



**REGELBOG FOR ISDANS & SOLODANS  
SAMT MØNSTERDANSE  
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER  
SÆSON 2020-21**

Redaktion: Dansk Skøjte Union

9. udgave – august 2020



**REGELBOG FOR ISDANS**  
**KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER**  
**SÆSON 2020-21**

Redaktion: Dansk Skøjte Union

9. udgave – august 2020



## INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM.....	4
1.1 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM .....	4
1.2 ISU REGLER.....	4
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV .....	5
2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER.....	5
2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER .....	5
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLE M- OG K-RÆKKER.....	5
3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE .....	7
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE.....	7
Rytmedans .....	7
Fridans .....	8
3.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE .....	9
Rytmedans .....	9
Fridans .....	10
3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	11
Mønsterdanske .....	11
Fridans .....	11
3.4 INTERMEDIATE NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	12
Mønsterdanske .....	12
Fridans .....	12
3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	13
Mønsterdanske .....	13
Fridans .....	13
4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE .....	14
4.1 ISDANS K3 KONKURRENCELØBERE .....	14
Fridans .....	14
4.2 ISDANS K2 KONKURRENCELØBERE .....	15
Fridans .....	15
4.3 ISDANS K1 KONKURRENCELØBERE .....	16
Fridans .....	16
5.0 BEDØMMELSE .....	17
5.1 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR 2019-20.....	17
5.2 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE .....	17
5.3 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF PROGRAMKOMPONENTER.....	17
5.4 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE .....	17
5.4.1 Faktorer for komponenter og faktorer til mønsterdanske .....	17
5.4.2 Komponenter til rytmedanske .....	17
5.4.3 Faktorer for komponenter til fridanske .....	17
6.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE.....	17
6.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE .....	17
6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL KORTDANSEN .....	17
6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN .....	17
7.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER .....	18
7.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING .....	18
7.2 OPVARMNINGSGRUPPER .....	18
8.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART .....	19
8.1 START.....	19
8.2 FALD OG AFBRYDELSER .....	19
8.3 OMSTART .....	19
9.0 REGLER FOR ØVRIGE FRADRAG .....	19
10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER.....	19
10.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG KORT- OG FRIDANSE.....	19
11.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLE .....	20
12.0 TESTSYSTEM FOR ISDANS.....	20
13.0 SCALE OF VALUES FOR ISDANS FOR IKKE ISU ELEMENTER .....	22

## **1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM**

### **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 1 er opfyldt.
3. For at et element kan få Level 1 skal alle kravene til Level 1 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](http://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 2313, 2314, 2315 og 2256 samt evt. senere udkommende Communications.

Konkurrenceregler for M-løbere er baseret på ISU Com. 2313, 2314, 2315 og 2256.

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

### 2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Nye mærker	Gamle mærker
		Skal være opfyldt af den ene løber	
Senior	Fyldt 15 år pr. 01.07.2020, født d. 01.07.2005 eller tidligere	Komponenter: Guld Isdans: Guld	Figurelementer: Sølv* Isdans: Test 4*
Junior	Damen ikke fyldt 19 år og herren ikke fyldt 21 år pr. 01.07.2020, født hhv. d. 01.07.2001 og 01.07.1999 og senere	Komponenter: Guld Isdans: Guld	Figurelementer: Sølv* Isdans: Test 4*
Advanced Novice	Damen ikke fyldt 15 år og herren ikke fyldt 17 år pr. 01.07.2020, født hhv. d. 01.07.2005 og 01.07.2003 og senere	Komponenter: Sølv Isdans: Sølv	-
Intermediate Novice	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.2020, født d. 01.07.2005 og senere	Komponenter: Bronze Isdans: Bronze	-
Basic Novice	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.2020, født d. 01.07.2007 og senere	Komponenter: Basic 2 Isdans: Dance 2	-

\*kan ikke tages længere

### 2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Nye danse-test	Gamle danse-test	Nye element-mærke	Gamle element-mærke
Isdans 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*
Isdans K2		Dance 1	Test 1*	Basic 1	Færdighedsmærke*
Isdans K1		Dance 1	Test 1*	Basic 1	Færdighedsmærke*

\*kan ikke tages længere

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

Alle løbere, der har taget min. Basic 1/Test 1 kan stille op i DSU's konkurrencer i konkurrencerækken. Løbere, der i løbet af sæsonen (01.07 – 30.06) består en test, har mulighed for at deltage i de efterfølgende konkurrencer i den respektive gruppe. Løberen kan dog også vælge at

fortsætte i den række han/hun har deltaget i fra sæsonstart, men skal i den efterfølgende sæson deltage i den gruppe, som mærket giver adgang til – uanset alder.

Løbere, der i løbet af sæsonen opnår aldersvarende mærke til at stille op i en mesterskabsrække (evt. en højere række), har dog mulighed for at fortsætte i den række, hun/han har deltaget i fra sæsonstart. Indenfor én sæson (01.07 – 30.06) kan der højst ske ét skift mellem mesterskabsrækken og konkurrencerækken.

Basic 1 mærket aktiveres senest ved sæsonstart den følgende sæson.

Ved Dance 2, Bronze, Sølv og Guld-mærke bestemmer løber selv, hvornår et mærke aktiveres. Er et mærke aktiveret kan det ikke deaktiveres igen. Et bestået mærke, der ikke er aktiveret, kan ikke blive forældet.

### 3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

#### 3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år pr den 01.07.2020, født den 01.07.2005 og tidligere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. isdans test 4. Komponentmærke: Guld eller gl. Sølv

#### **Rytmisk dans**

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2020-21:

**Musikken skal være fra musicals og/eller operetter samt skal være af flg. rytmer: Quickstep, Blues, March, Polka, Foxtrot, Swing, Charleston, Vals. Ingen begrænsninger i antallet af rytmer. Den valgte musik kan være fra samme eller forskellige musicals/operetter.**

For yderligere oplysninger om senior rytmedans henvises til ISU com. [2314](#) og [2315](#).

- a) 1 sektion af Finnstep skøjtes til én af følgende rytmer: quickstep, charleston eller swing.  
1FS: Sektion 1 trin #1-33
- b) 1 Pattern Dance Type Step Sequence (PSt), (Style B)
  - Rytmen kan være den samme som den valgte til Finnstep, men skal have samme tempo
  - Skal starte umiddelbart efter "slide and stop" på trin 33 af Finnstep. Dette stop må vare op til 5 sek og tæller ikke med som ét af de tilladte stop. Det er ikke tilladt at udføre andre stop i selve PSt
  - Arm-i-arm fatning med fuldt udstrakte arme er ikke tilladt og begge parter skal være i tæt kontakt gennem hele elementet selv under skift af fatning samt twizzler.
  - Følgende er ikke tilladt at udføre i PSt: stop, separationer, tilbageløb (retrogressions), loops og arm-i-arm fatning
- c) Max. 1 kort løft – varighed op til 7 sek.
- d) 1 Trinserie i Fatning eller ikke i fatning eller kombination af begge (Style B)
- e) 1 Set af Sekventieller Twizzler
  - Min. 2 twizzler skal udføres af hver
  - Max 1 trin i mellem twizzlerne (hvert afsæt tæller som et trin)
  - Det må ikke være kontakt/berøring/fatning mellem twizzlerne

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

*Programkomponenter (5 stk):*

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



### **Fridans**

Programlængde: 4.00 minutter ± 10 sekunder

For yderligere oplysninger om senior fridans for sæson 2020-21 henvises til ISU com. [2314](#) og [2315](#).

- a) 3 forskellige korte løft eller 1 kort og 1 kombinationsløft
- b) 1 Dansepirouette (pirouette eller kobinationspirouette)
- c) 2 trinserier:
  - 1 skal være i fatning (Style B)
  - 1 én-fods trinserie, not-touching
- d) 1 set synkrone twizzler
- a) 3 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pirouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse
  - Koreograferet karakter trinserie

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

*Programkomponenter (5 stk):*

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

### **3.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE**

Alderskrav:

Damen ikke fyldt 19 år pr. 01.07.20, dvs. født d. 01.07.2001 og senere

Herren ikke fyldt 21 år pr. 01.07.20, dvs. født d. 01.07.1999 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. Isdans test 4. Komponentmærke: Guld eller gl. Sølv

#### **Rytmisk dans**

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2020-21:

**Musikken skal være fra musicals og/eller operetter samt skal være af flg. rytmer: Quickstep, Blues, March, Polka, Foxtrot, Swing, Charleston, Vals. Ingen begrænsninger i antallet af rytmer. Den valgte musik kan være fra samme eller forskellige musicals/operetter.**

For yderligere oplysninger om junior rytmisk dans henvises til ISU com. [2314](#) og [2315](#).

Elementer i kortdans:

- a) 2 sektioner af Tea-Time Foxtrot (108 +/- 2 taktslag per min) udføres til en Foxtrot eller Quickstep rytme.
  - 1TTF: sektion 1 trin #1-31
  - 2TTF: sektion 2 trin #32-54
    - Sektion 1 efterfulgt af sektion 2 med trin #1 skøjtet foran dommerne til dommerens side.
    - Variationer af foxtrotfatningen er tilladt
    - Fatninger i twizzles må være anderledes end beskrevet, så længe løberne er i kontakt/berøring/fatning bliver bevaret. Parterne skal være i tæt kontakt gennem hele elementet selv under skift af fatning samt i twizzler.
- b) Max. 1 kort løft – varighed op til 7 sek.
- c) 1 Trinserie i fatning eller ikke i fatning eller Kombination af begge (Style B)
- d) 1 Set af Sekventieller Twizzler
  - Min. 2 twizzler skal udføres af hver
  - Max 1 trin i mellem twizzlerne (hvert afsæt tæller som et trin)
  - Der må ikke være kontakt/berøring/fatning mellem twizzlerne

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

*Programkomponenter (5 stk):*

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

## **Fridans**

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

For alle oplysninger om junior fridans for sæson 2020-21 henvises til ISU com. [2314](#) og [2315](#).

Elementer i Fridans:

- b) 2 forskellige korte løft eller 1 kombinationsløft
- c) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette
- d) 2 trinserier:
  - Én skal være i fatning (Style B)
  - Én skal være én-fods trinserie, not-touching
- e) 1 sæt synkrone twizzler
- f) 2 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pirouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse
  - Koreograferet karakter trinserie

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

*Programkomponenter (5 stk):*

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

### **3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE**

Alderskrav:

Damen ikke fyldt 15 år pr. 01.07.20, dvs. født d. 01.07.2005 og senere

Herren ikke fyldt 17 år pr. 01.07.20, dvs. født d. 01.07.2003 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv. Komponentmærke: Sølv

For alle oplysninger om Advanced Novice for sæson 2020-21 henvises til ISU com. [2313](#) og [2315](#).

#### **Mønsterdansen**

Der konkurreres i to mønsterdansen med keypoints:

#13 Starlight Waltz (174 3 taktslag per min) – 2 sekvenser

#19 Quickstep (112 + 2 taktslag per min) – 4 sekvenser

Parrene 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.

Det er muligt at få Key Points op til **Level 3**.

*Programkomponenter (4 stk):*

Skating skills, Performance, Interpretation, Timing

#### **Fridans**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

Elementer i fridans:

- g) Max 1 kort danseløft
- h) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette
- i) 1 trinserie på linje (midline eller diagonal) i fatning eller en kurvet trinserie (cirkular eller serpentine) i fatning (Style B)
- j) 1 sæt Synkrone Twizzler (Fridans variation)
- k) 2 forskellige koreografiske elementer valgt fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pirouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse
  - Koreograferet karakter trinserie

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 isdansen 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 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze. Komponentmærke: Bronze

For alle oplysninger om Intermediate Novice for sæson 2020-21 henvises til ISU com. [2313](#) og [2315](#).

#### **Mønsterdansen**

Der konkurreres i to mønsterdansen med keypoints:

#Foxtrot (100 + 2 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser

#8 European Waltz (135 + 3 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser

*Bemærk:*

Parrene 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.

Det er muligt at få Key Points op til **Level 2**.

*Programkomponenter (3 stk):*

Skating skills, Performance, Timing

#### **Fridans**

Programlængde: 2.30 minutter ± 10 sekunder

- a) Max 1 kort danseløft
- b) 1 dansepilouette eller kombinationspilouette
- c) 1 sæt synkrone twizzler (fridans variation)
- d) 2 koreografiske elementer, hvoraf det ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pilouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse

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 isdans som sportsdisciplin.

*Programkomponenter (3 stk):*

Skating skills, Performance, Interpretation.

### **3.5 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE**

Alderskrav:

Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2. Komponentmærke: Basic 2

For alle oplysninger om Basic Novice for sæson 2020-21 henvises til ISU com. [2313](#) og [2315](#).

#### **Mønsterdansen**

Der konkurreres i to mønsterdansen uden keypoints:

#1 Fourteenstep (112 + 2 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser OG

#7 Willow Waltz (135 + 3 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser

*Bemærk:*

Parrene 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.

Det er muligt at få op til **Level 1**.

*Programkomponenter (3 stk):*

Skating skills, Performance, Timing

#### **Fridans**

Programlængde: 2.00 minutter ± 10 sekunder

e) 1 dansepirouette eller kombinationspirouette

f) 1 sæt synkrone twizzler (fridans variation)

g) 2 koreografiske elementer, hvor af den ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:

- Koreograferet løft
- Koreograferet pirouette bevægelse
- Koreograferet twizzle bevægelse
- Koreograferet glidende bevægelse

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 isdans som sportsdisciplin.

*Programkomponenter (3 stk):*

Skating skills, Performance, Interpretation

## 4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE

### 4.1 ISDANS K3 KONKURRENCELØBERE

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

#### **Fridans**

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement (PD)
  - I. #13 Starlight Waltz (174 +/- 3 taktslag pr. min.) – 2 sektioner (sektion 1: Trin 1-17 og sektion 2: Trin 18-32) ELLER
  - II. #19 Quickstep (112 + 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 trinserie på lige linje (Midline eller Diagonal) eller kurvet (Circular eller Serpentine) i fatning (style B)
- c) 1 sæt synkron twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 2 forskellige typer korte løft eller 1 kombinationsløft
- e) 1 dansepirouette (pirouette eller kombinationspirouette)
- f) 2 forskellige koreograferede elementer valgt fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pirouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse
  - Koreograferet karakter trinserie

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

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.

Hvis et løft udføres som en kombination, vil det blive bedømt som to separate elementer.

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

Programkomponenter (5 stk):

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

## **4.2 ISDANS K2 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

### **Fridans**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdanzelement (PD)
  - I. #1 Fourteenstep (112 +/- 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
  - II. #2 Foxtrot (100 + 2 taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 sæt synkron twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- c) 1 kort løft
- d) 1 dansepirouette (Sp eller CoSp)
- h) 2 koreografiske elementer, hvor af den ene skal være en koreograferet karakter trinserie. Den anden kan vælges fra følgende:
  - Koreograferet løft
  - Koreograferet pirouette bevægelse
  - Koreograferet twizzle bevægelse
  - Koreograferet glidende bevægelse

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

Mønsterdanzelementet 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.

Hvis en pirouette og et løft udføres som en kombination, vil disse blive bedømt som to separate elementer.

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

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

Programkomponenter (4 stk):

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



### **4.3 ISDANS K1 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller Isdans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

#### **Fridans**

Programlængde: 2.30 minutter  $\pm$  10 sekunder

- a) 1 mønsterdanselement (PD)
  - I. #27 Tango Canasta ( $104 \pm 2$  taktslag pr. min.) – 2 sekvenser ELLER
  - II. #31 Rhythm Blues ( $88 \pm 2$  taktslag pr. min.) – 2 sekvenser
- b) 1 sæt af synkron twizzler (STw) (min. 1 rotation i hver)
- c) 1 kort løft
- d) 1 koreograferet karakter trinserie

Det er tilladt at inkludere to stop af max. 5 sekunders varighed eller et stop af max. 10 sekunders varighed.

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 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Pirouette er ikke et krævet element. Men en pirouettebevægelse udført af parret i en hvilken som helst fatning på en eller to fødder, og med valgfri antal omdrejninger er tilladt. Parret kan vælge at bruge denne bevægelse som en del af deres koreografi. Det tekniske panel ser bort fra disse bevægelser og dommerne betragter ikke disse bevægelser som et af de tilladte stop.

Vokal musik er tilladt og skal være passende for isdans som sportsdisciplin.

*Programkomponenter (3 stk):*

Skating skills, Performance, Interpretation of the Music/ Timing

## **5.0 BEDØMMELSE**

### **5.1 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR 2020-21**

Der henvises til ISU Communication 2313, 2314 og 2315 og evt. senere udkomne Com.

#### **Level på mønsterdaselementet i K-rækkerne:**

Isdans K1 og K2 bedømmes mht. level som Novice rækkerne, hvor Isdans K3 bedømmes som Junior/senior.

### **5.2 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE**

Der henvises til ISU Communication 2315 og evt. senere udkomne Com.

