



## Sådan udfylder du din PPC (Plan Program Content)

MB 19/8-24

Når man skal udfylde sin PPC (plan program content) er det nemmeste at forestille sig at man løber sit program og så stoppe op og skrive ned hver gang man kommer til et element (Spring, Pirouette, Trinserie eller Koreografisk sekvens).

### Mulige elementer:

**Solo Spring:** Skrives som et tal efterfulgt af et eller flere bogstaver. Tallet angiver antal rotationer, altså er det en enkelt, dobbelt, triple osv. Bogstaverne angiver hvad det er for et spring, altså Axel, Toeloop osv.  
Eks: 1A= enkelt Axel, 2F= dobbelt Flip osv.

Antal rotationer:	Forkortelsen af navnet på springet:
1, 2, 3, 4 eller 5	A= Axel, S= Salchow, T= Toeloop, Lo= Loop, F=Flip, Lz= Lutz, (Eu=Euler)

**Kombinations spring:** Et kombinationspring er flere spring i forbindelse med hinanden, hvor andetspringet er Toeloop, Loop eller Euler (efterfulgt af et tredje spring). Man skriver det som solospringene ovenfor med et + imellem springene. Eks. 2F+1T eller 2Lz+2Lo+1T eller 2Lo+1Eu+3S

**Springsekvenser:** En springsekvens er som et kombinationspring, men indeholder en Axel som andet eller tredjespring. Man skriver det som kombinationspringet. Eks.: 2F+2A eller 2Lz+1A+1T

**Trinserie:** Flere trin i forbindelse med hinanden, typisk fra den ene ende af isen til den anden eller i en cirkel på midten af isen. Trinserien forkortes StSq som står for StepSequence.

**Koreografisk sekvens:** Består af minimum 2 glidende skøjtebevægelser, der kan være forbundet af trin. Det kan være Måne, Ina Bauer, glid på knæ, flyver osv. Koreografisk sekvens forkortes ChSq som står for Choreographic Sequence.

**Piruetter:** Piruetter er et element hvor løberen drejer minimum 3 omgange på isen. Her skal man forestille sig 4 kasser. I den første er der angivet om der er springindgang eller ej, Det skrives med et F, som står for Flying. I den anden kasse angives om der bliver skiftet fod. Skrives med et C, som står for Change of foot. I den tredje kasse angives hvad det er for en pirouette, hvilket kan være L= Layback(himmel), S=Sit, C=Camel(parallel), U=Upright(stå), Co=Kombination. I den sidste kasse skal der stå Sp der står for Spin.

Springindgang eller ikke:	Fodskifte eller ikke:	Her angives hvad det er:	Her skal der altid stå
F eller ingenting	C eller ingenting	S=Sit, U=Upright, C=Camel, L=Layback, Co=Combination	Sp

### Antal elementer i programmet sæson 24/25:

Dansk Række	International Række	Short Program (SP) Debs M, Novice M, Junior M og Senior M		Free Skate (FS)	
Cubs K, Cubs M, Springs K1, Debs K1, Novice K1, Junior K1, Senior K1, Adults K1.	Basic Novice			5 springelementer 1 trinserie 2 Piruetter	I alt 8 elementer
Springs K2, Springs M, Novice K2, Junior K2	Intermediate Novice			5 springelementer 1 trinserie 2 piruetter	I alt 8 elementer
Debs K2, Debs M, Novice M, Novice K3, Junior K3, Senior K2, Adults K2,	Advanced Novice	3 Springelementer 1 trinserie 2 piruetter	I alt 6 elementer	6 springelementer 1 koreografisk sekvens 2 piruetter	I alt 9 elementer
Junior M	Junior	3 Springelementer 1 trinserie 3 piruetter	I alt 7 elementer	7 springelementer 1 koreografisk sekvens 3 piruetter	I alt 11 elementer
Senior M	Senior	3 Springelementer 1 trinserie 3 piruetter	I alt 7 elementer	7 springelementer 1 trinserie 1 koreografisk sekvens 3 piruetter	I alt 12 elementer



# Sådan udfylder du din PPC (Plan Program Content)

MB 19/8-24



DANSK SKØJTE UNION

## Planned Program Content

Klub:			
Sololøb:	Isdans:	Solodans:	Parløb:
Række:			
Navn:			
ELEMENTS IN ORDER OF SKATING			
	Elements SP / SD		Elements FS / FD
1		1	
		2	
2		3	
		4	
3		5	
		6	
4		7	
		8	
5		9	
		10	
6		11	
		12	
7		13	
		14	
8		15	
		16	

## Sådan ser et PPC skema ud og sådan udfylder du det 😊

Der er lagt et link ind til et tomt PPC-dokument i Word på hjemmesiden [www.hkfskate.dk](http://www.hkfskate.dk) under M- og K-løbere.

Øverst udfylder man klubnavn, sætter kryds i sololøb, skriver hvilken række man stiller op i og taster sit navn.

Nedenunder taster man de elementer man har i sit program og i den rækkefølge man laver dem i programmet.

Så gemmer man det som PDF med navnet:  
Navn\_Række\_Klub\_dato  
Eks.: LiseHansen\_DebsK1\_HKF\_19aug24

Herefter sendes det til [info@hkfskate.dk](mailto:info@hkfskate.dk) og så sender vi det samlet videre til DSU ([ppc@danskate.dk](mailto:ppc@danskate.dk))

### Forkortelser:

1A: Enkelt Axel	2A: Dobbelt Axel	3A: Triple Axel	4A: Quad Axel
1S: Enkelt Salchow	2S: Dobbelt Salchow	3S: Triple Salchow	4S: Quad Salchow
1T: Enkelt Toeloop	2T: Dobbelt Toeloop	3T: Triple Toeloop	4T: Quad Toeloop
1Lo: Enkelt Loop	2Lo: Dobbelt Loop	3Lo: Triple Loop	4Lo: Quad Loop
1F: Enkelt Flip	2F: Dobbelt Flip	3F: Triple Flip	4F: Quad Flip
1Lz: Enkelt Lutz	2Lz: Dobbelt Lutz	3Lz: Triple Lutz	4Lz: Quad Lutz
1Eu: Enkelt Euler			

StSq: Trinserie

ChSq: Koreografisk sekvens

USp: Upright Spin  
 CUSp: Change foot Upright Spin  
 FUSp: Flying Upright Spin  
 FCUSp: Flying Upright Spin with change of foot

SSp: Sit Spin  
 CSSp: Change of foot Sit Spin  
 FSSp: Flying Sit Spin  
 FCSSp: Flying Sit Spin with change of foot

CSp: Camel Spin  
 CCSp: Change foot Camel Spin  
 FCSp: Flying Camel Spin  
 FCCSp: Flying Camel Spin with change of foot

LSp: Layback Spin  
 CLSp: Change of foot Layback Spin  
 FLSp: Flying Layback Spin  
 FCLSp: Flying Layback Spin with change of foot.

CoSp: Combinations Spin  
 CCoSp: Change of foot Combination Spin  
 FCoSp: Flying Combination Spin  
 FCCoSp: Flying Camel Spin with change of foot

**HUSK: INGEN PANIK, SPØRG OM HJÆLP HVIS DU SYNES DET ER SVÆRT 😊**