODANS	45

1.0 INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM OG ISU REGLER

1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

Det tekniske panel

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

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

Teknisk panels grundlæggende principper for at kalde et element:

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

Dommerne

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

Beregning af point

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

1.2 ISU REGLER

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

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

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

ISU Communications:

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

ISU Com. for sæson 2020-21 er 2256, 2346, 2371, 2374 og 2393 samt evt. senere udkommende Communications.

Konkurrenceregler for M-løbere er baseret på ISU Com. 2256, 2346, 2371, 2374 og 2393 tilpasset solodans.

2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Nye mærker	Gamle mærker
Senior	Skal være fyldt 15 år den 01.07.2021	Komponenter: Guld Solodans: Guld	Figurelementer: Sølv* Solodans: Sølv*
Junior	Skal være fyldt 13 år den 01.07.2021 Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2002 og senere Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2000 og senere	Komponenter: Guld Solodans: Guld	Figurelementer: Sølv* Solodans: Sølv*
Advanced Novice	Skal være fyldt 10 år den 01.07.2021 Piger ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2006 og senere Drenge ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2004 og senere	Komponenter: Sølv Solodans: Sølv	-
Intermediate Novice	Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2006 og senere	Komponenter: Bronze Solodans: Bronze	-
Basic Novice	Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.21, født den 01.07.2008 og senere	Komponenter: Basic 2 Solodans: Dance 2	-

*Kan ikke tages længere

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

2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

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

*Kan ikke tages længere

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

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

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

Skift mellem K-rækker

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

Aktivering af mærke

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

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

2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER

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

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

3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år den 01.07.2021

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

Ritmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2021-22

Mindst to forskellige af følgende rytmer: **"Street Dance Rhythms" (så som hip hop, disco, swing, krump, popping, funk osv.), jazz, reggae (reggaeton) og blues.**

Bemærk: For at overholde sportens etiske værdier må al musik, der vælges til solo-dans, ikke indeholde aggressive og/eller krænkende tekster.

- a) Mønsterdanselement: En sektion af #33 Midnight Blues trin #5-14
 - Tempoet skal være på 86-96 taktslag/min og tempoet skal være det samme gennem hele element
 - Trin #5 skal starte på den modsatte side af dommerne
 - Trin #7 & 8 må krydse den lange akse
- b) 1 Pattern Dance Type Step Sequence (PSt), (Style B)
 - Skal løbes til samme rytme, som er valgt til mønsterdanselementet. Det kan være samme musikstykke som til Midnight Blues eller et andet, men skal have samme tempo og skal være konstant gennem hele elementet
 - Varighed: Et hvilket som helst antal hele takter
 - Mønster: Skal starte umiddelbart efter trin #14 i Midnight Blues og skal afsluttes ved den kort akse (midten af isen) modsat dommernes side
- c) En trinserie (Style B)
 - Skal udføres til en anden rytme end mønsterdanselementet
 - Skal være enten Midline eller Diagonal
 - At røre isen med kontrollerede bevægelser er tilladt
 - Følgende er ikke tilladt at udføre i PSt: stop, separationer, tilbageløb (retrogressions) og loops
- d) Et sæt af sekventielle twizzler (maks. et trin mellem twizzlerne)
 - Min. 2 twizzler skal udføres af hver
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
 - Der må ikke være kontakt/berøring/fatning mellem twizzlerne
- e) En kort positur

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

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

- krydse længdeaksen under udførelsen af trinserie

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

Bemærk: En dansepirouette er ikke et påkrævet element i Senior rytmisk dans. Dog er det tilladt at udføre en dansepirouette på en fod (eller to fødder) med hvilken som helst antal rotationer. Løberen kan vælge at udføre denne bevægelse som en del af

koreografien. Det tekniske panel vil ignorere dette element, men dommerne vil betragte det, som et af de tilladte stop.

I Mønsterdans for solo- og isdans findes beskrivelse og diagram af Midnight Blues.

Blues er beskrevet i ISU Ice Dance Music Rhythms Booklet 1995.

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

Programkomponenter (5 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music/ Timing

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

Programkomponenter (5 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music/ Timing

3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere

Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

Rytmisk dans

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2021-22

Mindst to forskellige af følgende rytmer: **"Street Dance Rhythms" (som hip hop, disco, swing, krump, popping, funk osv.), jazz, reggae (reggaeton) og blues.**

Bemærk: For at overholde sportens etiske værdier må al musik, der vælges til solo-dans, ikke indeholde aggressive og/eller krænkende tekster.

- a) Mønsterdans element: To sekvenser af #32 Blues
 - Tempoet skal være på 86-90 taktslag/min og tempoet skal være det samme gennem hele element
 - 1BL: sektion 1 trin #1-17 (startes på dommersiden)
 - 2BL: sektion 2 trin #1-17 (startes modsat dommersiden)
 - De to sektioner af Blues skal enten udføres efter hinanden eller separat
- b) En trinserie (Style B) (MiSt/DiSt). Skal løbes til en anden rytme end den valgte til mønsterdanelementet
 - Ikke tilladt: Tilbageløb og loops (øjer)
 - Tilladt: Et stop i op til 5 sekunder
- c) Et sæt af sekventielle twizzler (maks. et trin mellem twizzlerne)
 - Min. 2 twizzler skal udføres af hver
 - Max 1 trin i mellem twizzlerne
 - Der må ikke være kontakt/berøring/fatning mellem twizzlerne
- d) En kort positur

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

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

- krydse længdeaksen under udførelsen af trinserie

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

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

Mønsterdanelementet skal løbes efter blues rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans sektionerne og i det krævede tempo for Blues er 22 takter af fire taktslag eller 88 +/- 2 taktslag pr. minut, og skal være konstant i begge mønsterdanelementer.

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

Blues er beskrevet i ISU Ice Dance Music Rhythms Booklet 1995

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

Programkomponenter (5 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music/
Timing

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

Programkomponenter (5 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music/
Timing

3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2004 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv. Komponentmærke: Sølv

Mønsterdansen

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

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

#32 Blues (86-90 taktslag per min) – 3 sekvenser

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

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

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

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

Programkomponenter (4 stk):

Skating skills, Performance, Interpretation, Timing

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

Programkomponenter (4 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze. Komponentmærke: Bronze

Mønsterdansen

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

#13 Starlight Waltz (171-177 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser – 4 sektioner OG

#8 Killian (114-118 taktslag pr. min.) – 6 sekvenser

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

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

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

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

Programkomponenter (3 stk):

Skating skills, Performance, Timing

Fridans

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

Programkomponenter (3 stk):

Skating skills, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2. Komponentmærke: Basic 2

Mønsterdansen

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

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

#2 Foxtrot (98-102 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser OG

#6 Dutch Waltz (132-138 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser

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

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

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

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

Programkomponenter (3 stk):

Skating skills, Performance, Timing

Fridans

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

Programkomponenter (3 stk):

Skating skills, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE

4.1 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1. Elementmærke: Basic 1

Fridans

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

Programkomponenter (5 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music/
Timing

4.2 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1. Elementmærke: Basic 1

Fridans

Programlængde: 3.00 minutter + 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

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

Programkomponenter (4 stk):

Skating skills, Transitions, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

4.3 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

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

Fridans

Programlængde: 2.30 minutter + 10 sekunder

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

Stop:

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

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

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

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

Programkomponenter (3 stk):

Skating skills, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

5.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2021-22

Levels og specifikationer for sæson 2021-22 er baseret på ISU Com. 2371, 2374 og 2393 tilpasset solodans.

5.1 LEVELS FOR MØNSTERDANSELEMENTER OG MØNSTERDANSE

5.1.1 Kaldespecifikationer og levels for sværheden af krævede elementer

Informationen er præsenteret i følgende rækkefølge:

- Grundlæggende kaldeprincipper gældende for krævede elementer
- For hvert krævede element
 - Ekstra kaldeprincipper
 - Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger, gældende for ekstra kaldeprincipper og sværhedsgrad af levels
 - Sværhedsgrad af levels inkl. karakteristika for levels og justeringer af levels.