### **5.3 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF PROGRAMKOMPONENTER**

Der henvises til ISU Communication 1860, 2313 og evt. senere udkomne Com.

### **5.4 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE**

#### **5.4.1 Faktorer for komponenter og faktorer til mønsterdase**

##### Basic Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7 i mønsterdansen.  
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 0,5.

##### Intermediate Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7 i mønsterdansen.  
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 0,75.

##### Advanced Novice:

Alle komponenter skal have værdien 0,7.  
Faktoren for segmenterne for begge mønsterdase er 1,0.

#### **5.4.2 Komponenter til rytmedase**

Alle komponenter skal have værdien 1,0.  
Faktoren for rytmedans er 0,8.

#### **5.4.3 Faktorer for komponenter til fridase**

##### **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.

## **6.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE**

### **6.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE**

Se ISU Rule 708.

### **6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL KORTDANSEN**

Se ISU Rule 709.

### **6.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN**

Se ISU Rule 710.

## **Bemærkning til fridans for K-løbere**

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

Til mønsterdansen 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 ved vals. Til fridansen kan man vælge musikken i henhold til de beskrevne regler ved valg af musik – se ISU Rule 710 §1 c).

Programlængden er beskrevet i afsnit 3 og 4.

Med hensyn til skift af musik mellem mønsterdansen og fridansen, 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.

## **7.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER**

### **7.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING**

Deltagerne inddeles i opvarmningsgrupper med 5 par i hver for mønsterdansen samt 5 par i hver for den rytmiske dans og fridansen. Der er 3 min. opvarmning til mønsterdansen og 3 min. opvarmning til fridansen for Basic Novice M, Intermediate Novice M og Advanced Novice M. For K-rækkerne, Junior og Senior er der 5 min. opvarmning til den rytmiske dans og fridansen.

For mønsterdansen er de 30 sekunder uden musik, derefter spilles ISUs musikstykke nr. 6 for den pågældende dans i resten af opvarmningen. Under selve konkurrencen skal første par danse til ISUs musikstykke nr. 1, andet par danse til ISUs musikstykke nr. 2 osv.

Startrækkefølgen til mønsterdansen/den rytmiske dans foretages af DSUs kontor og offentliggøres på danskate.dk før konkurrencens start. Hvis der skal danses to mønsterdansen skal parrene deles i to lige store grupper, er der et ulige antal skal sidste gruppe være størst. Anden gruppes første par starter anden mønsterdansen, derefter følger parrene i den startrækkefølge, der er til første mønsterdansen.

Startrækkefølgen til fridansen findes på baggrund af resultatet af mønsterdansen/den rytmiske dans, da det sidst placerede par løber først og det bedst placeret par løber sidst. Til fridansen er opvarmningsperioden 5 min. med max. 5 par på isen. Der må spilles alm. Popmusik, men dæmpet.

### **7.2 OPVARMNINGSGRUPPER**

Maksimalt 5 par på isen i hver opvarmningsgruppe til mønsterdansen. Til den rytmiske dans og fridansen med maksimalt 5 par på isen i hver opvarmningsgruppe og her kan løbere fra forskellige rækker evt. varme op sammen. Det er muligt, at isdansere varmer op sammen med solodansere, hvis de løber i "de samme rækker" og det gælder alle dele af en konkurrence.

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

## **8.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART**

### **8.1 START**

Se ISU Rule 350

### **8.2 FALD OG AFBRYDELSER**

Se ISU Rule 503 og 707 §6

### **8.3 OMSTART**

Se ISU Rule 515

## **9.0 REGLER FOR ØVRIGE FRADrag**

ISU Rule 353 §1 n)

## **10.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER**

### **10.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG KORT- OG FRIDANSE**

Se ISU Rule 501, ISU Com. 1860 og 1998.

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

## 11.0 PROTESTER OG FORESPØRGLER

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.

## 12.0 TESTSYSTEM FOR ISDANS

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	#31 Rhythm Blues og #27 Canasta Tango	Basic 1
Dance 2	#5 Swing Dance og #1 Fourteenstep	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 Starlight Waltz #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.

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 sololøbs dommer.

De øvrige komponent test skal tages til konkurrencer.



### 13.0 SCALE OF VALUES FOR ISDANS FOR IKKE ISU ELEMENTER

SOV'er for isdans mønsterdans-elementer i fridansen

		-5	-4	-3	-2	-1	BASE	+1	+2	+3	+4	+5
<b>Mønsterdans elementer i fridans for K-rækkerne</b>												
Solo Dance Pattern Dance Element 1 <sup>st</sup> Sequence/Section 1	1PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Solo Dance Pattern Dance Element 2 <sup>nd</sup> Sequence/Section 2	2PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63

Øvrige SOV'er se ISU com. 2256.

## **APPENDIX B – KEY POINTS ISDANS**

### **1 Fourteenstep – Isdans K2**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2PD)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 1-4 (RBO, LBI-Pr, RBO, LBO-SwR)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 1-4 (LFO, FRI-Pr, LFO, RFO-SwR)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. SwR (#4): Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> <li>3. Pr (#2): Ikke udført som chassé</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. SwR (#4): Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> <li>3. Pr (#2): Ikke udført som chassé</li> </ol>

### **2 Foxtrot – Intermediate Novice**

<b>Hver sekvens (FT1Sq, FT2Sq, FT3Sq &amp; FT4Sq)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI) Herre trin 11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> </ol>

### **2 Foxtrot – Isdans K2**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2PD)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> </ol>



#### 4 Tea Time Foxtrot – Junior M

<b>Mønsterdans element (1TTF) Trin #1-31</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 1, 9-11 (RFI3-RBO), (XF (kryds) RBIO WdCho, LFI, RFI-Tw2)</b>	<b>Key Point 2 Dame trin 1, 9-10 (RFI3-RBO), (XF (kryds) RBIO WdCho, LFI)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 27 (CR-RFO*-SwRk)</b>	<b>Key Point 4 Herre trin 27 (CR-RFO*-SwRk)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt Cross Roll*
<b>Mønsterdans element (2TTF) Trin #32-54</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 40-41 (RFI-Pr3-CIMo, LFO)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin trin 40-41 (RFI-Pr3-CIMo, LFO)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 44 (RFO-Br)</b>	<b>Key Point 4 Herre trin 44-46 (RFO-Br, LBO, XF (kryds)-RBIO-Tw2)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

\*\*For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

#### 8 European Waltz – Intermediate Novice

<b>Hver sekvens &amp; (EW1Sq &amp; EW2Sq)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 6-8 (RBO,LBO) Herre trin 6-8 (LFO, CR-RFO3)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending

### 13 Starlight Waltz – Advanced Novice

<b>Hver sekvens trin #1 til 17 (SW1Sq1Se &amp; SW2Sq1Se)</b>	<b>Key Point 1 Herre trin 9-10 (LFOI, RFO-SwR)</b>	<b>Key Point 2 Dame trin 16-17 (LFO-CIMo, RBO)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt skærskift (#9)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. CIMo – korrekt vending</li> <li>3. CIMo – korrekt placering af den frie fod</li> </ol>
<b>Hver sekvens trin #18 til 32 (SW1Sq2Se &amp; SW2Sq2Se)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 21-22 (LFI-OpMo, RBI)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 27-28 (CR-RFO*, CR-LFO3*)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. OpMo – korrekt placering af den frie fod</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær**</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Korrekt Cross Roll*</li> </ol>

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

\*\*For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

### 13 Starlight Waltz – Isdans K3

<b>Hver sektion trin #1 til 17 (1PD)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 9-10 (RBOI, LBO-SwR)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 9-10 (LFOI, RFO-SwR)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 16-17 (LFO-CIMo, RBO)</b>	<b>Key Point 4 Herre trin 16a-17 (RBO, LBI-Pr, RBO)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærskift (#9)	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærskift (#9)	1. Korrekte skær 2. CIMo – Korrekt vending 3. CIMo – korrekt placering af frie fod	1. Korrekte skær
<b>Hver sektion trin #18 til 32 (2PD)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 21-22 (LFI-OpMo, RBI)</b>	<b>Key Point 2 Herre trin 27-28 (CR-RFO*, CR-LFO3*)</b>	<b>Key Point 3 Dame trin 31 (CR-RFO*-SwR)</b>	<b>Key Point 4 Herre trin 31 (CR-RFO*-SwR)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. OpMo – korrekt placering af frie fod	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. SwR – korrekt svingbevægelse af det frie ben 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. SwR – korrekt svingbevægelse af det frie ben 3. Korrekt Cross Roll*

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

\*\*For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

### 19 Quickstep – Advanced Novice

Hver sekvens (1QS, 2QS, 3QS & 4QS)	Key Point 1 Dame trin 5-6 (LFO-Sw-CICho, RBIO)	Key Point 2 Herre trin 5-6 (LFO-Sw-CICho, RBIO)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho – korrekt placering af den frie fod</li> <li>4. Sw-CICho – korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho – korrekt placering af frie fod</li> <li>4. Sw-CICho – korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>

### 19 Quickstep – Isdans K3

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame trin 5-6 (LFO-SwCICho, RBIO)	Key Point 2 Herre trin 5-6 (LFO-SwCICho, RBIO)	Key Point 3 Dame trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)	Key Point 4 Herre trin 10-12 (XB-RBO, LFI, RFI)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho – korrekt placering af frie fod</li> <li>4. Sw-CICho – korrekt sving af frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho – korrekt placering af frie fod</li> <li>4. Sw-CICho – korrekt sving af frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. XB-RBO – frie ben krydset foran løbende ben under knæet</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. XB-RBO – frie ben krydset foran løbende ben under knæet</li> </ol>

### 20 Finnstep – Senior M 2020-21

Mønsterdans element (1FS) Trin #1-33	Key Point 1 Dame trin 20-21 (XB-LFO, XF-RBI/RBI-Tw1½/RFO)	Key Point 2 Herre trin 20-21 (XB-LFI, RFO-Sw3/RBI-Tw1/RBI)	Key Point 3 Dame trin 32-33 (LFO Sw-CICho, RBI/RBO/RBO Tw1½/RFI glid ind i stop)	Key Point 4 Herre trin 32-33c (LFO Sw-CICho, RBI OpMo, LFI, RFI/RFI Tw1/RFI glid ind i stop)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Tw1½: Korrekt vending</li> <li>3. XB-LBO: Det frie ben krydset bagved det løbende ben under knæet</li> <li>4. XF-RBI: Det frie ben krydset foran det løbende ben under knæet</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw3, Tw1: Korrekt vending</li> <li>3. XB-LFI: Det frie ben krydset bagved det løbende ben under knæet</li> <li>4. Sw3/RBI: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw-CICho, Tw1½: Korrekte vendinger</li> <li>3. Sw-CICho: Korrekt placering af den frie fod</li> <li>4. Sw-CICho: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw-CICho, Tw1: Korrekte vendinger</li> <li>3. Sw-CICho: Korrekt placering af den frie fod</li> <li>4. Sw-CICho: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>

### 27 Tango Canasta – Isdans K1

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame og herre trin 13-14 (LFO, CR-RFO-SwR)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. SwR: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>

### 31 Rhythm Blues – Isdans K1

Hver sekvens (1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame og herre trin 9-10 (LFI-SwR, RFI-SwR)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. SwR: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>



**REGELBOG FOR SOLODANS  
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER  
SÆSON 2020-21**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

11. udgave – august 2020



## 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 SOLODANSER TIL SOLODANSER.....	7
3.0 MØNSTER-, RYTMISK- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE .....	8
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE.....	8
Rytmask dans.....	8
Fridans .....	9
3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE .....	10
Rytmask 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 Kalde specifikationer 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 elementet – Ekstra kaldeprincipper.....	19
5.2.2 Mønsterdansen elementet – Sværhedsgrad for Levels.....	19
5.2.3 Mønsterdansen elementer – Ekstra definitioner, definitions specifikationer og bemærkninger .....	20
5.2.4 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen element for K-rækkerne – Ekstra kaldeprincipper .....	20
5.2.5 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen element for K-rækkerne – Sværhedsgrad for Levels.....	20
5.2.6 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdansen element 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 BEREGNINGSAKTØRER.....	36
7.1 PROGRAMKOMPONENTER TIL MØNSTERDANSE .....	36
7.2 PROGRAMKOMPONENTER TIL RYTMISKE- OG FRIDANSE .....	37
7.3 FAKTØRER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTØRER FOR SEGMENTERNE .....	38
7.3.1 Faktorer for komponenter til mønsterdanse og segmenter for mønsterdanse .....	38
7.3.2 Faktorer for komponenter til rytmiske danse .....	38
7.3.3 Faktorer for komponenter til fridanse .....	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](http://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 [2313](#), [2314](#), [2315](#) og 2256 samt evt. senere udkomende Communications.

Konkurrenceregler for M-løbere er baseret på ISU Com. [2313](#), [2314](#), [2315](#) og 2256 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 01.07.2020	Komponenter: Guld Solodans: Guld	Figurelementer: Sølv* Solodans: Sølv*
Junior	Skal være fyldt 13 år den 01.07.2020 Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.2001 og senere Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.1999 og senere	Komponenter: Guld Solodans: Guld	Figurelementer: Sølv* Solodans: Sølv*
Advanced Novice	Skal være fyldt 10 år den 01.07.2020 Piger ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.2005 og senere Drenge ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.2003 og senere	Komponenter: Sølv Solodans: Sølv	-
Intermediate Novice	Ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.2005 og senere	Komponenter: Bronze Solodans: Bronze	-
Basic Novice	Ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.20, født den 01.07.2007 og senere	Komponenter: Basic 2 Solodans: Dance 2	-

\*Kan ikke tages længere

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

### 2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Nye danse-test	Gamle danse-test	Nye komponent-mærke	Gamle komponent-mærke
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 konkurrerer 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 01.07.2020

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

#### **Ritmisk dans**

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2019-20

**Musicals eller operette: Quickstep, blues, march, polka, foxtrot, swing, charleston, vals.** Der er ingen begrænsning af antallet af rytmer. Den valgte musik kan være fra samme eller forskellige musicals/operetter.

- a) Mønsterdanselement: En sektion af #20 Finnstep
  - Sektion 1: Trin 1-33
  - Må løbes til rytmerne: Quickstep, charleston eller swing.
- b) En koreograferet trinserie
- c) En trinserie (Style B) (Mist/DiSt). Skal løbes til en anden rytme end den valgt til mønsterdans elementet
  - Ikke tilladt: Tilbageløb og loops (øjer)
  - Tilladt: Et stop i op til 5 sekunder
- d) Et sæt af sekventielle twizzler
- e) En kort positur

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

Bemærkning til mønsterdanselementet: Musical og/eller operette – kan være en forestilling (på en scene) eller en film hvor musik, sang og/eller dans spiller en central rolle "for at fortælle en historie". Juke Box Musicals er tilladt (eks. Mamma Mia, Jersey Boys).

Musik fra film soundtracks, som ikke er film musicals så som Mr. and Mrs. Smith, A Star is Born eller soundtrack musik fra Star Wars, James Bond er ikke en "musical".

I den rytmiske dans skal mønsteret fortsætte i samme retning og må ikke krydse længde akse 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 længde akse. Dog gives ikke fradrag for følgende:

- krydse længde akse under udførelsen af trinserie
- udfører cirkulær trinserie med uret rundt

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 vandre, 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.

Mønsterdans-elementet skal løbes til en quickstep, charleston eller swing rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem hele mønsterdanselementet som er Finnstep skal være på 52 takter af to taktslag eller 104 taktslag +/- 2 taktslag pr. minut.

Bemærk: Hvis en swing rytme bruges til Finnstep, kan en anden swing rytme bruges til trinsekvensen.

I Mønsterdanske for solo- og isdansen findes beskrivelse og diagram af Finnstep.

Quickstep 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 (øjjer), 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
- d) 1 kombinationspositur og 1 kort positur eller 3 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- 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: fuld 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 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.20, dvs. født den 01.07.1999 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld. Komponentmærke: Guld

#### **Rytmisk dans**

Programlængde: 2.50 minutter ± 10 sekunder

Rytme valgt af ISU tekniske komite for sæson 2020-21

**Musicals eller operette: Quickstep, blues, march, polka, foxtrot, swing, charleston, vals.** Der er ingen begrænsning af antallet af rytmer. Den valgte musik kan være fra samme eller forskellige musicals/operetter.

- a) Mønsterdans element: To sekvenser af #19 Quickstep
  - De to sekvenser kan løbes umiddelbart efter hinanden eller hver for sig.
    - Option 1: Sekvens 1 (QS1 – med trin #1 på dommernes venstre side) efterfulgt af sekvens 2
    - Option 2: Sekvens 2 (QS2 – med trin #1 på dommernes højre side) efterfulgt af sekvens 1
- b) En trinserie (Style B) (MiSt/DiSt). Skal løbes til en anden rytme end den valgte til mønsterdaselementet
  - Ikke tilladt: Tilbageløb og loops (øjer)
  - Tilladt: Et stop i op til 5 sekunder
- c) Et sæt af sekventielle twizzler
- d) En kort positur

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

Bemærkning til mønsterdaselementet: Musical og/eller operette – kan være en forestilling (på en scene) eller en film hvor musik, sang og/eller dans spiller en central rolle "for at fortælle en historie". Juke Box Musicals er tilladt (eks. Mamma Mia, Jersey Boys).

