

Bedømmelsesvejledning Free 2025/2026



SKATING SKILLS	
Fokus	Teknikken i skøjteløb og bevægelse.
Definition	Løberens evne til at udføre skøjterepertoiret af trin, vendinger og bevægelser med klinge- og kropskontrol.
Nøgleord	Beskrivelse
Flow	Sammenhæng mellem trin, elementer og bevægelser? Flydende og ubesværet overgang fra én bevægelse til en anden eller fra en kombination af bevægelser til andre.
Variierende trin, vendinger, bevægelser, retninger	Forlæns/baglæns? Højre/venstre? Med/mod uret?
Klarhed af trin, vendinger, skær og bevægelser	Evnen til at udføre hvert skær, trin, vending og kropsbevægelse præcist, fuldstændigt og med kontrol. Takker? Tydeligt/udtydeligt? Kropsholdning? Matcher det løberens niveau?
Balance og glid	1-fods løb? Evnen til at opretholde fart? Fodplacering?
Fart og tryk	Evnen til at udføre skøjterepertoiret med fart og lethed. Knæarbejde? Acceleration/deceleration? Kraft?
Mønster på og udnyttelse af isen	Med/mod uret? Skøjtes der i alle hjørner? Forskellige mønstre?

PRÆSENTATION	
Fokus	Hvordan programmet er præsenteret i relation til musikken.
Definition	Demonstrationen af engagement og indlevelse baseret på en forståelse af musik og komposition.
Nøgleord	Beskrivelse
Udtryk og indlevelse	Evnen til at fange opmærksomhed og vække følelser. Selvsikker præsentation af krop og energi for at formidle en følelse. Udfører løberen bare programmet, eller er der et personligt præg?
Variation og kontraster i energi og bevægelser	En eller flere bevægelser, som kan fremhæve betydningen og/eller understrege en accent eller musikalsk nuance. Ændrer skøjteløberens energi/bevægelser sig, når musikken gør?
Musikforståelse og -timing	Evnen til at bevæge sig præcist og konsekvent i overensstemmelse med musikken karakteristika og elementer (melodi, rytme, harmoni, tempo, dynamisk artikulation). Passende og målrettet oversættelse af musikken til bevægelser. Finfølelse i bevægelserne for at vise forståelse for musikalske detaljer, accenter og nuancer.
Helhed	Er der en rød tråd i programmet? Matcher musikken løberens alder og niveau?

1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
0 - 25%	25 - 50%	50 - 75%	75 - 100%
Manglende	Til dels	Tilstrækkeligt	Tydeligt
Slet ikke	En smule	Til en vis grad	Sofistikeret
Næsten ikke	Simpelt	Overvejende	Fuldkomment
Sjældent	Knap	Acceptabelt	Exceptionelt
Udfordrende	Sporadisk	Næsten hele tiden	Hele tiden
Uidentificerbart	Minimalt	Eksisterende	Selvsikkert



Generelt

Denne vejledning er et værktøj, der skal hjælpe den enkelte dommer til bedømmelse af forskellige elementer.

Det endelige antal stjerner er baseret på kombinationen af både positive og negative aspekter.

I henhold til denne vejledning starter dommeren på 5 stjerner, hvor der først tages først højde for de positive aspekter af elementet, og herefter reduceres antallet af stjerner ved eventuelle fejl, hvilket tilsammen udgør det endelige antal stjerner.

Spring

+		-	
Godt opspring og god landing	+1	Fald	-2 til -4
Ubesværet	+1	Landing på 2 fødder	-1 til -3
Højt og langt spring	+1	Forkert skær ved opspring	-1 til -3
God kropsposeition	+1	Manglende rotation før/efter spring	-1 til -3
Elementet passer til musikken	+1	Ringe/usikker landing	-1 til -2
Godt flow i kombinationsspring	+1	Ringe opspring	-1 til -2
Uforudset/kreativ indgang/landing	+1	Ringe kropsposeition	-1 til -2
		Lave/korte spring	-1
		Manglende fart før/efter spring	-1
		Ringe flow i kombinationsspring	-1

Piruetter

+		-	
Centreret piruette	+1	Manglende rotationer*	-4 til -5
Gode, kontrollerede, tydelige positioner	+1	Fald	-2 til -4
God fart i hele piruetten	+1	Ucentreret piruette	-1 til -3
Ubesværet	+1	Tab af balance/kontrol	-1 til -3
God indgang og udgang	+1	Ringe og/eller akavede positioner	-1 til -3
Kreativ	+1	Manglende fart	-1 til -2
Elementet passer til musikken	+1	Ringe skift af fod	-1 til -2

*I henhold til reglerne skal der i en evt. kombinationspiruette bestå af minimum 2 basispositioner, og hver position skal holdes i minimum 2 runder. Hvis der udføres sidde- og ståposition eller parallel- og ståposition, betragtes ståpositionen ikke som skift af position, medmindre at der sker et skift af fod, eller at der i ståpositionen fremgår noget ekstraordinært, f.eks. arm(e) over hovedet, variation eller andet.

Hvis alle tre basispositioner udføres i piruetten, gør ovenstående sig ikke gældende.

Trinserie

+		-	
Dybe skær + rene vendinger og trin	+1	Manglende trin/vendinger/spiral**	-4 til -5
Ubesværet	+1	Fald	-2 til -4
Godt flow mellem trin, vendinger og spiral	+1	Skøjter på 2 fødder	-2 til -3
Trin og vendinger til takten i musikken	+1	Ringe kvalitet af trin/vendinger/spiral	-2 til -3
Trin og vendinger begge veje og på begge fødder	+1	Ringe brug af skær	-1 til -3
Interessant mønster/udnytter isen tilstrækkeligt	+1	Tab af balance/kontrol	-1 til -3
Bevægelser/koreografi passer til musikken	+1	Isen udnyttes ikke tilstrækkeligt	-1 til -3
Kreativ spiral	+1	Manglende energi	-1 til -3
God energi	+1	Manglende flow	-1 til -2
		Passer ikke til musikken	-1 til -2
		Ringe udnyttelse af overkrop og arme	-1

**I henhold til reglerne skal trinserien indeholde minimum 2 typer trin og 2 typer vendinger samt 1 glidende bevægelse.