5.1.2 Grundlæggende kaldeprincipper gældende for alle krævede elementer

1. Det tekniske panel skal identificere, hvad der udføres uanset, hvad der er skrevet i ppc (program content sheet).
2. Level skal bestemmes i forhold til grundlæggende og ekstra principper for at kalde og karakteristika for levels, som er fuldførte. Dette skal ikke resultere i at give No Level til et krævet element så længe kravene til Basic Level er opfyldte.
3. For at give ethvert level, skal et krævet element opfylde alle kravene for Basic Level.
4. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer ved forsøget på ethvert krævet element (undtagen under en indgangsfeature), henviser til ekstra kaldeprincipper for hvert krævet element.
5. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer i løbet af et krævet element, skal det krævede element identificeres og gives et level i forhold til de krav, der er opfyldt før faldet eller afbrydelsen, eller No Level hvis kravene til Basic Level ikke er opfyldt. Dette gælder ikke for mønsterdanske, mønsterdanskelementer eller trinsekvens.
6. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer i enhver del af det krævede element og løberen forsøger at fortsætte det samme element, som et 2. forsøg for at udfylde tiden, skal denne del ikke identificeres som et element. Dette gælder ikke for mønsterdanske, mønsterdanskelementer eller trinsekvens (undtagen en-fods trinsekvens).
7. Hvis kontrollen mistes med ekstra støtte (røre isen med frie fod/ben og/eller hånd/hænder) forekommer efter det krævede element er begyndt og elementet fortsættes uden afbrydelser, skal dets level reduceres med 1 level per fejl - henviser til ekstra kaldeprincipper for disse elementer: Dansepirouette, positur, sæt af twizzler, en-fods trinserie. Grundlæggende principper gælder ikke for mønsterdanske, mønsterdanskelement, trinserie (undtagen en-fods trinserie) - henviser til ekstra kaldeprincipper for disse elementer.
8. Hvis et program afsluttes med løberen starter et element indenfor den krævede programtid (inkl. de ekstra 10 sekunder), skal elementet og dets level identificeres indtil elementet er helt stoppet. Elementer startet efter den krævede programtid (inkl. de ekstra 10 sekunder) skal ikke identificeres.
9. Hvis en dansepirouette (FD) eller positur (RD og FD) udføres i en trinserie, vil et sådant element modtage forkortelsen +ExEI. Dette indikerer, at elementet modtager No Level, fradraget -1 tilføjes og det vil optage en separat boks, og IKKE tælle som et krævet element (f.eks. SPo+ExEI, Sp+ExEI).
10. Hvis en dansepirouette udføres i en trinserie i den rytmiske dans, identificeres dansepirouetten ikke (dansepirouette er ikke et krævet element og der er ikke grundlag for at identificere den som et ekstra element).
11. Det tekniske panel skal beslutte om enhver feature fuldføres i forhold til level karakteristika og dermed tæller, med mindre den feature er udtrykkeligt udpeget som ikke kvalificeret til level i Communication eller i Q&A (for indeværende sæson) for det tekniske panel.
12. Definitionen "indviklet", når der refereres til tekniske elementer ikke nødvendigvis betyder svært.

13. Hvis der er et illegalt element(er)/bevægelse(r) under udførelsen af ethvert element (undtagen koreografiske elementer), bliver fradraget for illegalt element(er)/bevægelse(r) tilføjet og elementet vil modtage Basic Level, hvis kravene til minimum Basic Level er fuldført og No Level, hvis minimumskravene til Basic Level ikke er opfyldt.

5.2 LEVELS FOR MØNSTERDANSELEMENTER OG MØNSTERDANSE

I forbindelse med beskrivelsen af de enkelte mønsterdansen (kun dem, der konkurreres i) findes en beskrivelse af dens Key Points i Appendix A til Mønsterdansen for is- og solodans.

5.2.1 Mønsterdansen elementet – Ekstra kaldeprincipper

1. Processen med at identificere mønsterdansen Key Points er grundlæggende den samme som andre elementer (flertalsafgørelse). Korrekt eller ikke korrekt udførelse af Key Points rapporteres på Judges Details per Skater skemaet således:
 - Yes: betyder alle Key Point Features er opfyldt og alle skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag eller
 - Timing: betyder alle Key Point Features er opfyldt, men et eller flere skær/trin ikke er holdt i det krævede antal taktslag eller
 - No: betyder en eller flere Key Point Features ikke er opfyldt uanset om skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag eller Key Pointet ikke kan identificeres på grund fald eller afbrydelse.
2. Vurderingen af procenten af trin i mønsterdansen er baseret på det totale antal af udført trin.
3. Hvis et fald eller afbrydelse sker ved indgangen til eller i løbet af et mønsterdansen element og elementet genoptages med det samme, skal elementet identificeres og gives level i forhold til det udførte før og efter faldet/afbrydelsen eller No Level hvis kravene til Level Basic ikke opfyldes.
4. Level 4 skal kun tage i betragtning, når mønsterdansen elementet slet ikke er afbrudt hverken ved snublen, fald eller andre årsager.
5. Hvis mønsterdansen elementet er afbrudt i 4 taktslag eller mindre – bliver key pointet kaldet og level vil blive reduceret med 1. Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "<" for at indikere en afbrydelse på 4 taktslag eller mindre. F.eks.: Yes, Yes, Yes – Level 4 bliver til Level 3.
6. Hvis mønsterdansen elementet er afbrudt i mere end 4 taktslag men 75% af trinene er fuldført, bliver key pointet kaldet og level vil blive reduceret med 2. Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "<<" for at indikere en afbrydelse på mere end 4 taktslag eller mindre. F.eks.: Yes, Yes, Yes – Level 4 bliver til Level 2.
7. Hvis en løber gennemfører mindre end 75% af et mønsterdansen element, kalder det tekniske panel Key Pointet, som det er udført (Yes, No, Timing), identificeres med mønsterdansen elementets navn og "No Level" tilføjet "attention". Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "!" for at indikere, at mindre end 75% af mønsterdansen elementet er udført.
8. For mønsterdansen elementer er en afbrydelse ikke begrænset til fald, manglende trin, nedslag på isen osv.

5.2.2 Mønsterdansen elementet – Sværhedsgrad for Levels

Karakteristika for levels

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
50% af mønsterdansen sekvensen er gennemført	75% af mønsterdansen sekvensen er gennemført	1 Key Point er korrekt udført	2 Key Points er korrekt udført	3 Key Points er korrekt udført

5.2.3 Mønsterdanzelementer – Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Et Key Point er korrekt udført, når alle dets relaterede Key Point Features er opfyldt, og alle dets skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag.

Bemærk:

Et skift af skær indenfor trinets sidste ½ taktslag er tilladt for at forberede afsæt/overgang til næste trin.

“Startet tæt ved siden af løbende fod” betyder, der er mindre end en halv klingelængde mellem fødderne ved nedslag.

5.2.4 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdanzelement for K-rækkerne – Ekstra kaldeprincipper

1. Processen med at identificere mønsterdansen/mønsterdanzelement Key Points er grundlæggende den samme som andre elementer (flertalsafgørelse). Korrekt eller ikke korrekt udførelse af Key Points rapporteres på Judges Details per Skater skemaet således:
 - Yes: betyder alle Key Point Features er opfyldt og alle skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag eller
 - Timing: betyder alle Key Point Features er opfyldt, men et eller flere skær/trin ikke er holdt i det krævede antal taktslag eller
 - No: betyder en eller flere Key Point Features ikke er opfyldt uanset om skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag eller Key Pointet ikke kan identificeres på grund fald eller afbrydelse.
2. Vurderingen af procenten af trin i mønsterdansen er baseret på dette totale antal af udførte trin.
3. Hvis et fald eller afbrydelse i indgangen til eller i løbet af et mønsterdansen element og elementet genoptages med det samme, skal elementet identificeres og gives level i forhold til det udførte før og efter faldet/afbrydelsen eller No Level hvis kravene til Level Basic ikke opfyldes.
4. Level 4 for Solodans K3, Level 3 for Advanced Novice M og Solodans K2 samt Level 2 for Intermediate Novice M og Solodans K1 skal kun tages i betragtning, når mønsterdansen/mønsterdanzelementet slet ikke er afbrudt hverken ved snublen, fald eller andre årsager.
 - Hvis mønsterdansen/mønsterdanzelementet er afbrudt mindre end 25% (pga. snublen, fald osv.) vil key pointene blive kaldet og level vil blive reduceret med 1 og tilføjet downgraded "<". Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "<" for at indikere en afbrydelse på mindre end 25%.
 - Hvis mønsterdansen/mønsterdanzelementet er afbrudt mere end 25% men 50% af trinene er fuldført kaldes key pointene som identificeret og Level vil blive reduceret til Basic Level, og tilføjet downgraded "<<". Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "<<" for at indikere en afbrydelse på mellem 25% til 50%.
5. Hvis mindre en 50% af trinene fuldføres vil det tekniske panel kalde, de udførte Key Points, og identificeres som mønsterdansen/mønsterdanzelementets navn og "No Level" tilføjet "attention". Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "!" for at indikere mindre end 50% af mønsterdansen/mønsterdanzelementet er fuldført.