Musik fra film soundtracks, som ikke er film musicals så som Mr. and Mrs. Smith, A Star is Born eller soundtrack musik fra Star Wars, James Bond er ikke en "musical".

Bemærk: Det er tilladt at bruge dansemusik til mønsterdaselementet, som kan være eller ikke kan være fra en musical og/eller operette.

I den rytmiske dans skal mønsteret skal fortsætte i samme retning og må ikke krydse længde akse 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 længde akse. Dog gives ikke fradrag for følgende:

- krydse længde akse under udførelsen af trinserie
- udfører cirkulær trinserie med uret rundt

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 vandre, 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.

Mønsterdaselementet skal løbes efter quickstep rytme og skal udtrykke den valgte rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans sektionerne

og i det krævede tempo for Quickstep er 56 takter af to taktslag eller 112 +/- 2 taktslag pr. minut.

I Mønsterdansen for solo- og isdans findes beskrivelse og diagram af Quickstep.

Quickstep 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 (øjjer), 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
- d) 1 kombinationspositur eller 2 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- 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: fuld 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 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.20, dvs. født den 01.07.2003 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv. Komponentmærke: Sølv

#### **Mønsterdansen**

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

#13 Starlight Waltz (174 +/- 3 taktslag per min) – 2 sekvenser

#19 Quickstep (112 +/- 2 taktslag per min) – 4 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 løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Ændringer af de ovenfor nævnte musik krav 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 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
- c) 1 kort positur
- d) 1 dansepriouette
- e) 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: fuld 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 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze. Komponentmærke: Bronze

#### **Mønsterdansen**

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

#2 Foxtrot (100 +/- 2 taktslag pr. min.) – 4 sekvenser

#8 European Waltz (135 +/- 3 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 musik krav 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 synkron twizzler
- 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: fuld 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 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 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):

#1 Fourteenstep (112 +/- 2 taktslag pr. min) – 4 sekvenser

#7 Willow Waltz (135 +/- 3 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 musik krav 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
- 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: fuld 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 synkrone twizzler
- d) 1 kombinations positur eller 2 forskellige korte positurer
- e) 1 dansepirouette
- 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: fuld 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 mønsterdanselement
  - 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 synkrone twizzler
- 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: fuld 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 mønsterdanselementerne 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 synkrone twizzler
- 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: fuld 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 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

## 5.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2020-21

Levels og specifikationer for sæson 2019-20 er baseret på ISU Com. 2257 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. karakteriske for levels og justeringer af levels.

#### 5.1.2 Grundlæggende kaldeprincipper gældende for alle krævede elementer

1. Det tekniske panel skal identificerer, 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 karakteriske 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 Level 1, hvis kravene til minimum Level 1 er fuldført. Ellers vil elementet blive kaldet Basic Level, hvis elementet opfylder kravene til Basic Level, eller No Level, hvis minimum kravene til Basic Level ikke er opfyldt.

## 5.2 LEVELS FOR MØNSTERDANSELEMENTER OG MØNSTERDANSE

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

### 5.2.1 Mønsterdanskelementet – Ekstra kaldeprincipper

1. Processen med at identificere mønsterdanske Key Points er grundlæggende den samme som andre elementer (flertals afgørelse). 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 mønsterdanske er baseret på det totale antal af udført trin.
3. Hvis et fald eller afbrydelse sker ved indgangen til eller i løbet af et mønsterdanske 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 mønsterdanske elementet slet ikke er afbrudt hverken ved snublen, fald eller andre årsager.
5. Hvis mønsterdanske 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 mønsterdanske 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 mønsterdanske element, kalder det tekniske panel Key Pointet, som det er udført (Yes, No, Timing), identificeres med mønsterdanske 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 mønsterdanske elementet er udført.
8. For mønsterdanske elementer er en afbrydelse ikke begrænset til fald, manglende trin, nedslag på isen osv.

### 5.2.2 Mønsterdanskelementet – Sværhedsgrad for Levels

#### Karakteristika for levels

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
50% af mønsterdanske sekvensen er gennemført	75% af mønsterdanske sekvensen er gennemført	<b>1 Key Point</b> er korrekt udført	<b>2 Key Points</b> er korrekt udført	<b>3 Key Points</b> er korrekt udført



### 5.2.3 Mønsterdanselementer – 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 af-sæt/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 mønsterdanselement for K-rækkerne – Ekstra kaldeprincipper

1. Processen med at identificere mønsterdansen/mønsterdanselement Key Points er grundlæggende den samme som andre elementer (flertals afgørelse). 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/mønsterdanselementet slet ikke er afbrudt hverken ved snublen, fald eller andre årsager.
  - Hvis mønsterdansen/mønsterdanselementet 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/mønsterdanselementet 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/mønsterdanselementets navn og "No Level" tilføjet "attention". Det bliver rapporteret på Judges Details per Skater skemaet som: "!" for at indikere mindre end 50% af mønsterdansen/mønsterdanselementet er fuldført.

### 5.2.5 Mønsterdansen for Novice M-rækker og mønsterdanselement 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 Mønsterdase for Novice M-rækker og mønsterdaselement 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 stå position:

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 sidde position:

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 parallel position:

Udføres på en fod med det løbende ben strakt eller let bøjet og kroppen bøjet forover således hoftelinjen 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 kroppsdel, 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:

<b>Svære stå positioner</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) "Biellmann" – kroppen opret og løberens frie ben trækkes bagfra til en position højere end og mod toppen af hovedet</li> <li>b) 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)</li> <li>c) Split med begge ben strakt og støvlen/skøjten på det frie ben holdt højere end hovedet</li> <li>d) 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)</li> </ul>
<b>Svære sidde positioner</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Frie ben bøjet eller strakt fremad og med låret på løbende ben mindst parallel med isen</li> <li>b) Frie ben bøjet eller strakt bagud og med låret på løbende ben mindst parallel med isen</li> <li>c) Frie ben bøjet eller strakt til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben</li> <li>d) Frie ben strakt bagved og til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben</li> <li>e) Frie ben krydset bagved og rørende eller ikke rørende løbende ben og med låret på løbende ben mindst parallel med isen</li> <li>f) Frie ben strakt fremad og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben og ryggen skal være parallel med isen</li> </ul> <p>Bemærk: Eksempel e) udført umiddelbart efter enhver anden svær sidde variation skal betragtes som den samme svære variation af sidde positionen</p>
<b>Svære parallel positioner</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Parallepirouette med overkroppen (skulder og hoved) vendt opad – drejet opad således skulderlinjen er drejet mindst 45° forbi det vertikale punkt</li> <li>b) Parallepirouette 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).</li> <li>c) Kroppen næsten vandret og med støvlens hæl trukket med hånden til et niveau højere end hovedet</li> <li>d) 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°)</li> <li>e) For drenge/herrer: Almindelig godkendt parallelposition</li> </ul> <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.

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

<b>Basic Level</b>	<b>Level 1</b>	<b>Level 2</b>	<b>Level 3</b>	<b>Level 4</b>
<b>OPTION 1</b> <b>Pirouette:</b> Mindst <b>3 rotationer</b>  <b>Kombinationspirouette:</b> Mindst <b>3 rotationer</b> i en retning og mindst <b>1 rotation</b> i den anden retning	<b>OPTION 1</b> <b>1 svær variation</b> Mindst <b>3 rotationer</b>  <b>OPTION 2</b> <b>Pirouette:</b> Mindst <b>3 rotationer</b> i en retning og mindst <b>1 rotation</b> i den anden retning	<b>OPTION 1</b> <b>2 svære variationer</b> i 2 forskellige grundpositioner Mindst <b>3 rotationer</b>  <b>OPTION 2</b> <b>1 svær variation</b> og mindst <b>3 rotationer</b> i begge retninger	<b>OPTION 1</b> <b>3 forskellige svære variationer</b> i 3 forskellige grundpositioner Mindst <b>3 rotationer</b>  <b>OPTION 2</b> <b>2 svære variationer</b> i 2 forskellige grundpositioner og mindst <b>3 rotationer</b> i begge retninger	<b>OPTION 1</b> <b>3 forskellige svære variationer</b> i 3 forskellige grundpositioner Mindst <b>3 rotationer</b> OG Indgangs- eller udgangs Feature  <b>OPTION 2</b> <b>2 svære variationer</b> i 2 forskellige grundpositioner og mindst <b>3 rotationer</b> 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 serpentin mønster).
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 klingen) 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 parallel 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/originale/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 positionen 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.

<b>Eksempler på svære typer af positurer</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. En attitude med fuld split, hvor løberens ben er strakt og på linje med vinklen mellem lårene på omkring 180°.</li> <li>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.</li> <li>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).</li> <li>d. En Ina Bauer</li> <li>e. Hydro blade. Kroppen skal tydelig være i en position væk fra den lodrette akse.</li> <li>f. Måne.</li> <li>g. En flyver med det frie ben i en vandret position eller højere for drenge/mænd.</li> </ul> <p>Bemærk: En svær position tæller kun en gang på hvert skær. Og eksempel b. og c. skal betragtes som samme svære position.</p>
<b>Arm feature</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
<b>Indgang feature</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Uventet uden synlig forberedelse</li> <li>b. Svær/overgangs indgang (f.eks. fra en twizzle eller hop)</li> <li>c. En sammenhængende kombination af indviklede trin og/eller bevægelser udført umiddelbart før posituren</li> </ul>
<b>Udgang feature</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. En sammenhængende kombination af indviklede trin eller <u>en kombination af fortsættende bevægelse(r) eller en fortsættende kombination af både indviklede trin og indviklede bevægelser</u> udført umiddelbart efter posituren</li> <li>b. Svær/overgangs udgang</li> </ul>

### 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><b>2 features fra a)-e)</b></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><b>1 af flg. feature</b></p> <p>c) Indgangs feature</p> <p>d) Udgangs feature</p> <p>e) Arm feature</p> <p><b>a) eller b) skal være inkluderet</b></p>	<p><b>3 features fra a)-e)</b></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><b>2 af flg. features</b></p> <p>c) Indgangs feature</p> <p>d) Udgangs feature</p> <p>e) Arm feature</p> <p><b>a) eller b) skal være inkluderet</b></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.

<b>Gruppe A – overkrop og hænder</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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 <u>eller røre nogle dele af armen</u></li><li>• Signifikante konstante bevægelser af armene</li><li>• Hænderne samlet <u>eller rørende hinanden</u> bag ryggen og strakt væk fra kroppen</li><li>• <u>Hænderne samlet eller rørende hinanden foran og strakt væk fra kroppen med strakte arme</u></li><li>• Kroppens midte skal være flyttet væk fra den lodrette akse</li></ul>
<b>Gruppe B – løbende ben og frie ben</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Coupé foran eller bagved med frie fod i kontakt med det løbende ben, og med mindst 45° åben hoft position</li><li>• Holde den frie fods klinge eller støvle</li><li>• Frie fod krydset bagved løbende fod og tæt på isen</li><li>• 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)</li><li>• Sidde position (mindst 90° mellem lår og skinneben på løbende ben)</li><li>• Ændre niveauet af det løbende ben (knæ) gennem rotationerne med en konstant <u>bølge (op/ned) bevægelse</u></li></ul>
<b>Gruppe C – mønster, indgang, udgang</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• Indgangen til første eller anden twizzle starter med et danse hop (indgangsskæret for twizzlen bestemmes ud fra dansehoppets landingskær)</li><li>• 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)</li><li>• Et sæt af twizzler udført direkte fra en <u>kreativ og/eller svær og/eller</u> indviklet eller uventet indgang</li></ul>

#### 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 tægt 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 <b>2 rotationer</b>  OG  Mindst <b>1 level features</b>	<b>Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning</b>  OG  Begge twizzler har mindst <b>2 rotationer</b>  OG  Mindst <b>2 forskellige level features</b>	<b>Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning</b>  OG  Begge twizzler har mindst <b>3 rotationer</b>  OG  Mindst <b>3 forskellige level features fra 2 forskellige grupper</b>  ELLER  Mindst <b>3 forskellige level features fra 3 forskellige grupper</b>	<b>Forskelligt indgangsskær og forskellig rotationsretning</b>  OG  Begge twizzler har mindst <b>4 rotationer</b>  OG  Mindst <b>4 forskellige level features fra 3 forskellige grupper</b>

## 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 musikens rytme.

Typer af trinserier er inddelt i grupper:

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

## Definition af vendinger og trin

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

<b>Vendinger</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En roterende bevægelse, hvor løberen bevæger sig fra forlæns til baglæns eller omvendt</li><li>• Vendinger er: tretalsvendinger, omvendte tretalsvendinger, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, mohawk, choctaw samt twizzle</li></ul>
<b>Svære vendinger</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Omvendt tretalsvending, vekselvending, omvendt vekselvending, choctaw, udivendig mohawk samt twizzle (enkelt twizzle til Level 1 og 2 eller dobbelt twizzle til Level 3 og 4)</li></ul>
<b>Trin</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Har et synligt spor på isen</li><li>• 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</li></ul>
<b>Svære en-fodsvendinger</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Omvendt tretalsvending, vekselvending, omvendt vekselvending samt twizzle (enkelt twizzle til Level 1 og 2 eller dobbelt twizzle til Level 3 og 4)</li></ul>

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 <b>1 svær vending</b> (Kun første de <u>fire</u> forsøg på <u>forskellige</u> 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 <b>3 forskellige svære vendinger</b> (Kun første de <u>fire</u> forsøg på <u>forskellige</u> 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 <b>4 forskellige svære vendinger</b> (hvis twizzle inkludere skal det mindst være en <b>dobbelt twizzle</b> ) (Kun første de <u>fire</u> forsøg på <u>forskellige</u> 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 <b>5 forskellige svære vendinger</b> (hvis twizzle inkludere skal det mindst være en <b>dobbelt twizzle</b> ) (Kun første de <u>fire</u> forsøg på <u>forskellige</u> svære vendinger tages i betragtning for level)  OG  100% af svære vendinger er tydeligt udført på korrekte skær og <b>alle andre trin/vendinger er rene</b>

## Karakteristika for levels for En-fods trinserie

Basic Level	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Mindst <b>2 forskellige typer en-fods vendinger</b> er forsøgt	<b>1 en-fods vending</b>  Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	<b>2 forskellige en-fods vending</b>  Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	<b>3 forskellige en-fods vending</b> (Twizzle skal udføres med mindst to rotationer - "dobbelt Twizzle)  Kun det første forsøg på den svære vending tages i betragtning til level	<b>4 forskellige en-fods vending</b> (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. krævet 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 taget 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

<b>Koreograferet glidende bevægelse</b>
Er en kontrolleret glidende bevægelse henover isen i <u>min. 2 sekunder</u> 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. <u>Det er tilladt at røre isen med hånden/hænderne.</u> Kan udføres hvor som helst i programmet.
<b>Koreograferet pirouette bevægelse</b>
Er en fortsættende pirouette (roterende) bevægelse (andre end en twizzle og danspirouette) 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.
<b>Koreograferet karakter trinserie</b>
Er en trinserie omkring den korte akse på banen fra barrier til barrier ( <u>ikke mere end 2 meter fra banden</u> ). Det er tilladt at lave både stop og tilbage løb og øjer. <u>Det er tilladt at røre isen med hånden/hænderne.</u> Kan udføres hvor som helst i programmet.
<b>Koreograferet Sæt af Twizzler</b>
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:**

Basis værdien 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
<b>Trin holdt det korrekte antal taktslag</b>	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
<b>Fald/snublen/tab af balance</b>	Fra fald med alvorlige fejl til snublen	Fra snublen til tab af balance uden alvorlig fejl	Ingen
<b>Aspekter</b>	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
<b>Positive aspekter:</b> 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> <u>Præcise positioner</u> Kropslinjer/elegant holdning Maksimum udnyttelse af isen med korrekt mønster Nuancer afspejler karakteren og stilen af den valgte rytme <u>Timing 100% nøjagtig</u>			



## 6.2 BEDØMMELSE AF ELEMENTER INKL. KOREOGRAFERET ELEMENT

	GOE -1 til -5	0	GOE +1 til +5
<b>Musikalitet</b>	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
<b>Fald/snublen/tab af balance</b>	Fra fald med alvorlige fejl til snublen	Fra snublen til tab af balance uden alvorlig fejl	Ingen
<b>Aspekter</b>	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><b>Positive aspekter:</b>            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  <u>Rotationsfarten opretholdes eller accelereres gennem elementet (STw, Sp/CoSp, koreo elementer)</u>            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 forbedre 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 danses beskrivelserne. Det er dog muligt for løberen at vise sin egen individuelle stil ved brug af forskellig 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 mønster. 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 team(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 publikums interesse 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 publikums interesse 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**

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

Til mønsterdansen 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 fridansen 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 mønsterdansen og fridansen, 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.

