

# REGELBOG FOR SOLOLØB



## KONKURRENCEREGLER

**SÆSON 2019-2020**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, Teknisk Udvalg  
43. udgave – 2019

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM .....</b>	<b>4</b>
<b>2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV .....</b>	<b>6</b>
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER.....	8
<b>3.0 RELEVANTE ISU-DOKUMENTER FOR SÆSON 2019-2020.....</b>	<b>9</b>
<b>4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE .....</b>	<b>10</b>
4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE .....	10
4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM .....	10
4.1.2 Senior damer – FRILØB .....	11
4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM.....	12
4.1.4 Senior herrer – FRILØB.....	13
4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE .....	14
4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM.....	14
4.2.2 Junior damer - FRILØB .....	15
4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM.....	16
4.2.4 Junior herrer – FRILØB.....	17
4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	18
4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM.....	18
4.3.2 Novice piger – FRILØB.....	19
4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM.....	20
4.3.4 Novice drenge – FRILØB.....	21
4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE.....	22
4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM.....	22
4.4.2 Debs piger – FRILØB .....	23
4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM .....	24
4.4.4 Debs drenge – FRILØB .....	25
4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE .....	26
4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB .....	26
4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE.....	27
4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB.....	27
<b>5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE .....</b>	<b>28</b>
5.1 SENIOR K2 KONKURRENCELØBERE .....	28
5.1.1 Damer og herrer– FRILØB.....	28
5.2 JUNIOR K2 KONKURRENCELØBERE .....	29
5.2.1 Damer og herrer – FRILØB.....	29
5.3 NOVICE K2 KONKURRENCELØBERE .....	30
5.3.1 Piger og drenge – FRILØB.....	30
5.4 SENIOR 1, JUNIOR 1, NOVICE 1 KONURRENCELØBERE .....	31
5.4.1 Damer/piger og herrer/drenge – FRILØB.....	31
5.5 DEBS KONURRENCELØBERE.....	32
5.5.1 Piger og drenge – FRILØB.....	32
5.6 SPRINGS KONKURRENCELØBERE .....	33
5.6.1 Piger og drenge – FRILØB.....	33
5.7 CUBS KONKURRENCELØBERE.....	34

5.7.1 Piger og drenge – FRILØB.....	34
5.8. CHICKS KONKURRENCELØBERE .....	35
5.8.1 Piger og drenge – FRILØB.....	35
<b>6.0 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB .....</b>	<b>36</b>
<b>7.0 PROGRAMKOMPONENTER .....</b>	<b>36</b>
<b>8.0 OVERSIGT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV. ....</b>	<b>38</b>
8.1 OPVARMNINGSGRUPPERS STØRRELSE AFHÆNGIG AF DELTAGERANTAL ...	39
<b>9.0 REGLER FOR START OG OMSTART .....</b>	<b>40</b>
<b>9.1 START .....</b>	<b>40</b>
9.2 OMSTART .....	40
<b>10.0 REGLER FOR TIDSFRA DRAG .....</b>	<b>42</b>
<b>11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK.....</b>	<b>43</b>
11.1 SKØJTEDRAGTER .....	43
11.2 MUSIK.....	43
<b>12.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLE R .....</b>	<b>44</b>
<b>13.0 POINTSYSTEM VED DSU's GRAND PRIX.....</b>	<b>45</b>

# 1.0 OVERSICHT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

## Det tekniske panel

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

Den tekniske specialist – assisteret af den assisterende tekniske specialist – identificerer og kalder alle de udførte elementer samt levels på pirouetter og trinserier. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald. Den tekniske controller fører tilsyn med de tekniske specialister og dataoperatøren, og foreslår rettelser – hvis nødvendigt – der respekterer de udførte elementer og levels identificeret af de tekniske specialister. Dog gælder, at hvis begge tekniske specialister er uenige med den af controlleren foreslåede rettelse, bevares den oprindelige beslutning taget af de tekniske specialister. Hvis den tekniske specialist og den assisterende tekniske specialist er uenige om et element eller et level er det den tekniske controllers beslutning, der er den afgørende. Ligeledes godkender og retter den tekniske controller identifikationen af ulovlige elementer og fald.