5.2.5 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdanzelement for K-rækkerne – Sværhedsgrad for Levels

Karakteristika for levels

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
50% af mønsterdansen er gennemført	75% af mønsterdansen er gennemført	1 Key Point er korrekt udført	2 Key Points er korrekt udført	3 Key Points er korrekt udført

5.2.6 Mønsterdanske for Novice M-rækker og mønsterdanzelement for K-rækkerne – Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Et Key Point er korrekt udført, når alle dets relaterede Key Point Features er opfyldt, og alle dets skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag.

Bemærk:

Et skift af skær indenfor trinets sidste ½ taktslag er tilladt for at forberede afsæt/overgang til næste trin.

”Startet tæt ved siden af løbende fod” betyder, der er mindre end en halv klingelængde mellem fødderne ved nedslag.

5.3 SOLO DANSEPIROUETTER

5.3.1 Ekstra kaldeprincipper

1. Den først udførte dansepirouette identificeres, som den krævede dansepirouette, og klassificeres som pirouette eller kombinationspirouette, og gives et Level eller No Level, hvis kravene til Level Basic ikke er opfyldt. Hvis et koreograferet element er krævet med en koreograferet pirouette bevægelse, som en mulighed, skal dette element identificeres som koreograferet pirouette bevægelse hvor som helst i programmet, hvor den først udføres. Efterfølgende dansepirouetter og/eller koreograferet pirouette bevægelse udført efter den krævede dansepirouette/koreograferet pirouette bevægelse skal ikke identificeres.
2. Ved skift af retning eller en fods vending på stedet før genoptagelse af rotationer skal ikke betragtes som en ”afbrydelse”.
3. Kun features og rotationer vil blive talt fra det øjeblik, hvor løberen er på en fod.
4. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer ved forsøget på en dansepirouette (ved indgangsskæret til pirouettestarten), skal elementet identificeres og gives No Level. Det vil optage en boks og vil ikke tælle som den krævede dansepirouette.
5. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer i løbet af en dansepirouette, skal dansepirouetten identificeres og gives Level i henhold til de udførte krav før faldet eller afbrydelsen, eller No Level, hvis kravene til Level Basic ikke er opfyldt.
6. Hvis der ved et fodskifte i kombinationspirouetten og rotationsbevægelsen er startet og løberen stadig er på to fødder efter en halv rotation, skal level reduceres med et Level.
7. Hvis der i løbet af en dansepirouette forekommer tab af kontrol, som resulterer i løberen har brug for ekstra støtte (nedslag med frie fod/ben og/eller hånd/hænder) i op til en halv rotation skal level reduceres med 1 per fejl. Men hvis fejlen varer i mere end en halv rotation, skal dette betragtes som en afbrydelse se pkt. 5.

5.3.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Alle pirouetter skal udføres på en fod og have mindst tre (3) rotationer for at blive defineret som en pirouette.

Basis ståposition:

Udføres på en fod med det løbende ben strakt eller let bøjet og kroppen opret (på en næsten lodret akse), bøjet bagover eller til siden. Hvis vinklen mellem lår og skinneben på det løbende er ca. 120° eller mindre, vil det blive betragtet som en siddepirouette.

Basis siddeposition:

Udføres på en fod med det løbende ben bøjet i en hugsiddende position og det frie ben fremad, til siden eller bagud, med en vinkel mellem lår og skinneben på det løbende, som er ca. 120° eller mindre.

Basis parallelposition:

Udføres på en fod med det løbende ben strakt eller let bøjet og kroppen bøjet forover således hofteledslinjen er horisontal og overkroppen er mindre end 45° over den horisontale linje (hvis det er mere, vil positionen blive betragtet som en ståpirouette) samt det frie ben strakt eller bøjet opad på en horisontal linje eller højere. Hvis vinklen mellem lår og skinneben på det løbende ben er ca. 120° eller mindre, vil det blive betragtet som en siddepirouette.

Vanskelige variationer:

En vanskelig variation er en bevægelse af en kropsdel, arm, hånd, ben eller hoved, som kræver meget fysisk styrke og smidighed, som har effekt på kroppens balancepunkt.

Eksempler på vanskelige variationer af basis positioner:

Svære ståpositioner
<ul style="list-style-type: none">a) "Biellmann" – kroppen opret og løberens frie ben trækkes bagfra til en position højere end og mod toppen af hovedetb) Fuld tilbagelænet position med overkroppen bøjet fra taljen og bagud mod isen eller sidelæns med kroppen bøjet fra taljen og til siden mod isen (himmelpirouette)c) Split med begge ben strakt og støvlen/skøjten på det frie ben holdt højere end hovedetd) Overkroppen bøjet bagud eller til siden med frie fod næsten rørende hovedet i næsten en hel cirkel (maksimum en halv klingelængde mellem hovedet og klinggen)
Svære siddepositioner
<ul style="list-style-type: none">a) Frie ben bøjet eller strakt fremad og med låret på løbende ben mindst parallel med isenb) Frie ben bøjet eller strakt bagud og med låret på løbende ben mindst parallel med isenc) Frie ben bøjet eller strakt til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende bend) Frie ben strakt bagved og til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende bene) Frie ben krydset bagved og rørende eller ikke rørende løbende ben og med låret på løbende ben mindst parallel med isenf) Frie ben strakt fremad og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben og ryggen skal være parallel med isen <p>Bemærk: Eksempel e) udført umiddelbart efter enhver anden svær sidde variation skal betragtes som den samme svære variation af sidde positionen</p>
Svære parallelpositioner
<ul style="list-style-type: none">a) Parallelpirouette med overkroppen (skulder og hoved) vendt opad – drejet opad således skulderlinjen er drejet mindst 45° forbi det vertikale punktb) Parallelpirouette med kroppen næsten horisontal eller bøjet sidelæns horisontalt med hoved og frie fod næsten rørende hinanden (doughnut/ring: maksimum en halv klingelængde mellem hovedet og klinggen).c) Kroppen næsten vandret og med støvlens hæl trukket med hånden til et niveau højere end hovedetd) Kroppen bøjet for over mod det løbende ben og det frie ben strakt bagud og opad til næsten fuld split position (med vinklen mellem lårene ca. 180°)e) For drenge/herrer: Almindelig godkendt parallelposition <p>Bemærk: Almindelig godkendt parallelposition for damer bliver ikke betragtet som en svær variation</p>

Bemærk:

- Hvis eksempel d) i stående position og eksempel b) i parallel position udføres på samme ben skal det betragtes som samme svære variation.
- Eksempel a) for ståpirouette (Biellmann) og c) for pallelpirouette (støvlens hæl trukket med hånden højere end hovedet) vil blive betragtet som samme svære variation, hvis de udføres på samme ben.
- Rotationer skal tages i betragtning til det totale antal rotationer, når de er udført helt og sammenhængende på en fod.
- Rotationer i svære variationer skal tages i betragtning for level, når udført sammenhængende i fuld etableret position.

Indgangs feature
a) Uventet indgang uden synlig forberedelse b) En kombination af forskellige kreative og/eller svære og/eller udviklede trin eller bevægelser eller en fortsættende kombination af både kreative og/eller svære og/eller udviklede trin med bevægelse(r) umiddelbart før dansepirouetten
Udgangs features
a) Fortsættende kombination af forskellige kreative og/eller svære og/eller udviklede trin eller bevægelser eller en fortsættende kombination af både kreative og/eller svære og/eller udviklede trin med bevægelse(r) umiddelbart efter dansepirouetten

5.3.3 Sværhedsgrad for Levels

For at en vanskelig variation kan gives i en pirouette, kræves der minimum tre (3) rotationer i positionen.

Pirouette Option 1: Uden skift af rotationsretning, min. 3 rotationer

Pirouette Option 2: Med skift af rotationsretning og mindst 3 rotationer i den ene retning og min. 1 rotation i anden retning. Level 3 og 4 kan kun tages i betragtning, hvis begge dele af kombinationspirouetten indeholder en svær variation.