<b>Deltagerantal</b>	<b>Rækker med maksimalt 6 løbere i opvarmningsgrupperne</b>	<b>Rækker med maksimalt 8 løbere i opvarmningsgrupperne</b>
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:**

<b>Fradrag</b>	<b>Point</b>	<b>Ansvarlig</b>
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. 2314.

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 musikkens karakter.

Herrerer 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.

Fradrag 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 sololøbs dommer. 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
<b>Mønsterdans elementer i rytmedans junior</b>												
Mønsterdans element Quickstep Sektion 1	1QSB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1QS1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1QS2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1QS3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,75</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1QS4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Mønsterdans element Quickstep Sektion 2	2QSB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2QS1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2QS2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2QS3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,75</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2QS4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
<b>Solodans mønsterdans element i fridans K-rækkerne</b>												
Solo Dance Pattern Dance Element 1 <sup>st</sup> Sequence/Section 1	1PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	1PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,75</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	1PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
Solo Dance Pattern Dance Element 2 <sup>nd</sup> Sequence/Section 2	2PDB	-1,88	-1,50	-1,13	-0,75	-0,38	<b>2,50</b>	0,38	0,75	1,13	1,50	1,88
	2PD1	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>3,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD2	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,00</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD3	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>4,75</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63
	2PD4	-2,63	-2,10	-1,58	-1,05	-0,53	<b>5,50</b>	0,53	1,05	1,58	2,10	2,63

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

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.

Alle elementer uden level giver 0,0 point.

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

## **APPENDIX A – KEY POINTS SOLODANS**

### **1 Fourteenstep – Solodans K2**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2PD)</b>	<b>Key Point 1</b> Dame trin 1-3 (LBO, RBI-Pr, LBO) Herre trin 1-3 (LFO, RFI-Pr, LFO)	<b>Key Point 2</b> Dame trin 4 (LBO-SwR) Herre trin 4 (RFO-SwR)
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Pr (#2): Ikke udført som chassé	1. Korrekte skær 2. SwR (#4): Korrekt sving bevægelse med frie ben

### **2 Foxtrot – Intermediate Novice**

<b>Hver sekvens (FT1Sq, FT2Sq, FT3Sq &amp; FT4Sq)</b>	<b>Key Point 1</b> Dame trin 11-14 (LFO CIMo, RBO, LFI, RFI) Herre trin 11a-14 (RBO, LBI-Pr, RBO, LFI, RFI)
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending

### **2 Foxtrot – Solodans K2**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2PD)</b>	<b>Key Point 1</b> Dame trin 11-12 (LFO CIMo, RBO) Herre trin 11a-12 (RBO, LBI-Pr, RBO)	<b>Key Point 2</b> Dame trin 13-14 (LFI, RFI) Herre trin 13-14 (LFI, RFI)
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær

## 8 European Waltz – Intermediate Novice

<b>Hver sekvens (EW1Sq &amp; EW2Sq)</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 6-8 (RBO, LBO, RFO3) Herre trin 6-8 (LFO, CR-RFO3*, LBO)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. Herre: Korrekt cross roll*

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

PS: For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

### 13 Starlight Waltz – Advanced Novice

<b>Hver sekvens Første sektion (SW1Sq1Se &amp; SW2Sq1Se) Trin 1-17</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 9-10 (RBOI, LBO- SwR) Herre trin 9-10 (LFOI, RFO- SwR)</b>	<b>Key Point 2 Dame trin 16-17 (LFO CIMo, RBO) Herre trin 13-14 (LFO3, RBO)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærskift (#9)	1. Korrekte skær 2. LFO3: Korrekt vending (herre #13) 3. CIMo: Korrekt vending (dame) 4. CIMo: Korrekt placering af fri (dame #17)
<b>Hver sekvens Anden sektion (SW1Sq2Se &amp; SW2Sq2Se) Trin 18-32</b>	<b>Key Point 1 Dame trin 21-22 (LFI OpMo, RBI) Herre trin 27-28 (Cr-RFO*, Cr- LFO3*)</b>	<b>Key Point 2 Dame trin 31 (Cr-RFO-SwR*) Herre trin 31 (Cr-RFO-SwR*)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt placering af frie fod 4. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. Korrekt sving af frie ben 3. Korrekt Cross Roll*

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

\*\*For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

### 13 Starlight Waltz – Solodans K3

<b>Mønsterdans element</b> <b>Første sektion</b> <b>(1SW)</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame trin 9-10 (RBOI, LBO-SwR)</b> <b>Herre trin 9-10 (LFOI, RFO-SwR)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Dame trin 12-13 (LFO3, RBO)</b> <b>Herre trin 13-14 (LFO3, RBO)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Dame trin 16-17 (LFO CIMo, RBO)</b> <b>Herre trin 16a-17 (RBO, LBI-Pr, RBO)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt skærskift (#9)	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær 2. CIMo – korrekt vending 3. CIMo – korrekt placering af fri fod
<b>Mønsterdans element</b> <b>Anden sektion</b> <b>(2SW)</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame trin 21-22 (LFI OpMo, RBI)</b> <b>Herre trin 18-19 (LFI, RFI)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Dame trin 27-28 (Cr-LBO*, RFO)</b> <b>Herre trin 27-28 (Cr-RFO*, Cr-LFO3*)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Dame trin 31 (Cr-RFO-SwR*)</b> <b>Herre trin 31 (Cr-RFO-SwR*)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending	1. Korrekte skær** 2. Korrekt vending 3. Korrekt Cross Roll*	1. Korrekte skær** 2. Korrekt sving frie ben 3. Korrekt Cross Roll*

\*Cross Roll (forlæns/baglæns) – krav/beskrivelse: En rullende bevægelse af det frie ben, som passerer den løbende fod i en fortsættende bevægelse til den næste udvendige bue. På samme tid skiftes kropsvægten fra den ene udvendige bue til den nye udvendige bue for at skabe en rullende bevægelse.

\*\*For Cross Rolls: Mens den frie fod passerer den løbende fod for at blive den nye løbende fod/klinge, er det ikke krav at den nye løbende fod/klinge sættes på isen på et udvendigt skær.

### 19 Quickstep – Advanced Novice

<b>Hver sekvens</b> <b>(QS1Sq, QS2Sq,</b> <b>QS3Sq &amp;</b> <b>QS4Sq)</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame og herre trin 5-6 (LFO-Sw-CICho, RBIO)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Dame og herre trin 11-12 (LFI, RFI)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. Korrekt vending 3. Sw-CICho: Korrekt placering af den frie fod 4. Sw-CICho: Korrekt sving bevægelse af det frie ben	1. Korrekte skær



### 19 Quickstep – Junior M og Solodans K3

Hver sekvens (1QS & 2QS ELLER 1PD & 2PD)	Key Point 1 Dame og herre trin 5-6 (LFO-Sw-CICho, RBIO)	Key Point 2 Dame og herre trin 11-12 (LFI, RFI)	Key Point 3 Dame og herre trin 15-16 (CR- RFO, XB-LFIO)
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho: korrekt placering af den frie fod</li> <li>4. Sw-CICho: korrekt sving-bevægelse af det frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Korrekt CR</li> <li>3. Korrekt skærskifte</li> </ol>

PS: 1QS og 2QS – ved placeringen af den frie fod mellem LFI og RFI må der ikke være mere end 1 klingelængde mellem fødderne

## 20 Finnstep – Senior M

<b>Mønsterdans element</b> <b>Første sektion</b> <b>(1FS)</b> <b>Trin #1-33</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame trin 10-12 (LFO, RFI-Pr, LFO-Tw1½)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Dame trin 20-21 (XB-LBO, XF-RBI/RBI Tw1½/RFO)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Dame trin 32-33 (LFO Sw-CICho, RBI/RBO/RBO Tw1½/RFI glid ind i stop)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Tw1½: korrekt vending</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Tw1½: korrekt vending</li> <li>3. XB-LBO: Det frie ben krydses bag det løbende ben under knæet</li> <li>4. XF-RBI: Det frie ben krydses foran det løbende ben under knæet</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw-CICho, Tw1½: Korrekt vending</li> <li>3. Sw-CICho: Korrekt placering af frie fod</li> <li>4. Sw-CICho: Korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>
<b>Mønsterdans element</b> <b>Første sektion</b> <b>(1FS)</b> <b>Trin #1-33</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Herre trin 10-13 (LFO, RFI-Pr, LFO, RFI-Ch, LFO)</b>	<b>Key Point 2</b> <b>Herre trin 20-21 (XB-LFI, RFO-Sw3/RBI Tw1/RBI)</b>	<b>Key Point 3</b> <b>Herre trin 32c-33c (LFO Sw-CICho, RBI OpMo, LFI RFI/RFI Tw1/RFI glid ind i stop)</b>
<b>Key Point Features</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw3, Tw1: korrekte vendinger</li> <li>3. XB-LFI: Det frie ben krydses bag det løbende ben under knæet</li> <li>4. Sw3/RBI: korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korrekte skær</li> <li>2. Sw-CICho, Tw1½: korrekte vendinger</li> <li>3. SW-CICho: korrekt placering af den frie fod</li> <li>4. Sw-CICho: korrekt svingbevægelse af det frie ben</li> </ol>

### **27 Tango Canasta – Solodans K1**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2PD)</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame og herre trin 3-5 (LFO, RFI-Ch, LFO-SwR)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. SwR: Korrekt svingbevægelse af det frie ben

### **31 Rhythm Blues – Solodans K1**

<b>Hver sekvens (1PD &amp; 2 PD)</b>	<b>Key Point 1</b> <b>Dame og herre trin 9-10 (LFI-SwR, RFI-SwR)</b>
<b>Key Point Features</b>	1. Korrekte skær 2. SwR: Korrekt svingbevægelse af det frie ben



**MØNSTERDANSE FOR  
IS- OG SOLODANS**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

4. udgave – august 2019

## INDHOLDSFORTEGNELSE

TRIN OG VENDINGER .....	2
Forkortelser af trin og vendinger .....	2
Beskrivelse af trin og vendinger .....	3
Bemærkninger til mønsterdansene .....	6
DANSEFATNINGER FOR ISDANS .....	7
BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE .....	8

*Nedenstående rækkefølge af mønsterdansene er også den rækkefølge, de skal danse i til både konkurrencer og test.*

FOURTEENSTEP .....	1
FOXTROT .....	2
ROCKER FOXTROT .....	3
TEA-TIME FOXTROT .....	4
SWING DANCE .....	5
DUTCH WALTZ .....	6
WILLOW WALTZ .....	7
EUROPEAN WALTZ .....	8
AMERICAN WALTZ .....	9
WESTMINSTER WALTZ .....	10
VIENNESE WALTZ .....	11
AUSTRIAN WALTZ .....	12
STARLIGHT WALTZ .....	13
RAVENSBURGER WALTZ .....	14
GOLDEN WALTZ .....	15
KILIAN .....	16
YANKEE POLKA .....	18
QUICKSTEP .....	19
FINNSTEP .....	20
PASO DOBLE .....	21
RHUMBA .....	22
CHA CHA CONGELADO .....	24
SILVER SAMBA .....	25
TANGO FIESTA .....	26
TANGO CANASTA .....	27
TANGO .....	28
ARGENTINE TANGO .....	29
TANGO ROMANTICA .....	30
RHYTHM BLUES .....	31
BLUES .....	32
MIDNIGHT BLUES .....	33
EASY FOXTROT .....	34
EASY WALTZ .....	35
GOLDEN SKATERS WALTZ .....	36
TENFOX .....	37

## TRIN OG VENDINGER

### ***Forkortelser af trin og vendinger***

R = Right = Højre

L = Left = Venstre

F = Forward = Forlæns

B = Backward = Baglæns

O = Outside = Udvendig

I = Inside = Indvendig

Eksempler:

RFO = Højre forlæns udvendigt skær

LBI = Venstre baglæns indvendigt skær

LBOI = Venstre baglæns udvendigt skær skift  
til indvendigt skær

3 = Tretalsvending

Br = Bracket = Omvendt tretalsvending

Ch = Chasse

Cho = Choctaw

CICho = Closed Choctaw = Lukket choctaw

CIMo = Closed Mohawk = Lukket mohawk

CR = Cross roll

Ctr = Counter = Omvendt vekselvending  
H = Hop  
HOpMo = Hopped open mohawk = Hoppet åben mohawk  
InBa = Ina Bauer  
Lff = Left foot forward = Venstre fod frem  
Mo = Mohawk  
Og = Mellem taktslag  
OpCho = Open Choctaw = Åben choctaw  
OpMo = Open Mohawk = Åben mohawk  
Pr = Progressive eller Run = Løbetrin  
Pvt = Pivot  
Qcs = Quick cross-over slip = Hurtigt kryds-over glid  
Qlb = Quick lift backward = Hurtigt løft bagved  
Qlf = Quick lift forward = Hurtigt løft foran  
Rff = Right foot forward = Højre fod frem  
Rk = Rocker = Vekselvending  
SICh = Slide Chasse = Glide chasse  
Spr E = Spread Eagle = Måne  
Sw = Swing = Sving  
Sw3 = Swing three turn = Sving tretalsvending  
SwCho = Swing Choctaw = Sving choctaw  
SwCtr = Swing Counter = Sving omvendt vekselvending  
SwMo = Swing Mohawk = Sving mohawk  
SwR = Swing roll  
SwRk = Swing Rocker = Sving vekselvending  
SwTw = Swing Twizzle = Sving twizzle  
Td = Touchdown = Rør isen med frie fod  
Tp = Toepick = Tak  
"Tw" = "Twizzle-like" motion = "Twizzle-lignende" bevægelse  
Tw = Twizzle  
Wd = Wide step = Bredt trin  
\* = Wide step = Bredt trin  
XB = Cross step behind = Kryds bagved trin  
XF = Cross step in front = Kryds foran trin

### **Beskrivelse af trin og vendinger**

*Step - Trin* - Det synlige spor på isen, som er udført på en fod. Det kan bestå af et skær eller en vending så som tretalsvending eller vekselvending.

*Open Stroke - Åben afsæt* - Et trin startet tæt ved siden af den løbende fod uden at krydse foran eller bagved. Det skal bemærkes, at på alle forlæns skær skal det frie ben holdes bagved før det bringes op til den løbende fod før næste trin. På alle baglæns skær skal det frie ben holdes foran før det bringes tilbage til den løbende fod før det næste trin.

*Crossed Step Forward - Kryds foran trin* - Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset foran det løbende ben (bemærk - benene krydses under knæene).

*Crossed Step Behind - Kryds bagved trin* - Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset bagved det løbende ben (bemærk - benene krydses under knæene).

*Chassé* - En trin kombination gennem, hvilket den frie fod placeres ved siden af den løbende fod, men ikke foran den, og den nye frie fod løftes ved siden af den nye løbende fod.

*Crossed Chassé - Kryds chassé* - Det samme udtagen det andet trin, hvor den frie fod krydser den løbende fod (krydser bagved, hvis der løbes forlæns og foran, hvis der løbes baglæns).

*Slide Chassé – Glide Chasse* – Et chasse hvor den frie fod glides af isen foran, når løberen løber forlæns og bagved, når løberen løber baglæns.

*Progressive (Run) – Løbetrin* – En serie af trin på en bue hvor den frie fod passerer den løbende fod og placeres på isen foran den anden, så buen bibeholdes og fødderne arbejder i samme spor.

*Roll* – Et kort eller langt, forlæns eller baglæns skær, som drejer i den modsatte retning af det foregående skær, så der skabes den rullende bevægelse, som giver trinets navn.

*Swing Roll* – En roll, der holdes i flere af musikkens taktslag gennem hvilket, når der løbes baglæns svinges det frie ben først frem så tilbage, for til sidst at blive placeret på isen ved siden af den løbende fod (løbes der forlæns svinges det frie ben først tilbage og så frem).

*Cross Roll* – En roll startet forlæns med fødderne krydset foran eller baglæns med fødderne krydset bagved. Der fås fart på ved afsæt fra yder skæret af den løbende fod, når det bliver til den frie fod.

*Slip step – Glide trin* – Et trin udført på en lige linje med begge klinger holdt fladt på isen. Vægten er over løbende ben som kan være bøjet eller strakt mens den frie fod glider foran på isen til det er fuldt strakt.

*Toe Step – Tåtrin* – Et trin, hvor løberen træder fra en tå til den anden uden at hoppe.

*3-turn – 3-vending* – En vending udført på en fod enten fra udvendigt til indvendigt skær eller fra indvendigt til udvendigt skær, hvor udgangskurven fortsætter på samme bue som indgangskurven. Løberen vender i kurvens retning enten fra forlæns til baglæns eller baglæns til forlæns.