## Dommerne

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

## Den tekniske score

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

### **Programkomponentscore**

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

### **Den totale score**

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

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

<b>Række (M)</b>	<b>Alderskrav</b>	<b>Mærke</b>	<b>Gamle mærker</b>
Senior (mesterskab)	Ingen alderskrav	Guld	Sølv
Junior (mesterskab)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2000 og senere	Guld	Sølv
Novice (mesterskab)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2004 og senere	Sølv	Stort Bronze
Debs (mesterskab)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2006 og senere	Bronze	Lille Bronze
Springs (mesterskab)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2007 og senere	Bronze	Lille Bronze
Cubs (mesterskab)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2009 og senere	Basic II	---

<b>Række (K)</b>	<b>Alderskrav</b>	<b>Mærke</b>	<b>Gamle mærker</b>
Senior 2 (konkurrence)	Ingen alderskrav	Basic II	Lille Bronze
Senior 1 (konkurrence)	Ingen alderskrav	Basic I	Færdighedsmærke
Junior 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2000 og senere	Basic II	Lille Bronze
Junior 1 (konkurrence)	9Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2000 og senere	Basic I	Færdighedsmærke
Novice 2 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2004 og senere	Basic II	Lille Bronze
Novice 1 (konkurrence)	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2004 og senere	Basic I	Færdighedsmærke
Debs (konkurrence)	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2006 og senere	Basic I	Færdighedsmærke
Springs (konkurrence)	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2007 og senere	Basic I	Færdighedsmærke
Cubs (konkurrence)	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2009 og senere	Basic I	---
Chicks (konkurrence)	Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.19, født d. 01.07.2011 og senere	½ Basic I (valgfri del)	---

## **2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLE MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER**

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

### **Indplacering i M- eller K-række**

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

### ***Undtagelse fra ovennævnte***

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

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

### **Aktivering af mærker**

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

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

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



### **3.0 RELEVANTE ISU-DOKUMENTER FOR SÆSON 2019-2020**

Der henvises til følgende:

**ISU Communication no. 2253**

Vedr.: Scale of Values

**ISU Communication no. 2254**

Vedr.: Level of Difficulty, GOE sæson 2019-2020

**ISU Communication no. 2242**

Vedr.: Regler for Novice

**Technical Panel Handbook 2019-2020, Single Skating**

Vedr.: Retningslinjer og detaljer vedrørende bedømmelse af levels

**Deductions in Singles and Pairs**

Vedr.: Diverse fradrag

**Program Components Overview**

Vedr.: Bedømmelse af programkomponenter

**Program Components Explanations**

Vedr.: Beskrivelse af de enkelte programkomponenter

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

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

## 4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

### 4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

#### 4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

#### **Bemærk**

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

#### **4.1.2 Senior damer – FRILØB**

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie
- d) Maks. 1 koreografisk sekvens

#### **Bemærk**

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

### **4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM**

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

#### ***Bemærk***

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

#### **4.1.4 Senior herrer – FRILØB**

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie
- d) Maks. 1 koreografisk sekvens

#### **Bemærk**

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

## 4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

### 4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

#### **Bemærk**

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

#### **4.2.2 Junior damer - FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

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

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

#### **Bonus på 2 point**

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

### **4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM**

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Loop
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i sidde-pirouette, min. 8 rotationer
- e) Parallel-pirouette med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- f) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie

#### ***Bemærk***

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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



#### **4.2.4 Junior herrer – FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring.
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter  
Heraf skal én være en pirouettekombination (min. 10 rotationer), én springpirouette (min. 6 rotationer) samt én pirouette med kun én basisposition (min. 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

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

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

#### **Bonus på 2 point**

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

## 4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

### 4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring, der er forskelligt fra pkt. a)
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Pirouette med tilbage-/sidelænet overkrop eller pirouette i valgfri basis position, min. 6 rotationer, intet skift af fod og ingen springindgang
- e) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

#### **Bemærk**

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

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

Højest opnåelige er level 4

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

### **4.3.2 Novice piger – FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

#### ***Bemærk***

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

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

Højest opnåelige er level 4

#### ***Bonus på 2 point***

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet:

- a) Bonus gives første gang for et triplespring, som er godkendt eller underroteret (<).
- b) Bonus gives anden gang for et triplespring, som er godkendt eller underroteret (<) og forskelligt fra pkt. a.

OBS! Kun i DK og uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

### **4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM**

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19 dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbelt eller triplespring, forskellig fra pkt. a)
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt- og ét triplespring, der begge er forskellige fra både pkt. a) og pkt. b)
- d) Parallel-, sidde- eller opretstående pirouette med skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang ikke tilladt
- e) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

#### ***Bemærk***

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

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

Højest opnåelige er level 4

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

#### **4.3.4 Novice drenge – FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

#### ***Bemærk***

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

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

Højest opnåelige er level 4

#### ***Bonus på 2 point***

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet:

- a) Bonus gives første gang for et triplespring, som er godkendt eller underroteret (<).
- b) Bonus gives anden gang for et triplespring, som er godkendt eller underroteret (<) og forskelligt fra pkt. a.