Karakteristika for levels

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
OPTION 1 Pirouette: Mindst 3 rotationer Kombinationspirouette: Mindst 3 rotationer i en retning og mindst 1 rotation i den anden retning	OPTION 1 1 svær variation Mindst 3 rotationer OPTION 2 Pirouette: Mindst 3 rotationer i en retning og mindst 1 rotation i den anden retning	OPTION 1 2 svære variationer i 2 forskellige grundpositioner Mindst 3 rotationer OPTION 2 1 svær variation og mindst 3 rotationer i begge retninger	OPTION 1 3 forskellige svære variationer i 3 forskellige grundpositioner Mindst 3 rotationer OPTION 2 2 svære variationer i 2 forskellige grundpositioner og mindst 3 rotationer i begge retninger	OPTION 1 3 forskellige svære variationer i 3 forskellige grundpositioner Mindst 3 rotationer OG Indgangs- eller udgangs Feature OPTION 2 2 svære variationer i 2 forskellige grundpositioner og mindst 3 rotationer i begge retninger OG Indgangs- eller udgangs Feature

5.4 SOLODANS POSITURER

5.4.1 Ekstra kaldeprincipper

1. De(n) først udførte positur(er) skal identificeres og gives Level eller No Level, hvis kravene til Level Basic ikke opfyldes. Hvis der udføres flere positurer end den/de krævede (se afsnit 3 og 4), skal posituren klassificeres som et Ekstra Element uden værdi og et fradrag på -1 point tilføjes.
2. Enhver positur eller del af en kombinationspositur, som er en gentagelse af en allerede udført type, skal klassificeres som et Ekstra Element og vil modtage forkortelsen * (f.eks. SPo*). Det indikerer, at elementet ikke modtager en værdi, fradraget -1 tilføjes, og det optager en boks og vil tælle som en positur (dette gælder ikke for anden del af en kombinationspositur sammensat af to positurer på to buer dannende et serpentinmønster).
3. For at blive betragtet som værende af forskellig type, skal positurer af samme kategorier udføres på forskelligt skær.
4. Enhver positur af en type, som ikke er i henhold til de krævede elementer til rytmedans eller fridans programmer skal klassificeres som et Ekstra Element uden værdi.
5. Et kort øjeblik (mindre end 3 sekunder) hvor en positur position indtages men ikke holdes skal ikke betragtes som en positur.
6. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer ved indgangen til eller i løbet af posituren og umiddelbart efterfølges af en anden positur (for at fylde tiden ud), skal elementet identificeres og gives et Level i henhold til de opfyldte krav før faldet eller afbrydelsen, eller No Level, hvis kravene til Level Basic ikke er opfyldt, og den ekstra positur skal ikke identificeres.
7. Hvis løberen mister balancen og rører isen med frie ben/fod og/eller hånd/hænder, og posituren fortsættes i henhold til kravene efter fejlen reduceres med et Level per fejl.

Gældende for kombinationspositur:

1. En kombinationspositur skal identificere udførelsen af de første to fuldt etablerede positurer, som danner to ca. lige store dele eller den skal identificeres som en enkelt positur af den type, som danner den store del. Level for hver af de to typer af positurer skal gives separat.
2. Hvis den ene del af en kombinationspositurer på nogen måde ikke kan identificeres, så skal kun den anden del identificeres som en enkelt positur, og gives Level i henhold til de krav, der er opfyldt eller No Level, hvis kravene til Basic Level ikke er opfyldt, og klassificeres som "+Combo". De efterfølgende elementer skal identificeres som om begge dele af kombinationsposituren var udført og identificeret.
3. Hvis en af de enkelte positurer, der danner kombinationsposituren inkluderer en ulovlig bevægelse/positur, vil fradraget for ulovligt element/bevægelse tilføjes en gang og den del, der indeholder den ulovlige bevægelse/positur vil få Level Basic, hvis kravene til Level Basic opfyldes (eksempel: "SPoB Illegal Element + IPo4").
4. Hvis begge dele af en kombinationspositur inkluderer en ulovlig bevægelse/positur (samme eller forskellig), skal fradraget for ulovligt element/bevægelse tilføjes to gange og begge dele af kombinationsposituren vil få Level Basic, hvis kravene til Level Basic er opfyldt (eksempel: "SPoB Illegal Element + IPoB Illegal Element").
5. Hvis en løber udfører et ulovligt element/bevægelse ved indgangen til en kombinationspositur (så som spring på mere end en rotation), vil fradraget for ulovligt element/bevægelse blive tilføjet og den første del af kombinationsposituren vil få Level Basic, hvis kravene til Level Basic er opfyldt. Den anden del af posituren vil få level i henhold til de krav, der er opfyldt.
6. Hvis en løber udfører et ulovligt element/bevægelse ved udgangen til en kombinationspositur (så som spring på mere end en rotation), vil fradraget for ulovligt element/bevægelse blive tilføjet og den anden del af kombinationsposituren vil få Level Basic, hvis kravene til Level Basic er opfyldt. Den første del af posituren vil få level i henhold til de krav, der er opfyldt.
7. Enhver svær indgangs feature(s) forbundet til den første positur og taget i betragtning for den valgte type af positur vil også opgrader den anden positur i en kombinationspositur.

8. Enhver svær udgangs feature(s) forbundet til den anden positur og taget i betragtning for den valgte type af positur vil også opgrader den første positur i en kombinationspositur.
9. Hvis der er mere end et forbindende trin mellem de to positurer i en kombinationspositur skal level reduceres med 1.
10. ved skærskifte i en kombinationspositur og skærskiftet ikke er etableret indenfor 2 sekunder, skal level reduceres med 1.

5.4.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Definitioner af positurer

- ATTITUDE (APo – Attitude) – en position på et ben, hvor løberen enten glider forlæns eller baglæns eller på en kurve med det løbende ben enten strakt eller let bøjet og det frie ben
 - højere end hofteniveau
 - bagud, frem eller til siden
 - strakt eller bøjet
 - frit eller holdt (ved enten knæet eller klingens) f.eks. Biemann
- HUGSIDDENDE (CPo – Crouching Pose) – en bevægelse på to fødder, hvor løberen glider henover isen med begge knæ bøjet mere end 90°.
- INA BAUER (IPo – Ina Bauer) – en bevægelse på to fødder, hvor løberen bevæger sig henover isen en fod på et forlæns skær og den anden fod baglæns skær, på forskellige men parallelle kurver.
- SLÆB (LPo – Lunge/Drag) – en bevægelse gennem hvilken løberen bevæger sig på isen med det løbende knæ bøjet mere end 90° og med det andet ben strakt bagved og rørende isen.
- MÅNE (SPo – Spread Eagle) – En bevægelse på to fødder på skær gennem hvilken løberen bevæger sig på isen med én fod på et forlæns skær og med den anden fod på samme baglæns skær på den samme kurve
- SKYDHARE (TPo – Tea Pot/Shoot the Duck/Hydro blade) – En bevægelse på én fod hvor løberen bevæger sig på isen med det løbende knæ bøjet til 90° så låret er parallelt med isen og med det andet ben strakt foran enten parallel med isen eller trukket opad med hovedet og kroppen bøjet forover for at nå knæet

Bemærk: Der opmuntres til og accepteres svære/original/fantasifulde variationer f.eks. Hydro blad betragtes som en svær variation af skyd hare, Biemann er en svær variation af attitude.

For at være en forskellig type positur, skal posituren være fra en anden kategori f.eks. attitude, slæb osv.

Svære vendinger som forbindende trin

En svær vending som forbindende trin mellem to enkelte positurer dannende en kombinationspositur er defineret som enten vekselvending, omvendt vekselvending eller omvendt tretalsvending. Ingen ekstra trin, afsæt eller nedslag er tilladt.

Skærskifte mellem to positurer

Skærskiftet, der forbinder to positurer skal være et rent skærskifte fra et tydeligt skær til et andet tydeligt skær med det andet skær værende klart etableret indenfor 2 sekunder. Når de to positurer er attituder skal det frie ben holdes højere end hoften.