- a) *Sw3 – American Waltz 3-vending* – En 3-vending fra udvendigt skær, hvor det frie ben er strakt og tå og hofte er godt drejet udad og holdt over sporet. Den frie fod bevæges mod den løbende fods hæl og holdes der mens vendingen udføres. Efter vendingen løbes på inderskær og det frie ben strækkes bagud over sporet før det bringes tilbage ved siden af den løbende fod inden næste trin skal udføres.
- b) *European Waltz 3-vending* – En 3-vending, der begynder som i a). Efter vendingen holdes baglæns indvendigt skær i et taktslag før vægten overføres den frie fod, som så bliver den løbende fod.
- c) *Ravensburger 3-vending* – Er en indvendig tretalsvending, der begynder som i a) med det frie ben strakt over sporet og forbliver bagved gennem vendingen og svinges før det bringes tilbage til løbende fod i tide for næste trin (eks. Herrens trin 1 i Ravensburger Waltz).
- d) *Touchdown 3-vending* – En 3-vending, hvor vægten næsten med det samme overføres til den frie fod, som så bliver løbende fod før næste trin. Vendingen udføres fra forlæns udvendig tretalsvending til baglæns udvendigt skær på den modsatte fod uden fuld skifte af vægt, så træder løberen straks forlæns til den oprindelige fod (f.eks. Austrian Waltz trin 1-2). Sådan en sekvens kan udføres med enten forlæns eller baglæns, indvendige eller udvendige tretalsvendinger enten alene eller for par ved siden af hinanden.
- e) *Walk-Around-Threes* – Tretalsvendinger udført af par ved at dreje rundt om den samme akse. Partnerne udfører disse tretalsvendinger i lukket fatning (f.eks. Austrian Waltz trin 31) eller offset i delvis Tango fatning (Golden Waltz trin 1-5).

*Bracket* – Omvendt tretalsvending – En vending udført på en fod fra et udvendigt skær til et indvendigt skær eller indvendigt skær til udvendigt skær med udgangskurven, som forsætter på samme bue som indgangsskæret. Løberen vender i retningen modsat af buen.

*Rocker – Vekselvending* – En vending udført på en fod fra udvendigt skær til udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær med udgangskurven på en anden cirkel end indgangskurven. Løberen vender i kurvens retning.

*Counter – Omvendt vekselvending* – En vending udført på en fod fra udvendigt skær til udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær med udgangskurven på en anden bue end indgangskurven. Løberen udfører vendingen i modsat retning end indgangskurven (i retning af udgangskurven).

*Swing Rocker or Counter* – Sving vekselvending eller omvendt vekselvending – En type af vekselvending eller omvendt vekselvending, hvor den frie fod svinges blødt tæt forbi løbende fod før vendingen og efter vendingen enten bevæges den forbi løbende fod og holdes bagved og sporet eller svinges fremad.

*Mohawk* – En vending fra en fod til den anden, hvor ind- og udgangskurverne er fortsættende og lige dybe. Skiftet af fod er fra et udvendigt skær til et udvendigt skær eller fra indvendigt skær til indvendigt skær.

- a) *Open Mohawk – Åben Mohawk vending* – En mohawk vending, hvor hælen af den frie fod placeres på isen på indersiden af den løbende fod, vinklen mellem de to fødder er valgfri. Efter vægt skiftet er den umiddelbare position af den nye frie fod bagved hælen af den nye løbende fod (f.eks. mandens trin 8 og 9 samt damens trin 12 og 13 i Fourteen Step).
- b) *Closed Mohawk – Lukket Mohawk vending* – En mohawk vending, hvor vendingen begyndes med den frie fod holdes ved hælen af den løbende fod indtil den frie fod placeres på isen bag den løbende fods hæl. Efter vægt skiftet er den nye frie fods umiddelbare placering foran den nye løbende fod (f.eks. trin 11 og 12 i Rocker Foxtrot).
- c) *Swing Mohawk – Sving Mohawk vending* – En mohawk vending åben eller lukket, hvor det frie ben svinges frem tæt forbi det løbende ben, og så tilbage til den løbende fod for at udføre vendingen (f.eks. trin 20 og 21 i Tango).

*Choctaw – Choctaw* – En vending fra en fod til den anden, udgangsskæret er modsat af indgangsskæret. Fodskiftet er fra udvendigt skær til indvendigt skær eller indvendigt skær til udvendigt skær. Med mindre andet foreskrives i en danse beskrivelse skal den frie fod placeres på isen tæt ved siden af den løbende fod. Indgangsskæret og udgangsskæret skal være lige dybe.

- a) *Open Choctaw – Åben Choctaw* – En choctaw, hvor den frie fod placeres på isen på indersiden af den løbende fod. Efter vægtskifte er den nye frie fods umiddelbare position bag den løbende fods hæl.
- b) *Closed Choctaw – Lukket Choctaw* – En choctaw, hvor den frie fod ved indgangen holdes ved løbende fods hæl indtil den frie fod placeres på isen bag den løbende fods hæl. Efter vægtskiftet er den nye frie fods umiddelbare placering foran den nye løbende fod.
- c) *Swing Choctaw – Sving Choctaw* – En åben eller lukket choctaw, hvor det frie ben svinges fremad tæt forbi det løbende ben og så tilbage til det løbende ben for at udføre vendingen (f.eks. trin 5 og 6 i Quickstep).

*Twizzle* – En vandrende vending på en fod med en eller flere rotationer, som er roteret hurtigt med en jævn bevægelse. Vægten forbliver på den løbende fod med den frie fod i en hvilken som helst position gennem vendingen, og så placeres den ved siden af den løbende fod for at udføre næste trin. En serie af tjekkede tretalsvendinger er ikke acceptabel, da det ikke giver en jævn bevægelse. Hvis vandrende bevægelse ophører under udførelsen bliver Twizzlen til en pirouette. Der er fire forskellige indgangsskær; FI, FO, BI og BO.

*A Twizzle like motion* – *En Twizzle lignende bevægelse* – Mens kroppen udfører en hel rotation udfører den løbende fod teknisk set mindre end en hel rotation efterfulgt af et trin fremad.



### **Bemærkninger til mønsterdansene**

*Set Pattern Dance – Fastlagt mønster dans* – en dans, hvor placering, retning og kurver på alle skær er designet i et diagram. Dette diagram skal følges så nøjagtigt som muligt.

*Optional Pattern Dance – Valgfri mønster dans* – en dans, hvor danseren kan ændre mønsteret, dog skal de oprindelige trin og timing opretholdes. Hver gentagelse af det ændrede mønster skal udføres på samme måde og genstart skal ske fra samme plads.

*Indledende trin* – alle mønsterdansen kan startes med valgfrie indledende trin/bevægelser til de første 8 takter af musikken. De må ikke overskride den indledende frasering. Dette gælder både ved test og konkurrence.

*Afsluttende trin* – alle mønsterdansen afsluttes med trinene i første takt af dansen

## DANSEFATNINGER FOR ISDANS

*Arm-i-arm* – en variation af hånd-i-hånd, med armene låst ved albuen, som det forekommer i Yankee Polka (begyndende ved trin 13).

*Hånd-i-hånd* – partnerne er ved siden af hinanden med ansigtet i samme retning enten forlæns eller baglæns. Deres arme er let strakte og de griber fat i hinandens nærmeste hånd. Damen er sædvanligvis på herrens højre siden medmindre andet er specificeret. Det skal bemærkes, at denne fatning sjældent accepteres undtaget i de indledende trin til mønsterdansene. Partnerne kan også stå overfor hinanden med begge arme strakt til siden og hænderne i et fast greb som i Cha Cha Congelado trin 6 til 9.

*Kilian* – partnerne har ansigtet i samme retning med damen på herrens højre side. Hans højre skulder er bag hendes venstre. Damen strækker sin venstre arm ind foran herrens krop og griber fast om hans venstre hånd. Herren strækker sin højre arm bagved damens ryg og griber fast om hendes højre hånd som hviler fast på hendes højre hofte. Denne position ses i hele Kilian.

*Lukket/valse* – partnerne er over for hinanden. Herrens højre hånd er placeret rimelig lavt på damens skulderblad. Hans arm er bøjet nok til at holde damen tæt til sig – hans albue er løftet. Damens venstre hånd er placeret på hans skulder således at hendes arm hviler på hans med deres albuer matchende. Herrens venstre arm og damens højre arm er strakt i skulderhøjde med hænderne i et fast greb. Overkroppen på de to dansere skal være parallelle. Denne position ses gennem hele American Waltz og delvist i Foxtrot.

*Offset lukket* – dette vil sige, at begge partners skuldre, skal være parallelle og lige over det spor, som der løbes på. Der er altså her tale om en lettere akavet position, hvor herren løber baglæns, men drejer skuldrene mod højre, ind mod sin partner og damen løber forlæns og drejer sine skuldre, også mod højre, ind mod sin partner. Positionen leder tankerne mere hen på en tango/foxtrot fatning, dog er forskellen i en offset lukket fatning, at parret er til højre eller venstre for hinanden, med deres hofter parallelt mod hinanden, skøjtende henholdsvis forlæns og baglæns. I denne position, er det ligeledes ikke at foretrække, at hofterne er tæt sammen som normalt i tango og foxtrot, men i stedet let adskilt, da det ellers forhindrer fart og flow.

*Omvendt Kilian* – er samme position som i Kilian, men omvendt således damen er på herrens venstre side. Dette kan ses i Westminster Waltz trin 6 til 9.

*Udvendig/tango* – denne position ligner den lukkede fatning med undtagelse af, at partnerne er offset hinanden, således at den ene partners hofte er ud for den anden partners tilsvarende hofte. En tæt hofte til hofte position, hvor damen er ved siden af herren er uønsket, da det har en tendens til at begrænse deres flow. Gennem overgangene mellem buer skifter partnerne ofte side, således det modsatte sæt af hofter kommer tæt på hinanden. Denne position ses ved begyndelsen af Tango.

*Åben/foxtrot* – hånd og arm positionerne er magen til dem i lukket fatning, men partnerne er drejet lidt mod hinanden således at de ser i samme retning. Denne fatning bruges i starten og slutningen af Foxtrot.

For flere variationer af ovennævnte fatninger henvises til ISU TECHNICAL RULES – Rule 605.

## BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE

### 1 *Fourteenstep*

Set Pattern Dance

Musik og tempo: March 6/8 eller 2/4 56 takter á 2 taktslag eller 28 takter á 4 taktslag, 112 taktslag per minut.

Bløde knæbevægelser til musikkens rytme og let yndefuldt flow er nødvendigt således at Fourteenstep bliver danset i stedet for gået eller ræset igennem. Et kraftigt læn er nødvendigt for at opnå de krævede skær med god fart.

Gennem trin 1 til 7 er parret i lukket fatning. Dansen starter med en serie af løbetrin, trin 1 til 3, der danner en bue mod midterlinjen. Trin 4 er en swing roll på fire taktslag mod banden. Det er vigtigt, at svinget med de frie ben matcher hinanden og at parret forbliver tæt sammen. Dette er efterfulgt af endnu en serie af løbetrin, trin 5 til 7. Trin 7 udføres lidt mindre dybt end trin 3, hvorefter damen træder forlæns på trin 8 og løber tæt på herren i åben fatning indtil han færdiggør sin mohawk vending.

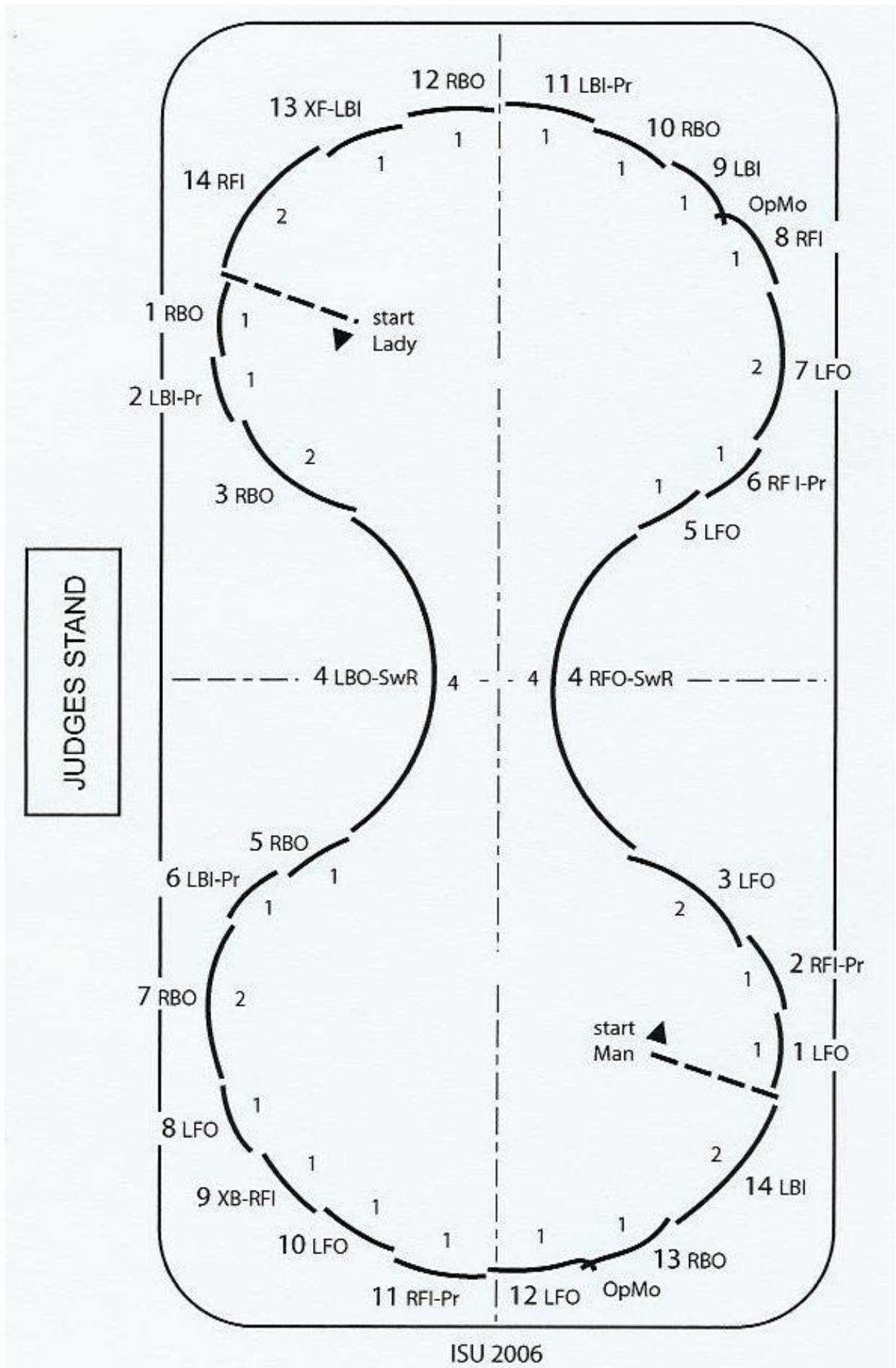
Trin 1 til 7 skal løbes langs langsiden, og trin 8 til 14 danner en kurve ved banens ender. Efter herrens åbne indvendige mohawk vending på trin 9 skal han tjekke sin skulderrotation, og begge partners skuldre skal forblive næsten parallelle gennem trinene rundt på den korte side. Gennem trin 8 til 12 er parret i en offset lukket fatning, hvor damens højre hofte er ved siden af herrens højre hofte og damen løber nu forlæns og herren baglæns. Trin 9 for damen er et kryds bagved chassé og trin 11 er et løbetrin. På trin 10 træder herren tæt ved løbende fod, trin 11 og 12 er en løbetrins sekvens, og trin 13 er et kryds foran trin. Damen bevæger sig gradvist foran herren for at udføre en åben udvendig mohawk vending gennem trin 12 og 13. Ved slutningen af trin 13 gør herren klar til at træde forlæns på trin 14. På trin 14 vender parret tilbage til lukket fatning.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:05 min.

Opfinder: Franz Schöller

Først udført: Vienna, 1889 som Ten Step eller Schöller March

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Lukket
2	LBI-Pr	1	FRI-Pr	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4	LBO-SwR	4	RFO-SwR	4	
5	RBO	1	LFO	1	
6	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
7	RBO	2	LFO	2	
8	LFO	1	RFI OpMo	1	Delvis offset lukket
9	XB-RFI	1	LBI	1	
10	LFO	1	RBO	1	
11	RFI-Pr	1	LBI-Pr	1	
12	LFO OpMo	1	RBO	1	
13	RBO	1	XF-LBI	1	
14	LBI	2	RFI	2	Lukket



## 2 Foxtrot

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Foxtrot skal danses og ikke gåes. Der skal være bløde knæbevægelser og flow. Den frie fod skal altid placeres på isen tæt ved siden af den løbende fod. Dansen er designet til at skulle udføres på dybe skær med halve buer.

Dansen starter i åben fatning med skuldre og hofter tæt sammen. Trin 2 er et kryds bagved chasse for begge partnere. Trin 4 for damen er en cross roll, så strækker hun det frie ben bagud i alle 4 taktslag, dog er der en knæbøjning på taktslag 3 for at følge herrens bevægelse gennem hans fodskifte. Trin 4a er en cross roll tretalsvending for herren, hvorefter partnerne er i lukket fatning. På trin 4b og 5 forlader mandens frie fod isen foran og den trækkes derefter ned ved siden af den løbende fod som forberedelse til næste trin.