OBS! Kun i DK og uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

### 4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

#### **Bemærk**

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

#### **4.4.2 Debs piger – FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sek

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

#### ***Bemærk***

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

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

Højest opnåelige er level 3

#### ***Bonus på 2 point***

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

#### **4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM**

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

#### **Bemærk**

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min



#### **4.4.4 Debs drenge – FRILØB**

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

#### ***Bemærk***

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

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

Højest opnåelige er level 3

#### ***Bonus på 2 point***

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

### 4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

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

- a) Maks. 5 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter, én skal være pirouettekombination (min. 8 rotationer) og en skal være springpirouette (min. 6 rotationer) eller pirouette med springindgang (min. 8 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

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

Højest opnåelige er level 3

#### **Bonus på 2 point**

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

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

## 4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE

### 4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 4 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter  
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

#### ***Bemærk***

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

Højest opnåelige er level 2

#### ***Bonus på 2 point***

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

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

## 5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE

### 5.1 SENIOR K2 KONKURRENCELØBERE

#### **5.1.1 Damer og herrer– FRILØB**

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Én springkombination må indeholde 3 spring og én springkombination må indeholde 2 spring.
- d) Maks. 2 forskellige pirouetter  
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- b) Maks. 1 trinserie

#### ***Bemærk***

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

Højst opnåelige er level 4

#### ***Bonus på 2 point***

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

## 5.2 JUNIOR K2 KONKURRENCELØBERE

### 5.2.1 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Én springkombination må indeholde 3 spring og én må indeholde 2 spring.
- e) Maks. 2 forskellige pirouetter  
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- b) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

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

Højest opnåelige er level 3

#### **Bonus på 2 point**

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

## 5.3 NOVICE K2 KONKURRENCELØBERE

### 5.3.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Lille Bronze (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer  
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring.
- f) Maks. 2 forskellige pirouetter  
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- b) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

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

Højest opnåelige er level 3

#### **Bonus på 2 point**

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Novice: maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 5.4 SENIOR 1, JUNIOR 1, NOVICE 1 KONURRENCELØBERE

### 5.4.1 Damer/piger og herrer/drenge – FRILØB

Alderskrav – **Senior 1**: Ingen aldersgrænse

Alderskrav – **Junior 1**: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2000 eller senere

Alderskrav – **Novice 1**: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2004 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer

Heraf skal ét være en Flip eller Lutz

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

- g) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- b) Maks. 1 trinserie

### **Bemærk**

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Junior/Senior: maks. 6 løbere i en opvarmningsgruppe

Novice: maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

## 5.5 DEBS KONURRENCELØBERE

### 5.5.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2006 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer

Heraf skal ét være en Flip eller Lutz

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

- h) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- b) Maks. 1 trinserie

### **Bemærk**

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min



## 5.6 SPRINGS KONKURRENCELØBERE

### 5.6.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 5 springelementer

Heraf skal ét være en Flip eller Lutz

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

- i) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- b) Maks. 1 trinserie

### **Bemærk**

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

## 5.7 CUBS KONKURRENCELØBERE

### 5.7.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 4 springelementer

Heraf skal ét være en Flip eller Lutz

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

- j) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- b) Maks. 1 trinserie

### **Bemærk**

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

## 5.8. CHICKS KONKURRENCELØBERE

### 5.8.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.19, dvs. født den 01.07.2011 eller senere

Mærkekrav: ½ Basic I (valgfri del)

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

- a) Maks. 4 springelementer  
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 pirouetter  
Pirouetterne må gerne have den samme forkortelse, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition)  
Kombinationspirouetter er ikke tilladt
- c) Maks. 1 trinserie