Eksempler på svære typer af positurer
<ul style="list-style-type: none"> a. En attitude med fuld split, hvor løberens ben er strakt og på linje med vinklen mellem lårene på omkring 180°. b. En "Bielmann" kroppens position i enhver retning (f.eks. opret, vandret) i forbindelse med den lodrette kropslinje med hælen af støvlen trukket af hånden (hænderne) bagved og over hovedet. c. En attitude bestående af en fuld ring/doughnut med kroppen bøjet bagud og en fod næsten rører ved hovedet (maksimalt en ½ klinge længde mellem klingens og hovedet). d. En Ina Bauer e. Hydro blade. Kroppen skal tydelig være i en position væk fra den lodrette akse. f. Måne. g. En flyver med det frie ben i en vandret position eller højere for drenge/mænd. <p>Bemærk: En svær position tæller kun en gang på hvert skær. Og eksempel b. og c. skal betragtes som samme svære position.</p>
Arm feature
<ul style="list-style-type: none"> a. Signifikant og fortsættende bevægelse af arm(ene). Hvor en arm bruges til at holde det frie ben i position skal den frie arm bevæges signifikant og sammenhængende. Simpel brug af hånden og/eller underarm alene er ikke tilstrækkeligt til at tælle som level feature.
Indgang feature
<ul style="list-style-type: none"> a. Uventet uden synlig forberedelse b. Svær/overgangs indgang (f.eks. fra en twizzle eller hop) c. En sammenhængende kombination af udviklede trin og/eller bevægelse(r) udført umiddelbart før posituren
Udgang feature
<ul style="list-style-type: none"> a. En sammenhængende kombination af udviklede trin eller en kombination af fortsættende bevægelse(r) eller en fortsættende kombination af både udviklede trin og udviklede bevægelser udført umiddelbart efter posituren b. Svær/overgangs udgang

5.4.3 Sværhedsgrad for Levels

Definition af en solodans enkelt positur: Når posituren er fuldt etableret og **holdes i minimum 3 sekunder** og maximum 7 sekunder.

Tiden på en kort positur regnes fra posituren påbegyndes til den er helt afsluttet, overstiger tiden 7 sekunder gives et fradrag på -1 point (skrives på judges scores som ">")

Hvis en kombinationspositur bliver udført i stedet for en kort positur kaldes elementet kort positur og level vurderes ud fra den første del af posituren uden yderligere fradrag.

Definition af en solodans kombinationspositur: En kombinationspositur består af 2 positurer og der må være 1 trin mellem positurene. Når posituren er fuldt etableret, skal den **holdes i minimum 3 sekunder og det gælder for begge positurer og maksimum 12 sekunder totalt.**

Tiden på en kombinationspositur regnes fra første positur påbegyndes til den anden er helt afsluttet, overstiger tiden 12 sekunder gives et fradrag på -1 point (skrives på Judges Scores som ">")

Karakteristika for levels

Level Basic	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
En positur er holdt i mindst 3 sekunder	En simpel positur position skal holdes i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær	En svær positur og holdt i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær	<p>2 features fra a)-e)</p> <p>a) Ina Bauer på tydeligt forskellige skær og holdt i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær</p> <p>ELLER</p> <p>b) En positur position er svær og holdt i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær</p> <p>OG</p> <p>1 af flg. feature</p> <p>c) Indgangs feature</p> <p>d) Udgangs feature</p> <p>e) Arm feature</p> <p>a) eller b) skal være inkluderet</p>	<p>3 features fra a)-e)</p> <p>a) Ina Bauer på tydeligt forskellige skær og holdt i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær</p> <p>ELLER</p> <p>b) En positur position er svær og holdt i mindst 3 sekunder på et tydeligt skær</p> <p>OG</p> <p>2 af flg. features</p> <p>c) Indgangs feature</p> <p>d) Udgangs feature</p> <p>e) Arm feature</p> <p>a) eller b) skal være inkluderet</p>

5.5 SOLODANS TWIZZLER

5.5.1 Ekstra kaldeprincipper

1. Det først udførte Sæt af Twizzler skal identificeres som det krævede Sæt af Twizzler (Sæt af sekventielle Twizzler i den rytmiske dans og Sæt af Synkrone Twizzler i fridansen) og gives Level eller No Level, hvis kravene til Level Basic ikke opfyldes. Det første Sæt af Twizzle bevægelser udført efter det krævede Sæt af Synkrone Twizzler skal identificeres som Koreografret Twizzle bevægelse. Efterfølgende Sæt af Twizzler skal ikke identificeres.
2. Hvis balancen mistes (f.eks. nedslag af ben/fod og/eller hånd/hænder) forekommer i et Sæt af Twizzler og Sættet af Twizzler fortsætter uden afbrydelse, skal dets Level reduceres med 1 Level per fejl. Hvis mere end to ukontrollerede trin udføres i løbet af Sættet af Twizzler, skal denne fejl betragtes som en afbrydelse.
 - Ethvert tab af kontrol, som resulterer i en fejl på op til to ukontrollerede trin er en snublen/nedslag – reducer med et Level
 - Mere end to ukontrollerede trin er en afbrydelse og ethvert feature/rotationer fra dette sted tages ikke i betragtning til Level.
3. Hvis et fald eller en afbrydelse sker ved indgangen til den første twizzle, skal elementet gives No Level.
4. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer i løbet af enhver del af Sættet af Twizzler, skal Sættet af Twizzler identificeres og gives et level i henhold til de krav, som er opfyldt før faldet eller afbrydelsen.
5. Hvis en af de første to twizzler bliver til enten pirouette eller kontrollede tretalsvendinger, skal dets Level reduceres med 1 Level, hvis det er den ene twizzle og med 2 Level, hvis det er begge twizzler.
6. Hvis der er et fuld stop før den første twizzle eller den anden twizzle, skal Sættet af Twizzler reduceres med et Level per stop.
7. Hvis der udføres flere end maksimum eller færre end minimum antal tilladte trin mellem twizzlerne, skal Level reduceres med 1. Hvert afsæt/vægtoverførsel mens man er på to fødder mellem twizzlerne betragtes som et trin.

5.5.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Definition af twizzler

En twizzle er en vandrende vending på en (1) fod med én eller flere rotationer, der roterer hurtigt med en fortsættende (ikke afbrudt) bevægelse. En serie af kontrollede tretalsvendinger er ikke acceptable, da dette ikke giver en fortsættende bevægelse.

Der er 4 forskellige indgangsskær til twizzler:

- Forlæns indvending
- Forlæns udvendig
- Baglæns indvending
- Baglæns udvendig

Hver level feature – som frit kan vælges fra Gruppe A, B eller C – skal udføres på en sådan måde, så det er let at se for det tekniske panel.

Gruppe A – overkrop og hænder
<ul style="list-style-type: none">• Albue(r) mindst på niveau med eller højere end skulder. (Albuerne kan være over hovedet, på samme niveau som hovedet eller lavere end hovedet). Hænderne må ikke være samlet eller røre nogle dele af armen• Signifikante konstante bevægelser af armene• Hænderne samlet eller rørende hinanden bag ryggen og strakt væk fra kroppen• Hænderne samlet eller rørende hinanden foran og strakt væk fra kroppen med strakte arme• Kroppens midte skal være flyttet væk fra den lodrette akse
Gruppe B – løbende ben og frie ben
<ul style="list-style-type: none">• Coupé foran eller bagved med frie fod i kontakt med det løbende ben, og med mindst 45° åben hoft position• Holde den frie fods klinge eller støvle• Frie fod krydset bagved løbende fod og tæt på isen• Frie ben holdes ud i en vinkel på mindst 45° fra lodret stilling (f.eks. strakt eller bøjet med en vinkel på 90° eller mere mellem lår og skinneben fremad til siden eller bagud eller en kombination af disse)• Sidde position (mindst 90° mellem lår og skinneben på løbende ben)• Ændre niveauet af det løbende ben (knæ) gennem rotationerne med en konstant bølge (op/ned) bevægelse
Gruppe C – mønster, indgang, udgang
<ul style="list-style-type: none">• Der udføres en tredje twizzle med mindst tre (3) rotationer, udført korrekt, startende på et andet indgangsskær end de to første twizzler, og med maximum 1 trin før twizzlen for et Sæt af Twizzler og et Sæt af Sekventielle Twizzler• Indgangen til første eller anden twizzle starter med et dansehopp (indgangsskæret for twizzlen bestemmes ud fra dansehoppets landingskær)• To twizzler udført på en fod uden skift af fod, ingen grænser for antal af vendinger eller bevægelser mellem twizzlerne (muligheden er mulig i rytmedans mellem alle twizzler og i fridans kun mellem 2. og 3. twizzle)• Et sæt af twizzler udført direkte fra en kreativ og/eller svær og/eller indviklet eller uventet indgang

Bemærk:

- En valgt Level Feature fra gruppe A og B, skal tages i betragtning til Level, hvis den er fuld opnået og etableret:
 - indenfor den første halve rotation af twizzlen, og
 - holdt indtil det nødvendige antal rotationer er fuldført (2 rotationer for Level 2, 3 rotationer for Level 3, 4 rotationer for Level 4).
- Der er ingen begrænsninger for vendinger eller bevægelser udført på en fod ved fodskifte eller trinene mellem twizzlerne.
- Definitionen af indviklet, når der henvises til tekniske elementer betyder ikke nødvendigvis svær.