Trin 5 er en cross roll tretalsvending for damen, mens herren udfører et RBO skær. Trin 7 er et løbetrin. Partnerne forbliver i lukket fatning indtil slutningen af trin 8. Så skal herren være ved siden af damen (næsten udvendig fatning) med deres højre skuldre modsat før hans cross roll tretalsvending (trin 9).

Den lukkede fatning fastholdes på trin 10. Herren udfører et løbetrin gennem trin 11, mens damen forbereder mohawk vendingen. På trin 11 svinger damen ikke det frie ben, men strækker det bagud og bringer knapt den frie fod ned ved siden af den løbende hæl (holder den frie fod godt vendt udad) og så udføres en lukket udvendig mohawk vending på taktslag 1. For at hjælpe med udførelsen af mohawk vendingen skal der være gode dybe skær på trin 10 og 11.

På trin 12 svinges benet op og føres ned til den løbende hæl på taktslag 4 for at være klar til trin 13. Trin 13 skal begyndes tæt ved den løbende hæl. Trin 14 er et åbent afsæt begyndt tæt ved den løbende fod. Både trin 13 og 14 er dybe indvendige skær.

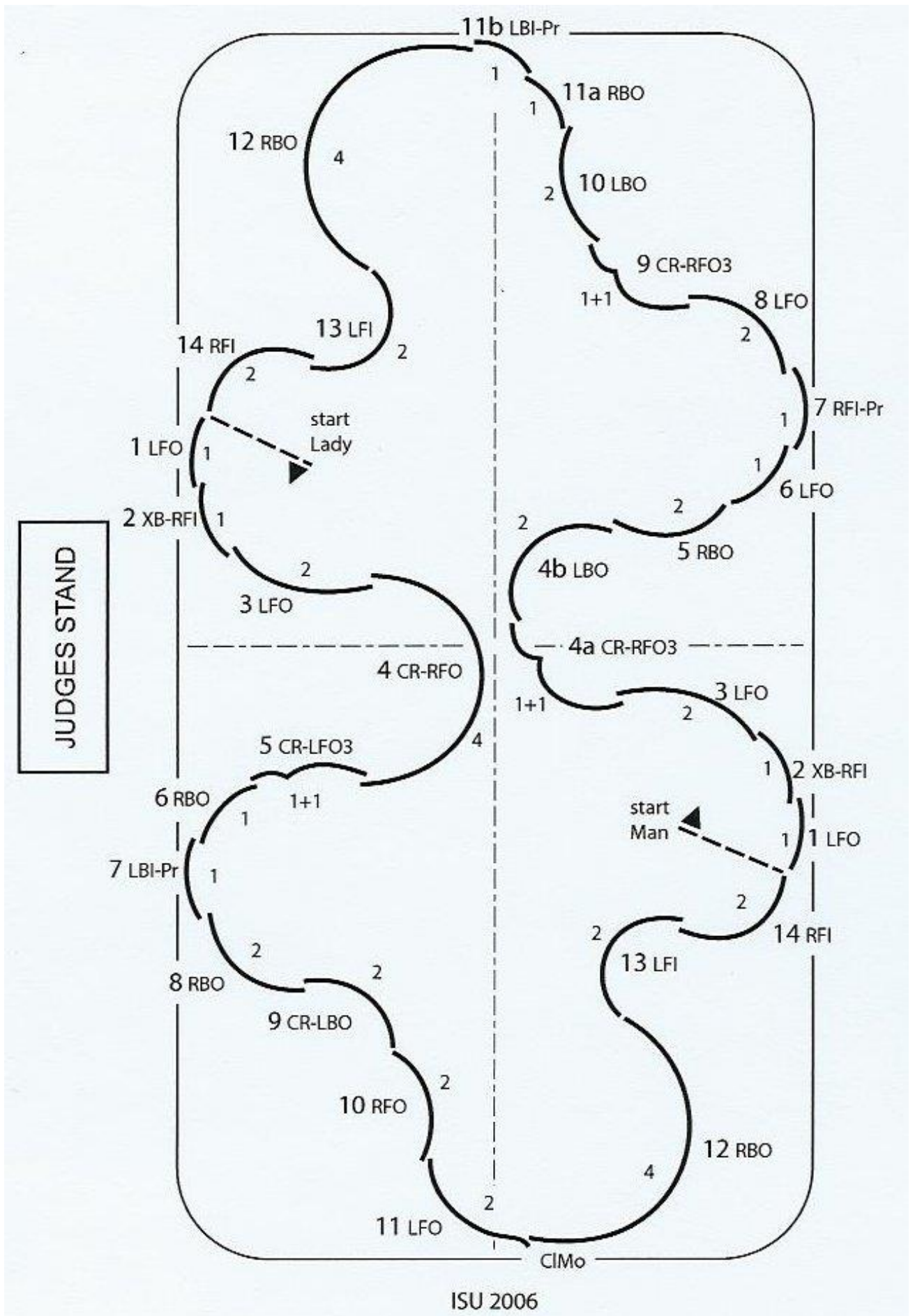
Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Erik van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Westminster Ice Rink 1933

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	LFO	1	LFO	1	Åben
2	XB-RFI	1	XB-RFI	1	
3	LFO	2	LFO	2	
4a	CR-RFO	4	CR-FRO3	1+1	Lukket
4b			LBO	2	
5	CR-LFO3	1+1	RBO	2	
6	RBO	1	LFO	1	
7	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
8	RBO	2	LFO	2	
9	CR-LBO	2	CR-RFO3	1+1	
10	RFO	2	LBO	2	Lukket
11a	LFO CIMo	2	RBO	1	
11b			LBI-Pr	1	
12	RBO	4	RBO	4	Åben
13	LFI	2	LFI	2	
14	RFI	2	RFI	2	

\*Delvis udvendig fatning ved slutningen af trin 8



### **3 Rocker Foxtrot**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 26 takter á 4 taktslag, 104 taktslag per minut.

Rocker Foxtrot startes ved midterlinjen og danner tre buer mod banden og to mod midterlinjen på hver langside, således skal der to sekvenser til for at komme en hel omgang rundt på banen.

Rocker Foxtrot skal danses med gode knæbevægelser, skift af kropslæn og flow for at fremme foxtrottens karakter.

Trin 1 til 4 består af kryds bagved chassé efterfulgt af et løbetrin – for par i åben fatning. Trin 5 for damen er en sving vekselvending mens herren udfører to udvendige skær. Sving vekselvendingen udføres med et sving af det frie ben og vendes efter det frie ben har passeret det løbende ben og strækkes fremad. Vendingen skal udføres på rene udvendige skær på trinnets 2. taktslag og herefter skal damen stå på et bøjet knæ, så det passer nøjagtig med herrens knæbøjning til hans RFO skær på taktslag 3. Efter sving vekselvendingen skal damens frie ben svinges fremad for at matche herrens frie ben. Efter damens sving vekselvending fortsætter mønsteret mod midterlinjen før det buer væk og vær opmærksom på, at begge partnere er på udvendige skær.

Gennem sving vekselvendingen skifter parret til lukket fatning, som holdes indtil trin 7b, hvor parret vender tilbage til åben fatning i resten af dansen. Herren skal udføre et åbent afsæt på trin 6 og skal være nøjagtig over for sin partner ved begyndelsen af skæret for at udføre sin LFO3.

Trin 8 er en cross roll. Trin 10 og 11 er kraftige udvendige skær. Trin 11 og 12 er en udvendig lukket mohawk vending. Det frie ben strækkes bagud og vendt udad og så placeres foden på ydersiden af den løbende fod lige før mohawk vendingen. Herren skal passe på ikke at gøre buen på trin 11 for dyb, da damens bue på hendes skær skal være mindst lige så dyb for at være i position ved siden af ham før vending. For at opnå den korrekte position skal skuldrene være godt tjekket ved indgangen til vendingen. Mohawk vendingen skal udføres mod langsiden for at få et pænt rundt mønster ved enden, så det kan fortsætte mod midterlinjen. Efter mohawk vendingen fortsætter parret i en langsom rotation med uret gennem trin 12 og 13 for at træde forlæns på trin 14 for at genstarte dansen. Trin 13 begynder med et kryds foran trin omkring midterlinjen.

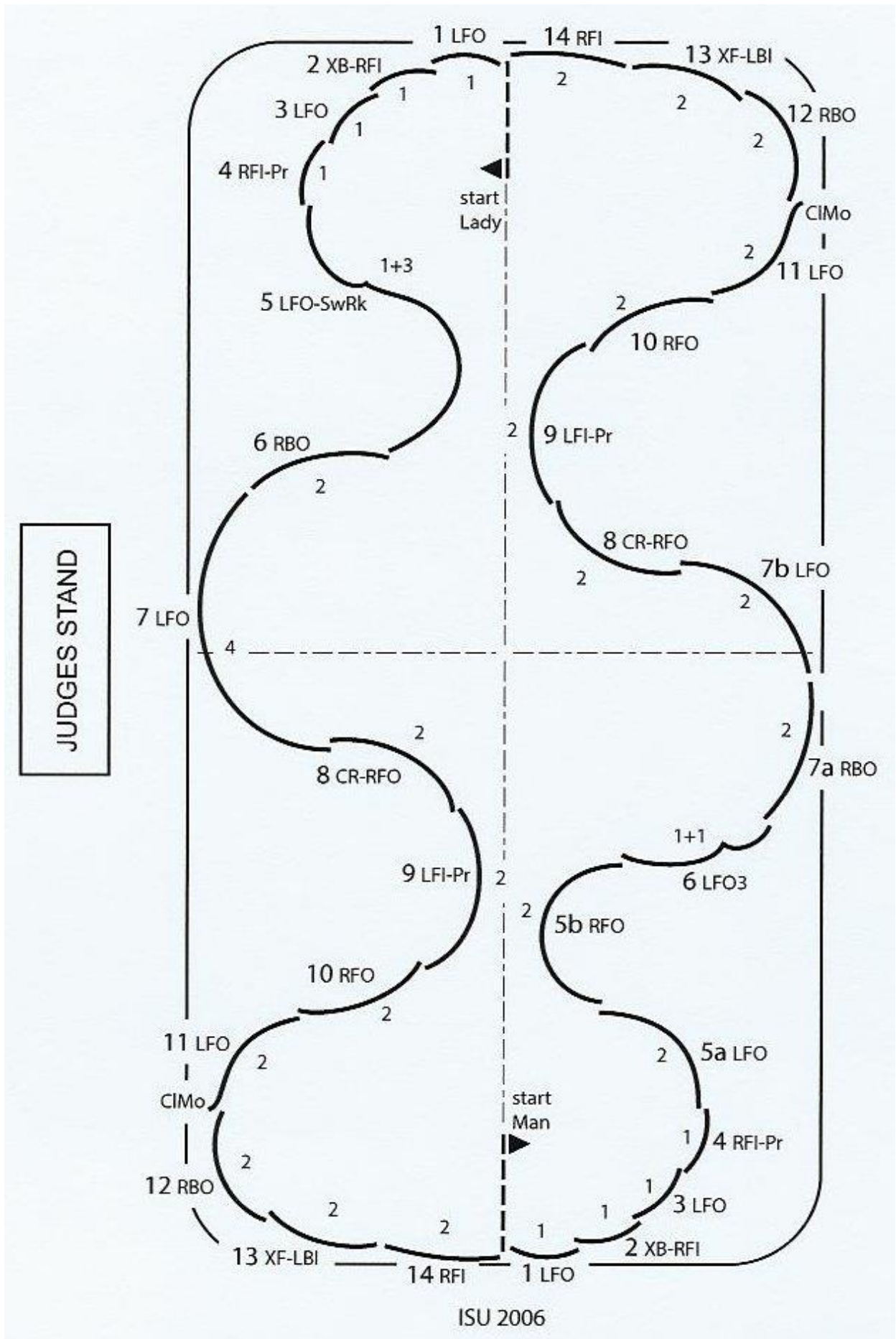
Der skal til konkurrencer danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

Først udført: London, Streatham Ice Rink, 1934

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	LFO	1	LFO	1	Åben
2	XB-RFI	1	XB-RFI	1	
3	LFO	1	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
5a	LFO-SwRk	1+3	LFO	2	Lukket
5b			RFO	2	
6	RBO	2	LFO3	1+1	Åben
7a	LFO	4	RBO	2	
7b			LFO	2	
8	CR-RFO	2	CR-RFO	2	
9	LFI-Pr	2	LFI-Pr	2	
10	RFO	2	RFO	2	
11	LFO CIMo	2	LFO CIMo	2	
12	RBO	2	RBO	2	
13	XF-LBI	2	XF-LBI	2	
14	RFI	2	RFI	2	







## **4 Tea-Time Foxtrot**

Original music: Prandi Sound – Tea for Two – Foxtrot

Rytme: Slow-Fox

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Tea-Time Foxtrot er en meget blød og fremadskridende dans, som karakteriseres ved lange flydende og sammenhængende bevægelser. Bølgebevægelser skal komme fra op og ned knæbevægelser så vel som fra kontinuitet i trinene, således hvis der var en fuld kop te på damens hoved ville, der ikke spildes en dråbe.

Vigtigt for en behagelig og effektiv Tea-Time Foxtrot er en danseramme, korrekt holdning, forbundethed og foxtrot timing. Kroppen skal holdes rank uden parterne læner sig mod hinanden. Når man er i lukket fatning, bør partnerne have let kontakt i mellemgulvsområdet. Korrekt holdning er ikke blot, hvordan du bærer din egen krop, men også hvordan du er forbundet til din partner. Herreren skal præsentere damen, og dansefatningerne skal være meget elegante gennem hele dansen.

Trinene er overvejende koreograferet til foxtrot timingen "slow-quick-quick, slow-quick-quick" og bruger alle dansefatninger uden ophold selv ikke gennem twizzlerne.

Denne dans skal udføres med lethed, blødhed og uden besvær, som hvis danserne have en tepause i løbet af en lang arbejdsdag.

### *Åbningssektionen*

Åbningssektionen starter i foxtrot-fatning med højre indvendig tretalsvending (RFI3-RBO) udført af begge partnere. Herreren vender under damens højre arm på taktslag 2, og så samtidig skal begge partere skifte hånd bag damens ryg til Kilian fatning. De skal begge holde RBO i 3 taktslag. På trin 2 udfører begge en LBO cross-roll efterfulgt af trin 3 RBI kryds foran. På samme tid ændres fra Kilian fatning til Foxtrot fatning samtidig startes parallelt RBI dobbelt tretaller på taktslag 2. Hver del af dette dobbelte tretal skal holdes i et taktslag.

### *"Takke-hop sektionen"*

Stadig i foxtrot-fatning (eller en variation af Foxtrot- og Kilian fatning), udfører begge parterne "takke-hop" (trin 4) på taktslag 1 og 2, som slutter med en RFI Ina Bauer på taktslag (trin 5) på taktslag 3 og 4. Gennem det første taktslag i Ina Bauer holder herreren damen med sin venstre hånd og lægger sin højre hånd på hendes skulder. Damen lægger sin venstre hånd på herreren's venstre hofte. Helt i slutningen af den bløde Ina Bauer udfører det forreste ben en tretals-lignende bevægelse mellem 4 og 1 på "og", hvilket betyder kun den højre fod vender fra forlæns til baglæns, mens den venstre fod stadig glider baglæns. Gennem denne bevægelse holder herreren med sin venstre hånd damens venstre hånd, således hun vender under hans venstre arm. På samme tid skifter parterne plads således damen er foran herreren, mens de begge løber baglæns til trin 6 og 7 (XF LBI og XF RBI baglæns kryds)) i åben fatning med herreren's højre hånd på damens højre skulder (en variation af Kilian fatning).

### *Choctaw/Twizzle sektion*

Trin 9 (XF baglæns kryds RBIO) slutter med skærskiftet som er indgangsskær til RBO-Wd-Cho. Parret er stadig i åben fatning (variation af Kilian fatning). RBO skæret i den brede Choctaw skal udføre på taktslag 1 og holdes i 3 taktslag. Trin 10 (LFI) udgangen af Choctaw skal kun holdes i 1 taktslag. På taktslag 1 i næste takt skifter damen til foxtrot-fatning og udfører så en dobbelt Twizzle under hans venstre arm, mens herreren udfører RFI på 2 taktslag på taktslag 1 og 2 (trin 11).

### *Glid til tretals-vending (skredet) sektionen*

On taktslag 3, 4, 1, 2 udfører begge dobbelt løbetrin i en fatning som er en kombination af Kilian og Foxtrot eller basis Foxtrot, hvor de løber ind til det lange trin 15. På taktslag 2 skifter de til Kilian fatning med herrens højre hånd under damens højre skulder. Denne fatning opretholdes gennem skærskiftet RFIO indtil taktslag 3. Gennem skærskiftet udfører de et glid med krydsede ben (begge skøjter på isen), men det er frivillige for herren. Glidet med krydsede ben vil så fortsætte ind i RFO tretals-vendingen (skredet/skrabet) i variationen omvendt Kilian fatning, efterfulgt af en enkelt RBI Twizzle som de begge afslutter med et to taktslag RBI (eller de kan bruge en anden fatning). Efter Twizzlen skal partnerne skifte fatning til Kilian. Damen fortsætter RBI i to taktslag mere, men herren udføre han baglæns kryds. Trin 16 og 17 er i åben Kilian fatning med herrens højre hånd på damens venstre skulder.