#### **Bemærk**

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

## 6.0 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB

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

## 7.0 PROGRAMKOMPONENTER

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

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

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

## 8.0 OVERSICHT OVER OPVARMNINGSGRUPPER MV.

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

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

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

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

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

## 8.1 OPVARMNINGSGRUPPERS STØRRELSE AFHÆNGIG AF DELTAGERANTAL

Deltagerantal	Rækker med maksimalt 6 løbere i opvarmningsgrupperne	Rækker med maksimalt 8 løbere i opvarmningsgrupperne
6	6	6
7	3 + 4	7
8	4 + 4	8
9	4 + 5	4 + 5
10	5 + 5	5 + 5
11	5 + 6	5 + 6
12	6 + 6	6 + 6
13	4 + 4 + 5	6 + 7
14	4 + 5 + 5	7 + 7
15	5 + 5 + 5	7 + 8
16	5 + 5 + 6	8 + 8
17	5 + 6 + 6	5 + 6 + 6
18	6 + 6 + 6	6 + 6 + 6
19	4 + 5 + 5 + 5	6 + 6 + 7
20	5 + 5 + 5 + 5	6 + 7 + 7
21	5 + 5 + 5 + 6	7 + 7 + 7
22	5 + 5 + 6 + 6	7 + 7 + 8
23	5 + 6 + 6 + 6	7 + 8 + 8
24	6 + 6 + 6 + 6	8 + 8 + 8
25	5 + 5 + 5 + 5 + 5	6 + 6 + 6 + 7
26	5 + 5 + 5 + 5 + 6	6 + 6 + 7 + 7
27	5 + 5 + 5 + 6 + 6	6 + 7 + 7 + 7
28	5 + 5 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 7
29	5 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 8
30	6 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 8 + 8
31	5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 6	7 + 8 + 8 + 8
32	5 + 5 + 5 + 5 + 6 + 6	8 + 8 + 8 + 8
33	5 + 5 + 5 + 6 + 6 + 6	6 + 6 + 7 + 7 + 7
34	5 + 5 + 6 + 6 + 6 + 6	6 + 7 + 7 + 7 + 7
35	5 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 7 + 7
36	6 + 6 + 6 + 6 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 7 + 8
37	5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 6 + 6	7 + 7 + 7 + 8 + 8

## 9.0 REGLER FOR START OG OMSTART

### 9.1 START

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

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

### 9.2 OMSTART

*(Svarende til ISU regel nr. 515)*

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

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

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

- Hvis forholdene kan udbedres uden forsinkelse og løberen fortsætter med at løbe programmet uden at henvende sig til overdommeren vil der gives et fradrag for afbrydelsen, der afhænger af afbrydelsens længde. Hvis løberen ikke genoptager sit program indenfor 40 sekunder betragtes løberen som udgået af konkurrencen.
- Hvis forholdene ikke umiddelbart kan udbedres og løberen henvender sig til overdommeren indenfor 40 sekunder gives løberen op til 3 minutter til at udbedre problemet og genoptage programmet. I dette tilfælde stoppes musikken. I Senior M, Junior M, Senior K2 og Junior K2 vil overdommeren



give et fradrag på 5.0 point. I de resterende rækker vil overdommeren give et fradrag på 2.5 point. Hvis løberen ikke genoptager sit program indenfor disse 3 minutter betragtes løberen som udgået af konkurrencen.

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

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

## **10.0 REGLER FOR TIDSFRA DRAG**

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

### **Kort program**

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

### **Friløb**

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

## **11.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK**

### **11.1 SKØJTEDRAGTER**

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

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

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

Tilbehør og løse dele (f.eks. en stok eller en ikke fastgjort hat) er ikke tilladt. Såfremt en del af dragten eller tilbehør falder på isen vil overdommeren give et fradrag på 1.0 point.

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

### **11.2 MUSIK**

Vokalmusik er tilladt i alle rækker.

## **12.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER**

### **12.1 Protester**

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

### **12.2 Forespørgsler**

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

## 13.0 POINTSYSTEM VED DSU's GRAND PRIX

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

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

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

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

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

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

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

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

Placering efter DSU-Grand Prix I-III	Startnummer i DSU-Grand Prix Finalen
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

**Tabel 1.** Startrækkefølge ved DSU-Grand Prix Finalen.

### 13.5 Hvordan får man point

- DSU-Grand Prix-point fordeles på baggrund af placering ved konkurrencerne nævnt under punkt 2a-c, således at løberen, der i en given konkurrence opnår en placering som nr. 1, modtager 600 point, løberen, der opnår en placering som nr. 2, modtager 575 point osv. i spring af 25 point for hver placering (se tabel 2 nedenfor). Alle placeringer giver point.
- Løberens Grand Prix-point udregnes som summen af point fra de 2 bedste placeringer i DSU-Grand Prix I-III (punkt 2a-c).
- Ved uafgjorte placeringer er det løberen med den bedste placering ved DM (DSU-Grand Prix III), der får den bedste placering i DSU-Grand Prix kvalifikationen. Ved uafgjorte placeringer inden afholdelse af DM (DSU-Grand Prix III), er det løberen med den bedste placering ved Efterårskonkurrencen (DSU-Grand Prix I), der opnår den bedste placering.
- Hvis en løber fuldfører sit korte program, men ikke stiller op til friløb gives 10 point.

Placering	Point		Placering	Point
1	600		13	300
2	575		14	275
3	550		15	250
4	525		16	225
5	500		17	200
6	475		18	175
7	450		19	150
8	425		20	125
9	400		21	100
10	375		22	75
11	350		23	50
12	325		24 osv. ...	25

**Tabel 2.** Pointfordeling ved DSU-Grand Prix.