- Hvis der udføres mere end et trin mellem den 2. og 3. twizzle i et Sæt af Twizzler, bliver den 3. twizzle ikke længere tage i betragtning til level som en gruppe C feature.
- For et Sæt af Twizzler kan opnå en "C Feature" for to twizzler udført på en fod uden skift af fod, hvor der ikke er begrænsninger for antal af vendinger eller bevægelser udført på en fod mellem twizzlerne (for RD mellem alle twizzler og i FD kun mellem 2. og 3. twizzle). Det samme krav gælder, hvis denne "C Feature" udføres mellem 1. og 2. twizzle så vel som mellem 2. og 3. twizzle. Hvis i tillæg den 3. twizzle udføres med mindst tre rotationer OG udføres korrekt, så skal det tekniske panel betragte det som en anden "C Feature" for Level. I dette tilfælde vil løberen modtage to "C Features" for level.

5.5.3 Sværhedsgrad for Levels

Basiskravene for et sæt af twizzler er, at disse består af to twizzler enten en på hver fod eller to på samme fod. Hver twizzle skal være på minimum én (1) fuld rotation.

Sekventielle twizzler: minimum 2 twizzler med op til 1 vending/trin i mellem twizzlerne.

Et sæt af synkrone twizzler: minimum 2 twizzler med minimum 2 trin og op til 4 vendinger/trin i mellem 1. og 2. twizzle.

Karakteristika for levels

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Mindst en rotation i hver af de to Twizzler	Begge twizzler har mindst 2 rotationer	Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning	Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning	Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning
	OG	OG	OG	OG
	Mindst 1 level features	Begge twizzler har mindst 2 rotationer	Begge twizzler har mindst 3 rotationer	Begge twizzler har mindst 4 rotationer
		OG	OG	OG
		Mindst 2 forskellige level features	Mindst 3 forskellige level features fra 2 forskellige grupper	Mindst 4 forskellige level features fra 3 forskellige grupper
			ELLER	
			Mindst 3 forskellige level features fra 3 forskellige grupper	

5.6 SOLODANS TRINSERIER

5.6.1 Ekstra kaldeprincipper

1. Den først udførte trinserie af den krævede type skal identificeres, som den krævede trinserie af den type og gives et Level, eller No Level hvis kravene for Basic Level ikke opfyldes. Efterfølgende trinserier af den type og trinserier af en type og trinserier, som ikke er i henhold til de krævede elementer for den rytmiske dans eller for den velafbalancerede fridans skal ikke identificeres. Hvis der udføres et ukorrekt element, som ikke er i henhold til kravene (så som en cirkulær trinserie i stedet for MiSt/DiSt i RD), vil det tekniske panel kalde det, som de ser som CiSt og tilføje en * Additional Element No Level og et fradrag på -1,0.

2. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer ved indgangen eller i løbet af trinserien (eksklusiv En-fods trinserie) og elementet øjeblikkelig genoptages, skal elementet identificeres og gives et Level i henhold til de krav, der er opfyldt før og efter faldet eller afbrydelsen, eller No Level hvis kravene for Basic Level ikke er opfyldt.
3. Procentdelen af trin i en trinserie vurderes på det samlede fuldført mønster efter det beskrevne mønster f.eks. lige linje, cirkelformet, diagonal osv.

En-fods trinserie

1. En-fods trinserie består af svære vendinger udført på en.
2. Hvis kontrollen mistes og der forekommer ekstra støtte (nedslag med frie fod/ben og/eller hånd/hænder) i en En-fods trinserie og løberen fortsætter efter nedslaget (uden afbrydelse), skal Level reduceres med 1 per fejl.
3. En afbrydelse er et nedslag med et tydeligt skift af vægt fra den løbende fod til den anden fod.
4. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer ved indgangen til den første svære vending af En-fods trinserien, skal elementet gives No Level.
5. Hvis et fald eller en afbrydelse forekommer i løbet af En-fods trinserien, og elementet umiddelbart genoptages, skal elementet identificeres og gives Level i henhold til de krav, der er opfyldt før faldet eller afbrydelsen eller No Level hvis kravene til Basic Level ikke er opfyldt.

5.6.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Vendinger og trin skal fordeles ligeligt gennem hele serien, vendinger og trin skal udføres på skær og til musikkens rytme.

Typer af trinserier er inddelt i grupper:

Gruppe A: Trinserier på lige linje
<ul style="list-style-type: none"> • Midline (MiSt): Skal udføres fra langs midten af isen enten den lange eller korte akse • Diagonal (DiSt): Skal udføres mest muligt fra det ene hjørne til det modsatte hjørne
Gruppe B: Trinserier på kurve
<ul style="list-style-type: none"> • Circular (CiSt): Kan skøjtes med uret eller mod uret og skal danne en hel cirkel og hele banens bredde skal udnyttes. • Serpentine (SeSt): Begynder ved den lange akse i den ene ende af banen (med uret eller mod uret) og beskriver to eller tre buer, udnytter hele banens bredde, og slutter i den anden ende af banen ved den lange akse.
Gruppe C: Mønsterdans lignende trinserie
<ul style="list-style-type: none"> • Mønsterdans lignende trinserie – udført hvor som helst på isens overflade, eller som beskrevet her i regelbogen (se afsnit 3).
Gruppe D: Kombinations En-fods trinserie
<ul style="list-style-type: none"> • Kombinationstrinserie på en fod, som består af svære vendinger

Definition af vendinger og trin

Alle vendinger skal have **meget tydelige** indgangs- og udgangs skær.

Vendinger
<ul style="list-style-type: none">• En roterende bevægelse, hvor løberen bevæger sig fra forlæns til baglæns eller omvendt• Vendinger er: tretalsvendinger, omvendte tretalsvendinger, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, mohawk, choctaw samt twizzle
Svære vendinger
<ul style="list-style-type: none">• Omvendt tretalsvending, vekselvending, omvendt vekselvending, choctaw, udvendig mohawk (undtagen start fra baglæns skær) samt twizzle (enkelt twizzle til Level 1 og 2 eller dobbelt twizzle til Level 1-4)
Trin
<ul style="list-style-type: none">• Har et synligt spor på isen• Trin kan bestå af: et skær, skift af skær, afsæt, kryds, krydstrin foran, krydstrin bagved, chassé, kryds chassé, glide chassé, løbetrin, swing roll, cross roll, glide trin, tåtrin
Svære en-fodsvendinger
<ul style="list-style-type: none">• Omvendt tretalsvending, vekselvending, omvendt vekselvending samt twizzle (enkelt twizzle til Level 1 og 2 eller dobbelt twizzle til Level 3 og 4)

Bemærk: En fejl i enhver del af en vending, vil resultere i vendingen ikke kan tages i betragtning til Level. Dette gælder også for fejl i enhver del af en twizzle eller dobbelt twizzle, så tæller hele twizzlen ikke med til Level. Som eksempel hvis en løber inkluderer en dobbelt twizzle som svær vending og der er en fejl i udførelsen i hvilken som helst del af vendingen, så tæller den end ikke som en enkelt twizzle.

5.6.3 Sværhedsgrad for Levels

Basiskravene Basiskravet for at opnå Basic Level i en trinserie er at mindst 50% af trinserien udføres og at denne inkluderer trin og vendinger.

- 1) Vendinger og trin vil kun blive identificeret og talt, hvis de er udført med korrekte tydelige skær og disse vendinger/trin er i henhold til beskrivelsen i ISU Rule 604.
- 2) Hvis et illegalt element inkluderes i trinserien (f.eks. spring på mere end en halv ($\frac{1}{2}$ rotation) vil det tekniske panel tilføje et fradrag for illegalt element og trinseriens level vil blive reduceret med 1 level.