### *Skiftende spejl glædesfyldt hop sektion*

Denne sketion starter på taktsalg 1 af en ny takt med trin 17 (XF (baglæns kryds) RBI). På taktslag 2 skal begge partnere skifte placering ved at udføre kryds foran efterfulgt af små hop til den modsatte side. Herren skifter fra damens venstre hofte til hendes højre hofte og tilbage, hvor han holder hende med hans venstre hånd på hendes venstre hofte.

Ved slutningen af trin 19 slutter begge partnere på to fødder for at gøre klar til at starte trin 20. Trin 20 er delt i to dele: startende med en fod på taktslag 4. På taktslag 1 udføre herren et to-fods afsæt til LBI tretals-vending mens han holder om damens hofter. På samme tid skifter damens sin vægt over på venstre ben og udfører et to-fods afsæt til hendes LBI tretals-vending, som slutter i en Kilian fatning.

Parret starter deres trin 21 i Kilian fatning med damen lidt bag herrens højre hofte mens de udfører RFI tretals-vending. Herren udfører hans RFI tretals-vending under damens venstre arm. Efter tretals-vendingen er de i Kilian fatning. Begge frie ben er en foran Coupé position.

Trin 22a og 22b er et LFO/RBO halv-rotations hop for herren på taktslag 1 og 2, mens damen bliver på trin 22 RBO i 2 taktslag. Efter herrens hop er parret i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning).

Trin 23 til 26 er bløde og fortsættende chassé-løbetrin sektion i en meget elegant Foxtrot fatning, fortsættende til trin 27 som er en 4 taktslag cross-roll RFO sving vekselvending for begge partnere og umiddelbart efterfulgt af fire forlæns kryds trin (trin 28-31). Parret forbliver i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning), og bruger den typiske Foxtrot timing "slow-quick-quick, slow-quick-quick". Denne sektion afsluttes med et 2 taktslag sving til siden på trin 31.

Den næste bue starter med trin 32 (LFO) efterfulgt af trin 33 (XB RFI), som er indgang til RFI Ina-Bauer. Parret er stadig i Foxtrot fatning (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning) med damen en lille smule foran herrens højre hofte, således hun vil være i stand til at begynde hendes Ina-Bauer indvendig i cirklen. Bevægelsen fortsættes med en "vekselvending-lignende bevægelse". Gennem den samtidige Ina-Bauer udfører den højre fod (som er forrest) en vekselvending, men den anden fod er på isen den højre fod er tilbage og helt ved afslutningen af denne bevægelse udføre et kryds foran. Trin 35 er et takke-hop på taktslag 1 direkte til siden med en landing på "og".

### *Tretals-vending-omvendttretal sektion*

Hjørne sektionen starter med trinene 37-39 i Kilian fatning med en meget rytmisk chassé og løbetrin tretals-vending RBO lukket Mohawk (trin 40-41) sekvens (fatning skifter til Foxtrot (eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning)).

Denne sektion fortsætter med det sjove lille hop brugt til at skifte bue til den næste ind i en 5 taktslags RFO omvendt tretals-vending (trin 44). På første taktslag af indgangen ind til den omvendte tretals-vending skal parret skifte fatning til omvendt Kilian med damens venstre hånd på herrens højre skulder. Denne fatning bevares gennem den lange udvendige omvendte tretals sektion. På et meget kort trin 45 skifter parret fatning til Kilian holdt af damen.

Det næste hjørnes sektion starter med trin 46 (XF (baglæns kryds) RBIO-Tw2). Et skæfskifte er en 1-taktslags indgang til en dobbelt Twizzle for herren, mens damen udfører et kort "touch-down" med venstre fod for at udføre en to-taktslag RBO Attitude. Den dobbelte Twizzle udført af herren skal udføre på en måde så den første rotation er udført under damens venstre arm (eller de kan vælge en anden fatning), efterfulgt af den anden rotation med damens højre hånd rundt hendes partners talje. Twizzle sektionen afsluttes med løbetrin ind i en åben Kilian fatning med damens højre hånd på herrens højre skulder, efterfulgt af et lille hop og en tretals-vending af herren.

#### *"Gå-rundt-tretals-vending" sektion*

Denne sektion starter med trin 51 i valsefatning lidt forskudt til venstre. Opretholdende konstant kropsholding og ramme er meget vigtigt. Damen starter hendes førte vending fra et RFO Cross-roll (trin 52), men herren udføre hans bredde to-fods afsæt på taktslag 3 for at skifte bue og retning. Den næste serie af gå-rundt-tretaller forekommer skiftevis. Herren begynder baglæns på trin 5 (LBO) og starter på hans RFO (trin 54a) til gå-rundt-tretallerne, hvor fødder er lidt forskudt fra hans partners. herren udføre hans sidste tretal på trin 54a rundt om damen, mens hun forbliver på RBI i 5 taktslag, efter hendes tretal på trin 54.

Dansen slutter med begge parterne løbende RBI i Kilian fatning.

Til konkurrencer skal der danses en (1) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: Sylwia Howak-Trebacka, Natalia Kaliszek og Maxym Spodyriev

Først udført: Oberstdorf, Tyskland, September 2016

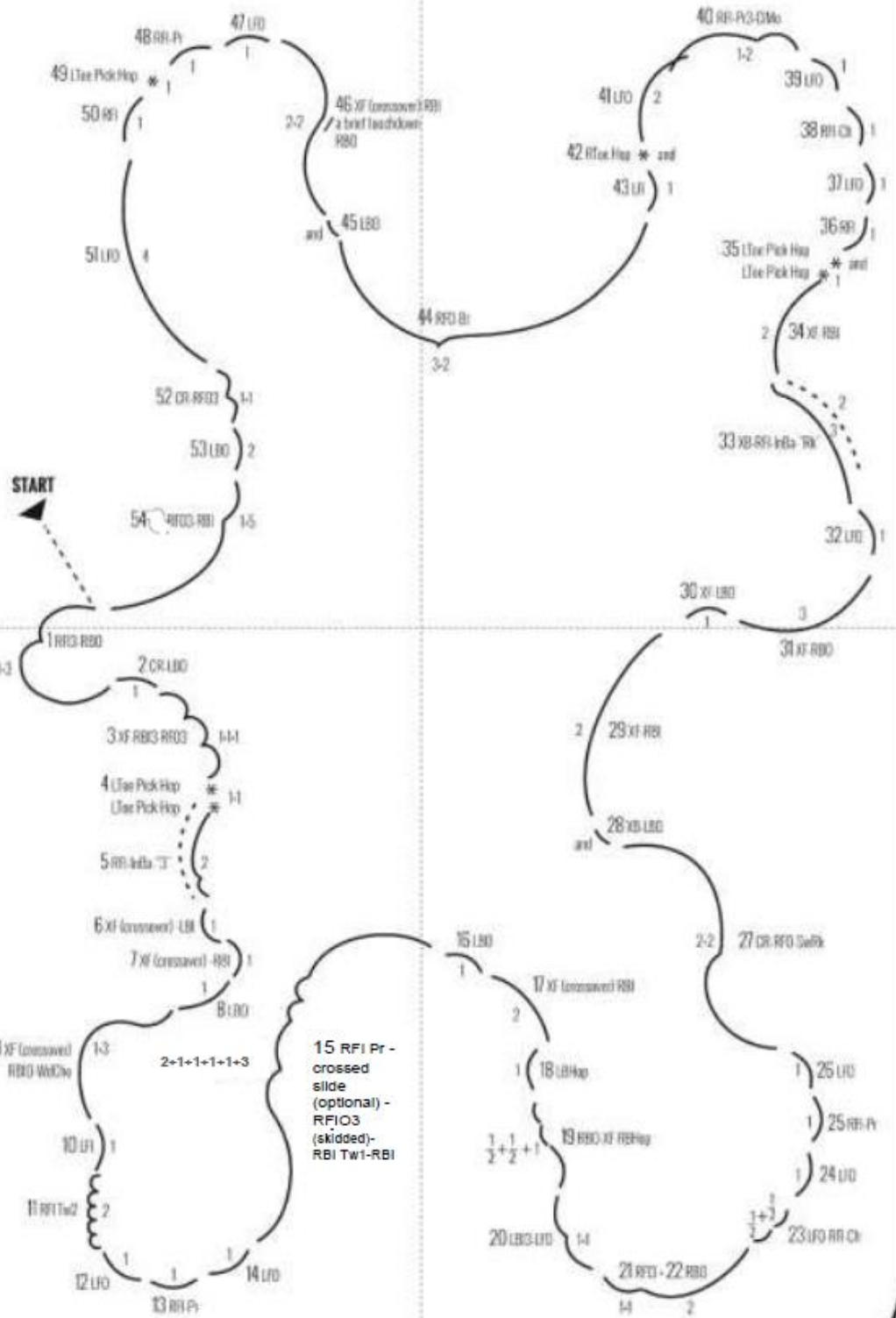
<b>Trin nr.</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Fatninger og bem.</b>
1	RFI3-RBO	1+3	RFI3-RBO	Foxtrot - Kilian
2	Cr-LBO	1	Cr-LBO	
3	XF-RBI3-RFO3	1+1+1	XF-RBI3-RFO3	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
4	L takke hop L takke hop	1+1	L takke hop L takke hop	
5	RFI-InBa"3"	2	RFI-InBa"3"	Åben fatning - damens højre hånd på herrens højre skulder
6	XF-LBI (baglæns kryds)	1	XF-LBI (baglæns kryds)	Åben fatning - herrens højre hånd på damens højre skulder
7	XF-RBI (baglæns kryds)	1	XF-RBI (baglæns kryds)	
8	LBO	1	LBO	
9	XF (baglæns kryds) RBIO WdCho	1+3	XF (baglæns kryds) RBIO WdCho	
10	LFI	1	LFI	
11	RFI Tw2	2	RFI	Foxtrot - damens Twizzle under herrens venstre arm
12	LFO	1	LFO	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
13	RFI-Pr	1	RFI-Pr	
14	LFO	1	LFO	Kilian

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Fatninger og bem.
15	RFI-Pr – glid med krydsede ben – RFO3 (skredet/skrabet) – RBI Tw1-RBI	Damen: 2+1+1+1+4 Herren: 2+1+1+1+2	RFI-Pr – glid med krydsede ben – RFO3 (skredet/skrabet) – RBI Tw1-RBI	Kilian fatning med herrens højre hånd under damens højre skulder. Gennem skærskiftet udfører de et glid med krydsede ben (begge skøjter på isen) fortsættende ind i tretalsvendingen (skredet/skrabet) på en fod i variationen omvendt Kilian fatning. På Tw1 roterer herren under begge arme på damen (eller de kan bruge en anden fatning). Efter Twizzlen skal partnerne skifte fatning til en variation af Kilian
15a		1	LBO	
15b		1	XF-RBI (baglæns kryds)	
16	LBO	1	LBO	Kilian – med herrens højre hånd på damens venstre skulder
17	XF-RBI (baglæns kryds)	Damen: 2 Herren: 1	XF-RBI (baglæns kryds)	
17a		1	LB (fladt)	
18	LB hop	1	RB hop	Herren bevæger sig fra damens venstre hofte til højre og tilbage, med hans venstre hånd på hendes venstre hofte
19	RBO-XF-RB hop Et lille "touch-down"	Damen: ½+½+1 Herren: ½+½	RBO-XF-RB hop	
20	LBI3-LFO	Damen: 1+1 Herren: 2+1	LBI3-LFO	Skift til Kilian i 3-vendingen
21	RFI3	1+1	RFI3	Efter 3-vendingen holder damen herren i Kilian fatning
22	RBO	2		
22a		1	LFO (hop)	
22b		1	RBO	Hop slutter i Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian fatning
23	LFO-RFI Ch	½+½	LFO-RFI Ch	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
24	LFO	1	LFO	
25	RFI-Pr	1	LFI-Pr	
26	LFO	1	LFO	
27	Cr-RFO-SwRk	2+2	Cr-RFO-SwRk	
28	XB-LBO	og	XB-LBO	
29	XF-RBI	2	XF-RBI	
30	XF-LBO	1	XF-LBO	
31	XF-RBO Sw	3	XF-RBO Sw	
32	LFO	1	LFO	

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Fatninger og bem.
33	XB-RFI-InBa- "Rk"	3	XB-RFI-InBa- "Rk"	
34	XF-RBI	2	XF-RBI	
35	L takke hop L takke hop	1 + og	L takke hop L takke hop	
36	RFI	1	RFI	
37	LFO	1	LFO	Kilian
38	RFI Ch	1	RFI Ch	
39	LFO	1	LFO	
40	RFI-Pr3-CIMo	1+2	RFI-Pr3-CIMo	Foxtrot eller en variation af Foxtrot og Kilian
41	LFO	2	LFO	
42	R takke hop	og	R takke hop	
43	LFI	1	LFI	
44	RFO-Br	3+2	RFO-Br	Variation af omvendt Kilian med damens venstre hånd på herrens venstre skulder
45	LBO	og	LBO	Kilian holdt af damen
46	XF (baglæns kryds) RBIO-Tw2	Damen:2+2 Herren:1+1+2	XF (baglæns kryds) RBI et lille touchdown-RBO	Herrens første rotation er udført under damens venstre arm (eller de kan vælge en anden fatning), efterfulgt af den anden rotation med damens højre hånd rundt hendes partners talje.
47	LFO	1	LFO	Variation af Kilian med damens højre hånd på herrens højre skulder
48	RFI-Pr	1	RFI-Pr	
49	L takke hop	1	L takke hop	
50	RFI	1	RFI	
51	LFO	Damen: 4 Herren:2+2	LFO3-LBI	
52	CR-RFO3	Damen:1+1 Herren: og	RBI	Lukket
52a		2	LBO	
53	LBO	Damen:2 Herren:1+1	RFO3-LBI	Lukket eller Kilian
54	CR-RFO3-RBI	Damen:1+5 Herren:1	LBO	Kilian
54a		2+3	RFO3-RBI	

# LADY

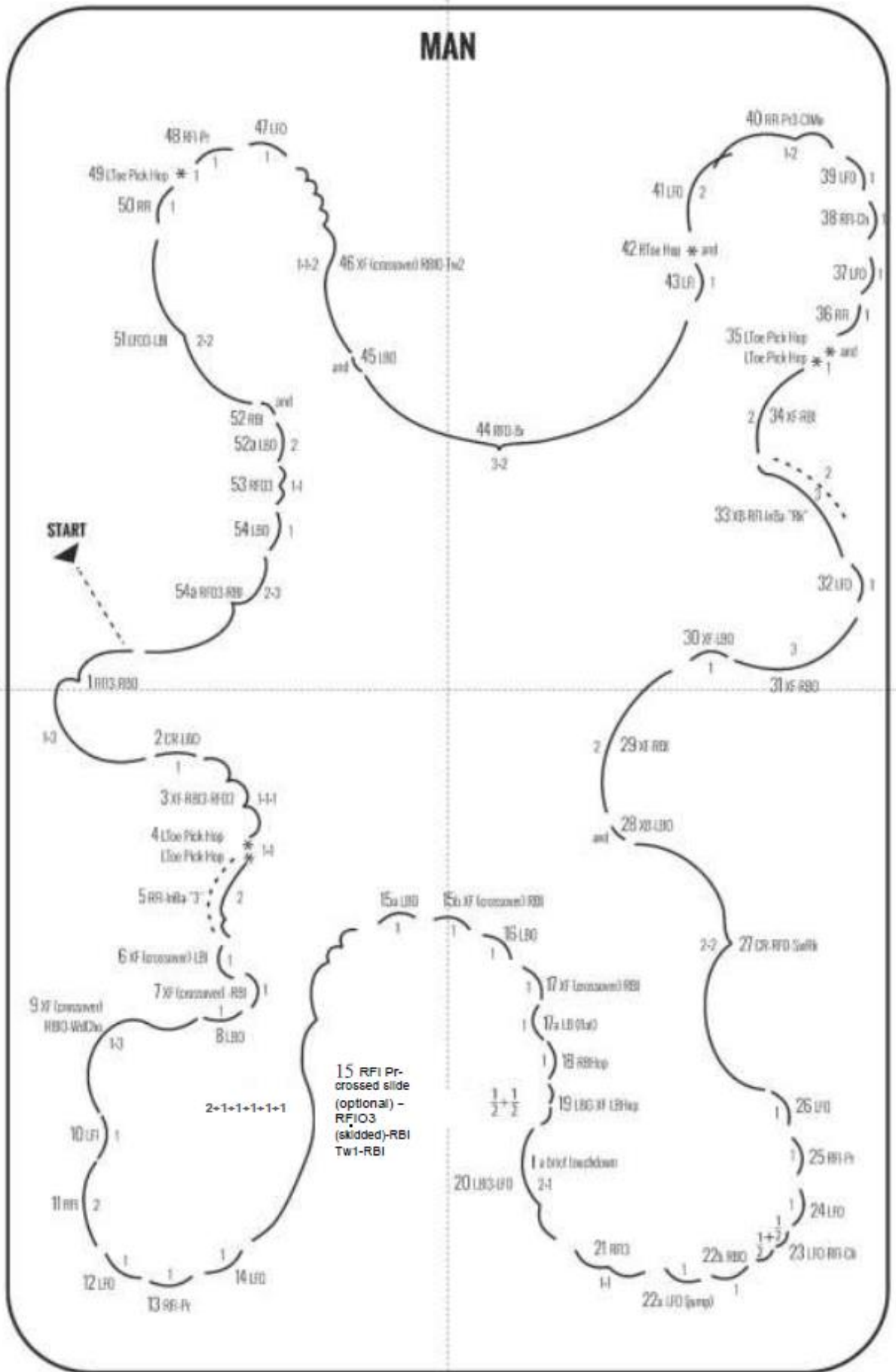
JUDGES STAND





JUDGES STAND

MAN





## 5 Swing Dance

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Forslag til indledende trin for denne dans (A) bruger en mohawk, og (B) bruger en tretals-vending

(A) Herre: Dame: LFI (2), OpMo RBI (2), LBO (4), RFO (2), RFO (4)

(B) Herre: Dame: RFO (2), LFO (2), FRO3 (2), LBO (2), RFO (2), LFO (2), RFO (1), LFI (1), FRO (2)

I disse eksempler vil damen starte på herrens venstre side (hånd-i-hånd fatning). Denne dans er designet til begyndere bestående af alle skær forlæns og baglæns. Denne dans præsenterer en afslappet måde at skifte fra forlæns til baglæns skøjteløb, og kræver herren skal lære at føre, mens han løber baglæns så vel som forlæns. Hvilket gør trinene for begge løbere er de samme, dog ikke udført på samme tid, og giver to damer muligheden for at lære at løbe sammen som et par.