Hvis et illegalt element (f.eks. spring på mere end $\frac{1}{2}$ rotation, stop eller tilbageløb) inkluderes i en trinserie, skal dommerne give fradrag i henhold til illegale elementer.

I programmer, hvor der kræves en trinserie, skal level på trinserien gives ved at bruge følgende specifikationer:

Advanced Novice fridans (lige linje eller kurvet): Style B

Senior og Junior rytmisk dans (lige linje): Style B

Senior og Junior fridans (lige linje eller kurvet): Style B

K3-rækkerne (lige linje eller kurvet): Style B

Karakteristika for levels for trinserie Style B

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Trinserien er ikke afbrudt mere end 50% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien er ikke afbrudt mere end 50% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag OG Skal inkludere mindst 1 svær vending (Kun første de fire forsøg på forskellige svære vendinger tages i betragtning for level)	Trinserien er ikke afbrudt mere end 25% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag OG Skal inkludere mindst 3 forskellige svære vendinger (Kun første de fire forsøg på forskellige svære vendinger tages i betragtning for level)	Trinserien er ikke afbrudt mere end 10% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag OG Skal inkludere mindst 4 forskellige svære vendinger (hvis twizzle inkludere skal det mindst være en dobbelt twizzle) (Kun første de fire forsøg på forskellige svære vendinger tages i betragtning for level) OG Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret	Trinserien ikke er afbrudt overhovedet, hverken ved snublen, fald eller enhver anden årsag OG Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret OG Skal inkludere mindst 5 forskellige svære vendinger (hvis twizzle inkludere skal det mindst være en dobbelt twizzle) (Kun første de fire forsøg på forskellige svære vendinger tages i betragtning for level) OG 100% af svære vendinger er tydeligt udført på korrekte skær og alle andre trin/vendinger er rene

Karakteristika for levels for En-fods trinserie

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Mindst 2 forskellige typer en-fods vendinger er forsøgt	1 en-fods vending Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	2 forskellige en-fods vending Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	3 forskellige en-fods vending (Twizzle skal udføres med mindst to rotationer - "dobbelt Twizzle) Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	4 forskellige en-fods vending (Twizzle skal udføres med mindst to rotationer - "dobbelt Twizzle) OG Alle vendinger er 100% rene Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level

5.7 SOLODANS KOREOGRAFEREDE ELEMENTER

5.7.1 Ekstra kaldeprincipper

- Hvis koreograferede elementer er krævet:
 - Koreograferede bevægelser er elementer, som passer til musikkens frasering/rytme og forbedre programmets koreografi.
 - Koreograferet pirouette bevægelse, koreograferet glid bevægelse og karakter trinserie kan udføres hvor som helst i programmet. Det er tilladt at udføre koreografiske elementer umiddelbart efter hinanden.
 - Koreograferet twizzle bevægelser skal udføres efter det krævede sæt af twizzler.
 - Efterfølgende koreograferede pirouette bevægelser, koreograferede twizzle bevægelser og koreograferede karakter trinserie skal ikke identificeres
 - Efterfølgende glidende bevægelser, der identificeres som illegalt element/bevægelse og/eller et fald skal kaldes som et illegalt element/bevægelse og/eller et fald, men skal ikke tages i betragtning som Ekstra element (betragtes ikke som koreograferet glidende bevægelse)
- En koreografisk pirouette bevægelse skal identificeres ved indgangen til elementet og bekræftes, når to eller flere rotationer er udført.
- Et koreograferet Sæt af Twizzle bevægelser skal identificeres ved indgangen til elementet og bekræftes, hvis der udføres mindst to fortsættende rotationer i begge dele og udføres efter det krævede Sæt af Twizzler.
- Koreograferet glidende bevægelse skal identificeres ved indgangen til elementet og bekræftes, når der er udført en kontrolleret glidende bevægelse på isen i mindst 2 sekunder. Tab af kontrol mens, der udføres en koreograferet glid bevægelse vil ikke blive betragtet som et fald.
- En koreografisk karakter trinserie skal identificeres ved indgangen til element og bekræftes, når der udføres trin omkring den korte akse fra bande til bande. kravet fra bande til bande er opfyldt, når der ikke er mere end 2 meter til begge bander.
- Ethvert koreografisk element kombineret med et andet krævet element som "indgang" eller "udgang" vil ikke blive tage i betragtning af det tekniske panel som et krævet koreografisk element. Det vil kun af det tekniske panel blive taget i betragtning som "indgang" eller "udgangs" feature.
- Kun de først udførte krævede antal af forskellige koreografiske elementer skal identificeres som de krævede koreografiske elementer.

8. Hvis der udføres et ulovligt element(er)/bevægelse(r) under udførelsen af et koreografisk element, skal fradraget for et ulovligt element(er)/bevægelse(r) tilføjes og element modtager No Value.

5.7.2 Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger

Koreograferet glidende bevægelse
Er en kontrolleret glidende bevægelse henover isen i min. 2 sekunder på to knæ eller enhver del af kroppen vil ikke blive betragtet som et fald/illegalt element af det tekniske panel. Glid bevægelsen må ikke slutte som et stop på to knæ eller siddende/liggende på isen, ellers vil den blive identificeret som et fald/illegalt element og skal kaldes som det. Det er tilladt at røre isen med hånden/hænderne. Kan udføres hvor som helst i programmet.
Koreograferet pirouette bevægelse
Er en fortsættende pirouette (roterende) bevægelse (andre end en twizzle og dansepirouette) på to fødder, eller skiftende fødder, eller en fod og et knæ/en støvle (ikke to knæ) med mindst 2 fulde rotationer, som enten kan være på stedet eller glidende henover isen. Kan udføres hvor som helst i programmet.
Koreograferet karakter trinserie
Er en trinserie omkring den korte akse på banen fra barrier til barrier (ikke mere end 2 meter fra banden). Det er tilladt at lave både stop og tilbage løb og øjer. Det er tilladt at røre isen med hånden/hænderne. Kan udføres hvor som helst i programmet.
Koreograferet Sæt af Twizzler
Den koreograferede twizzle bevægelse består af to dele. Begge dele kan være på en fod, to fødder eller en kombination af begge. Første del består af mindst to fortsættende rotationer (må ikke være på stedet), og den anden del består af mindst to rotationer enten fortsættende, på stedet eller en kombination af begge dele.

Bemærk:

Basisværdien er ens for alle koreograferede elementer, og skal af teknisk panel godkendes = Level 1, og dommerne skal bedømme udførelsen via GOE.

6.0 RETNINGSLINJER FO BEDØMMELSE AF GOE

Retningslinjer for justeringer og fradrag for sæson 2020-21 er baseret på ISU Com. 2313 samt Handbook for Refrees and Judges tilpasset solodans.

6.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANSE/MØNSTERDANS ELEMENTER

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

6.2 BEDØMMELSE AF ELEMENTER INKL. KOREOGRAFERET ELEMENT

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

7.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREKNINGSFAKTORER

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

7.1 PROGRAMKOMPONENTER TIL MØNSTERDANSE

ISU Rule 708 §3 b) i) tilpasset solodans.

Skating skills:

Definition:

Måden løberen bruger til at udføre dansetrin og bevægelser på henover isens overflade og effektiviteten af løberens bevægelse i relation til fart, flow og udnyttelse af isen.

Kriterier:

- General kvalitet af skøjteløbet
- Flow og glid
- Fart og kraft
- Udnyttelse af isen

Performance:

Definition:

Løberens evne til at vise holdning, stil og udførsel mens mønsterdansen udføres i forhold til at vise en behagelig fremtræden gennem koordinerede bevægelser, kropsbevidsthed og projektion.

Kriterier:

- Holdning og stil

Interpretation:

Definition:

Løberens evne til at udtrykke stemning, følelser og karakteren af mønsterdansen rytme ved at bruge kropsbevægelser og trin for at afspejle musikkens struktur og karakter.

Kriterier:

- Udtrykke rytmens karakter

Timing:

Definition:

Løberens evne til at løbe præcist i takt til musikken og til at reflektere mønsterdansen rytme korrekt.

Kriterier:

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

7.2 PROGRAMKOMPONENTER TIL RYTMISKE- OG FRIDANSE

Kriterier beskrevet på Judges Sheets i ISUCalcFS tilpasset solodans.

Skating skills:

- Balance og rytmisk knæarbejde og præcision i placering af fod
- Flow og ubesværet glid
- Renhed og sikkerhed af dybe skær, trin og vendinger
- Kraft/energi og acceleration
- Brugen af at løbe i flere retninger
- Brugen af et-bens løb

Transitions:

- Variation
- Sværhed
- Indviklethed
- Kvalitet

Performance:

- Fysisk, emotionel og intellektuel involvering
- Holdning
- Stil og individualitet/personlighed
- Tydelighed af bevægelser
- Variation og kontrast
- Udstråling

Composition:

- Formål (ide, koncept, vision)
- Udnyttelse af personligt- og offentligt rum
- Mønster og brug af isens overflade
- Frasering og form (bevægelser og dele struktureret til at passe til musikken)
- Originalitet af formål, bevægelse og design

Interpretation af musikken/Timing:

- Ubesværede og korrekte bevægelser i takt til musikken (timing)
- Udtryk af musikkens karakter, rytme, indhold og stil
- Brug af finesse til at reflektere nuancer i musikken
- Passende musik
- Løber primært til rytmens takt i kort dans og holder en god balance mellem at løbe til takten og melodien i fridans

7.3 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE

7.3.1 Faktorer for komponenter til mønsterdanske og segmenter for mønsterdanske

Basic Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 0,5.

Intermediate Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 0,75.

Advanced Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7.

Faktoren for segmenterne for begge mønsterdanske er 1,0.

7.3.2 Faktorer for komponenter til rytmiske danske

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for rytmedans er 0,8.

7.3.3 Faktorer for komponenter til fridanske

K-grupperne, Basic Novice M, Intermediate Novice og Advanced Novice M

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for fridans er 1,0.

Junior M og senior M

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for fridans er 1,2.

8.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE, RYTMISKE- OG FRIDANSE

8.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE

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

Præcision

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

Placering

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

Skøjtefærdigheder

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

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

Timing

Dansen skal udføres fuldstændig i takt til musikken, hvor dansens første trin skal være på første taktslag i den 9. takt af musikstykket (medmindre andet er foreskrevet).

Hvert trin/bevægelse skal udføres i overensstemmelse med det beskrevne antal taktslag. Alle bevægelser skal være i overensstemmelse med musikkens rytme, så alle trin færdiggøres uden afbrydelse.

Stil

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

Fortolkning

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

Spring/hop

Er baseret på ISU Rule 704 §17.

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

8.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS

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

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

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

8.3 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL RYTMISK DANS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN

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

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

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

Musikken skal have følgende karakteristika:

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

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

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

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

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

At røre isen med hånden/hænderne er ikke tilladt.

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

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

Bemærkning til fridans for K-løbere

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

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

Programlængden er beskrevet i afsnit 4.

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

9.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER

9.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING

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

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

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

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

9.2 OPVARMNINGSGRUPPER

Maksimalt 8 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe til mønsterdansen. Til junior og senior rytmiske- og fridansen med maksimalt 6 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe og de kan varme op sammen. I alle øvrige rækker kan op til 8 løberne i fridansen varme op sammen fra forskellige grupper f.eks. K1 og K2. Det er muligt at

solodansere varmer op sammen med isdansepar, hvis de løber i "de samme rækker" og det gælder alle dele af en konkurrence.

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

10.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART

10.1 START

Se ISU Rule 350

10.2 FALD OG AFBRYDELSER

Se ISU Rule 503 og 707 §6

10.3 OMSTART

Se ISU Rule 515

Fradrag for ovennævnte regler kan ses i afsnit 11.

11.0 REGLER FOR FRADRAG

ISU Rule 353 §1 n)

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

Fradrag for junior/senior:

Fradrag	Point	Ansvarlig
Program tid	-1.0 per påbegyndt 5 sekunder for meget eller for lidt	Overdommer
Ulovligt element/bevægelse	-2,0 per fejl	Teknisk panel
Dragt og rekvisit	-1,0 per program	Overdommer og dommer
Dele af dragten/dekoration falder på isen	-1,0 per program	Overdommer
Fald	-1,0	Teknisk panel
Sen start	-1,0 for start mellem 1 og 30 sekunder for sent	Overdommer
Afbrydelse af udførelsen af programmet	For hver afbrydelse af: 11-20 sekunders afbrydelse: -1,0 21-30 sekunders afbrydelse: -2,0 31-40 sekunders afbrydelse: -3,0	Overdommer
Afbrydelse af programmet i op til tre (3) minutter og genoptage programmet fra afbrydelsepunktet	-5,0 per program	Overdommer
Koreografiske restriktioner i rytmiske- og fridanse	-1,0 per program	Overdommer og dommer
Ekstra elementer	-1,0 per fejl	Teknisk panel
Musik krav	-2,0 per program	Overdommer og dommer
Tempo specifikationer	-1,0 per program	Overdommer
Positur overstiger tilladte længde Skrives som ("Extended lift" i rapporten)	-1,0 per positur	Overdommer

12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER

12.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG RYTME- OG FRIDANSE

Se ISU Rule 501, ISU Com. 2393.

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

Herrer skal have bukser i fuld længde på.

Damer skal have skørt på.

Tilbehør og rekvisitter er ikke tilladte.

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

Frdrag for ovennævnte regler kan ses i afsnit 11.

13.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER

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

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

14.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS

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

Test	Mønsterdanske	Komponent/figurkrav
Dance 1	#27 Canasta Tango og #31 Rhythm Blues	Basic 1
Dance 2	#1 Fourteenstep og #5 Swing Dance	2,0 i gennemsnit i skating skills 2,0 i gennemsnit i skating skills og performance
Bronze	#2 Foxtrot og #9 American Waltz	2,3 i gennemsnit i skating skills 2,3 i gennemsnit i skating skills og performance
Sølv	#13 Starligh Waltz og #32 Blues	3,0 i gennemsnit i skating skills 3,0 i gennemsnit i skating skills, transitions, performance og inter- pretation
Guld	#19 Quickstep og #29 Argentine Tango	3,3 i gennemsnit i skating skills 3,3 i gennemsnit i skating skills, transitions, performance og inter- pretation

Bemærkninger til mønsterdanstest:

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

Kriterier for at bestå:

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

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

Bemærkninger til komponent/figur test:

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

De øvrige komponenttests skal tages til konkurrencer.

15.0 SCALE OF VALUES FOR SOLODANS

SOV'er for solodans rytmisk- og fridans elementer

		-5	-4	-3	-2	-1	BASE	+1	+2	+3	+4	+5
Mønsterdans elementer i rytmedans junior												
Mønsterdans element Blues Sekvens 1	1BLB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1BL1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1BL2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1BL3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,75	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1BL4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Mønsterdans element Blues Sekvens 2	2BLB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2BL1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2BL2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2BL3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,75	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2BL4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Solodans mønsterdans element i fridans K-rækkerne												
Solo Dance Pattern Dance Element 1 st Sequence/Section 1	1PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,75	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Solo Dance Pattern Dance Element 2 nd Sequence/Section 2	2PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	2,50	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	3,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,00	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	4,75	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	5,50	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63

		-5	-4	-3	-2	-1	BASE	+1	+2	+3	+4	+5
Solodans positur												
Attitude	<u>APoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	APo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	APo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	APo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	APo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
Crouching Pose	<u>CPoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	CPo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	CPo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	CPo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	CPo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
Ina Bauer	<u>IPoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	IPo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	IPo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	IPo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	IPo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
Lunge/Drag	<u>LPoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	LPo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	LPo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	LPo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	LPo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
Spread Eagle	<u>SPoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	SPo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	SPo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	SPo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	SPo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
Tea Pot/Shoot the Duck/Hydro Blade	<u>TPoB</u>	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1,00	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
	TPo1	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,05	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	TPo2	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	3,80	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	TPo3	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	4,55	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29
	TPo4	-2,29	-1,83	-1,37	-0,92	-0,46	5,30	0,46	0,92	1,37	1,83	2,29

Kombinationspoturer: Pointene for de to korte positurer bliver lagt sammen (f.eks. APo3+TPo2 giver $4,00+3,00=7,00$, og der til kommer dommernes GOE)

SOV'er ikke nævnt her se ISU com. 2256 og 2393.

Alle elementer uden level giver 0,0 point.

* - er på grund af forkert element i henhold til reglerne