Dansen udføres ned af længde på banen og indeholder fire kurver eller buer, og udføres i lukket fatning. Den ene løber forlæns gennem det første sæt buer og vil derefter løbe baglæns i det næste sæt buer på den modsatte side af banen.

Chasse sekvensen er for både forlæns og baglæns løb. Første trin af sekvensen er et udvendigt skær på et taktslag. Andet trin er et indvendigt skær på et taktslag, hvor den frie fod løftes lidt fra isen og er ikke tilladt at bevæges hverken foran eller bag løberen, men skal holdes direkte ved siden af løbende fod for at være klar til løberens vægt ved start på tredje trin. Det tredje trin er et udvendigt skær på to taktslag. Ved slutningen af det andet taktslag skal løberen svagt skifte skær for let at kunne sætte af til skær eller vægt/læn.

Den tredje og fjerde bue består af to fire taktslags swing rolls, der udføres som i Fourteenstep, men skal løbes i begge retninger.

Slut sekvensen består af syv trin i hver ende af banen. Hvert trin i sekvensen holdes i to hele taktslag undtagen det sidste trin (trin 15 og 30), som er en swing roll på fire taktslag. Udfør de afsluttende trin med bløde knæbevægelser, vær afslappet, og prøv at give udtryk for at have det sjovt.

Trin 9 eller 24: Personen, der løber baglæns giver slip på hans/hendes venstre hånd og glidere på en bue væk fra sin partner for at være i position til at træde forlæns på næste trin.

Trin 10 eller 25: Begge løber forlæns. Løberen til venstre er den, som lige har skiftet fra baglæns til forlæns. Hold nærmeste hånd, men vær ikke for tæt på hinanden.

Trin 11 eller 26: Begge løber stadig forlæns. Løberen til højre lidt hurtigere end partneren.

Trin 12 eller 27: Begge løber stadig forlæns. Løberen til højre skal nu være lidt foran løberen til venstre, og skal være klar til at løbe et RFI åben mohawk. På samme tid har løberen til venstre mulighed for enten at løbe LFO, RFI-Pr eller LFO, RFI SICH, hvor den frie fod glides af isen foran løberen for at matche partnerens ben strakt bagud.

Forlæns indvendig mohawk er krævet. Balancen og kontrollen skal være god og udførelsen behagelig at se på.

Trin 13 eller 28: Personen til højre udføre et RFI mohawk og afslutter mohawk foran sin partner.

Trin 14 eller 29: Løberen, som udførte mohawk løber nu baglæns lige foran sin partner.

Trin 15 eller 30: Skift af bue og der udføres en swing roll på fire taktslag i lukket fatning.

Danfætningerne er lukket ned ad langsiderne og hånd-i-hånd ved slut sekvenserne for at tillade løberne at løbe forlæns på trin 10, 11, 12 og 25, 26, 27. Adskilte med min. 24 tommer og hold armene afslappet.

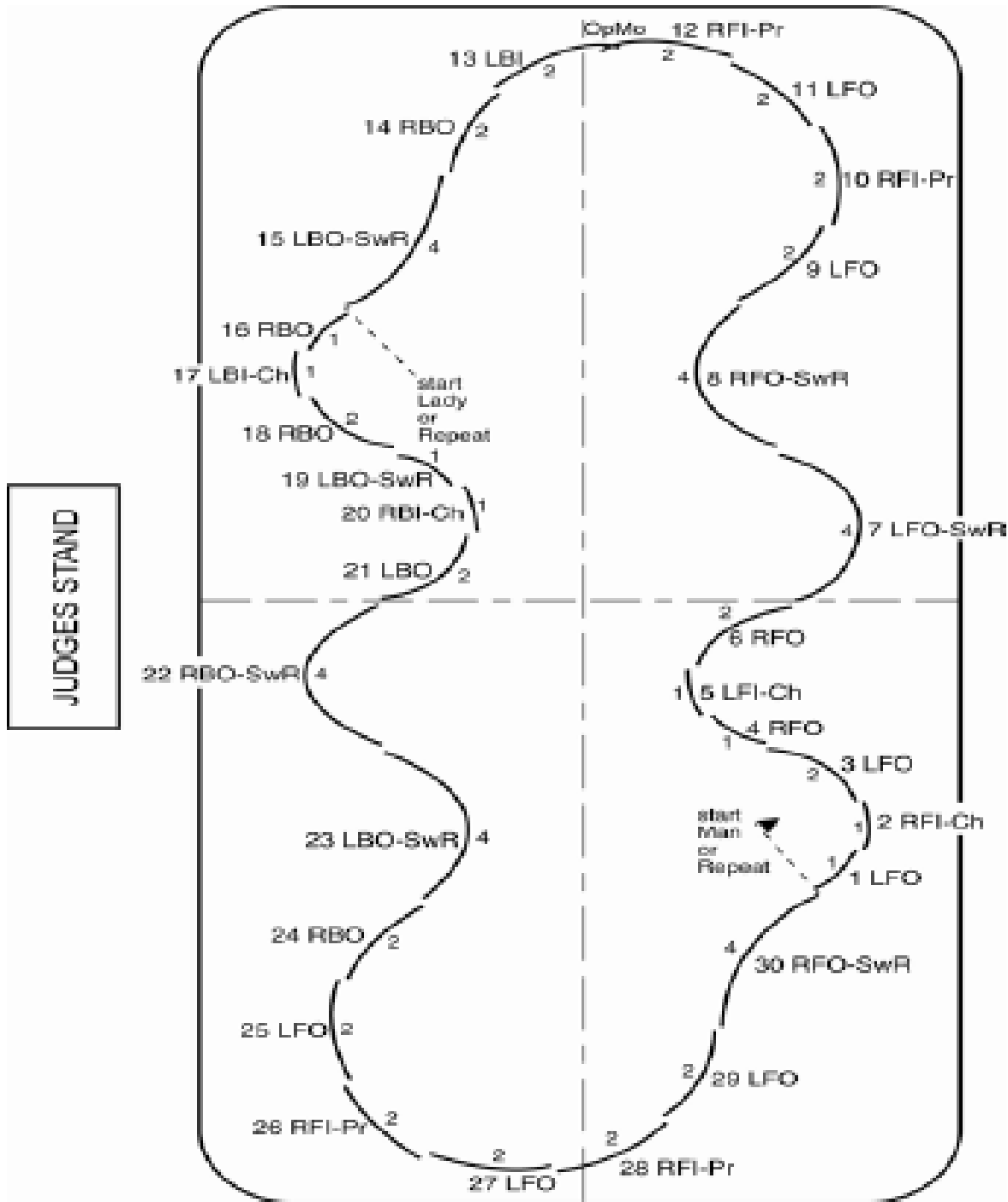
Til konkurrencer skal der dances to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

Opfinder: Hubert Sprott

Først udført: Ukendt

Hvis sektioner: Sektion 1 #1-15 Sektion 2 # 16-30

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger og bem.
1	RBO	1	LFO	1	Lukket fatning
2	LBI Ch	1	RFI Ch	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4	LBO	1	RFO	1	
5	RBI Ch	1	LFI Ch	1	
6	LBO	2	RFO	2	
7	RBO SwR	4	LFO SwR	4	
8	LBO SwR	4	RFO SwR	4	
9	RBO	2	LFO	2	
10	LFO	2	RFI-Pr	2	Hånd-i-hånd
11	RFI Pr	2	LFO	2	
12	LFO	2	RFI-Pr OpMo	2	
13	RFI Pr/SICh	2	LBI	2	Lukket fatning
14	LFO	2	RBO	2	
15	RFO SwR	4	LBO SwR	4	
16	LFO	1	RBO	1	
17	RFI Ch	1	LBI Ch	1	
18	LFO	2	RBO	2	
19	RFO	1	LBO	1	
20	LFI Ch	1	RBI Ch	1	
21	RFO	2	LBO	2	
22	LFO SwR	4	RBO SwR	4	
23	RFO SwR	4	LBO SwR	4	
24	LFO	2	RBO	2	
25	RFI Pr	2	LFO	2	Hånd-i-hånd
26	LFO	2	RFI Pr	2	
27	RFI-Pr OpMo	2	LFO	2	
28	LBI	2	RFI Pr/SICh	2	Lukket fatning
29	RBO	2	LFO	2	
30	LBO SwR	4	RFO SwR	4	



## 6 Dutch Waltz

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

Dansen starter i det ene hjørne af banen og fortsætter ned langs siden og på tværs ved enden, hvor den gentages ned langs den anden side og på tværs til starten, således kræves der to sekvenser af dansen til en omgang på banen.

Dansen løbes til langsom rolig valsemusik og består hovedsagelig af fremadskridende sekvenser blandt andet med lange runde skær. På den måde tillader den begyndere, at hellige deres opmærksomhed på at få følelsen for musikken, i stedet for at bekymre sig om komplicerede trin, og tillade dem at nyde den rytmiske bevægelse i deres skøjteløb.

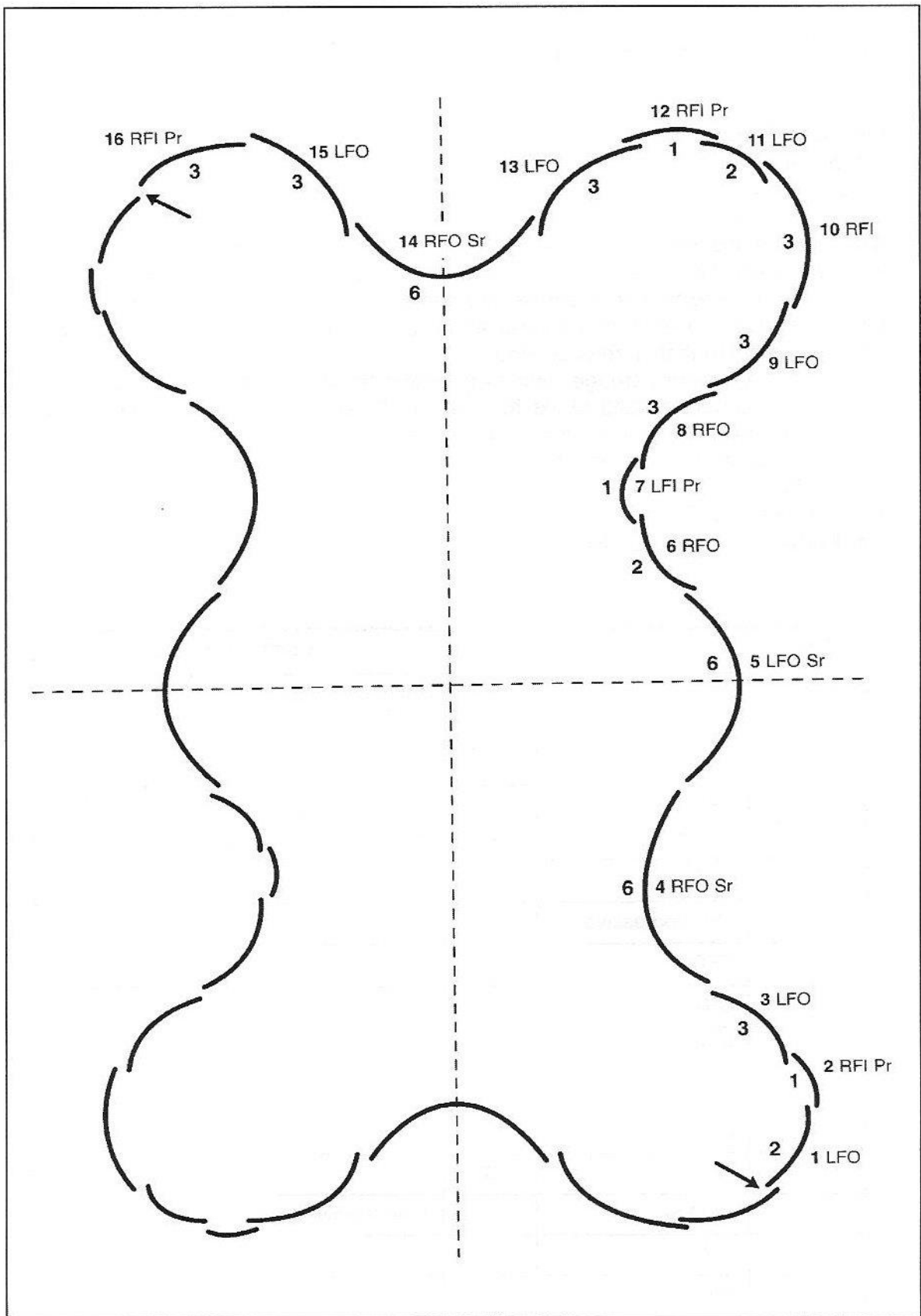
Den ranke og gode holdning samt lette flow uden synligt besvær ønskes i denne dans. En særlig opmærksomhed bør gives til antal taktslag i hvert trin i den fremadskridende sekvens for at udtrykke valse rytmens karakter 2-1-3. F.eks. trin 1-3, 6-8 og 11-13.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Broadmoor Ice Palace, Colorado Springs, Colo., 1948

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	3	
4	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
5	LFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
6	RFO	2	
7	LFI Pr	1	
8	RFO	3	
9	LFO	3	
10	RFI	3	
11	LFO	2	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	3	
14	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI Pr	3	



**7 Willow Waltz**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Lukket eller valsefatning

Danse skal startes ved mærket "START" i diagrammet på dommernes venstre side.

Herre: RFO (3), LFO (2), chasse RFI, trin 20 til 22. Damen: FRO (3), LFO (3), trin 20 til 22.

Rank holdning og valserytme skal opretholdes gennem dansen. Partnerne skal løbe tæt sammen og tilstræbe pænt fodarbejde. Godt flow og tempo er ønskeligt og skal tilstræbes uden tydelig anstrengelse og synlige afsæt.

Willow Waltz udføres i lukket fatning gennem hele dansen. Trin 1 og 2 er chasse trin for begge partnere.

Trin 5 og 6 danner for herren en indvendig åben mohawk vending med tre-taktslag FRI efterfulgt af et tre-taktslag LBI som udgang. Trin 6 for damen (og trin 19 for herren) kan udføres valgfrit som et glide chasse, hvor den frie fod glides af isen foran løberen for at matche partnerens frie ben på dette trin.

Damens trin 8 er en tretals-vending vendt på taktslag tre. Trin 9, 10 og 11 danner en løbe sekvens for begge partnere og efterfølges af en chasse sekvens - trin 12 og 13. Herrens trin 14 er en tretals-vending vendt på taktslag tre (Bemærk: ikke en European Waltz lignende tretals-vending, da der ikke er en cross roll som afsæt).

Trin 18 og 19 fra en indvendig åben mohawk vending for damen, hvor begge trin holdes i tre taktslag. Trin 19 for herren kan valgfrit udføres som et glide chasse.

Trin 20, 21 og 22 er en løbe sekvens for begge partnere.

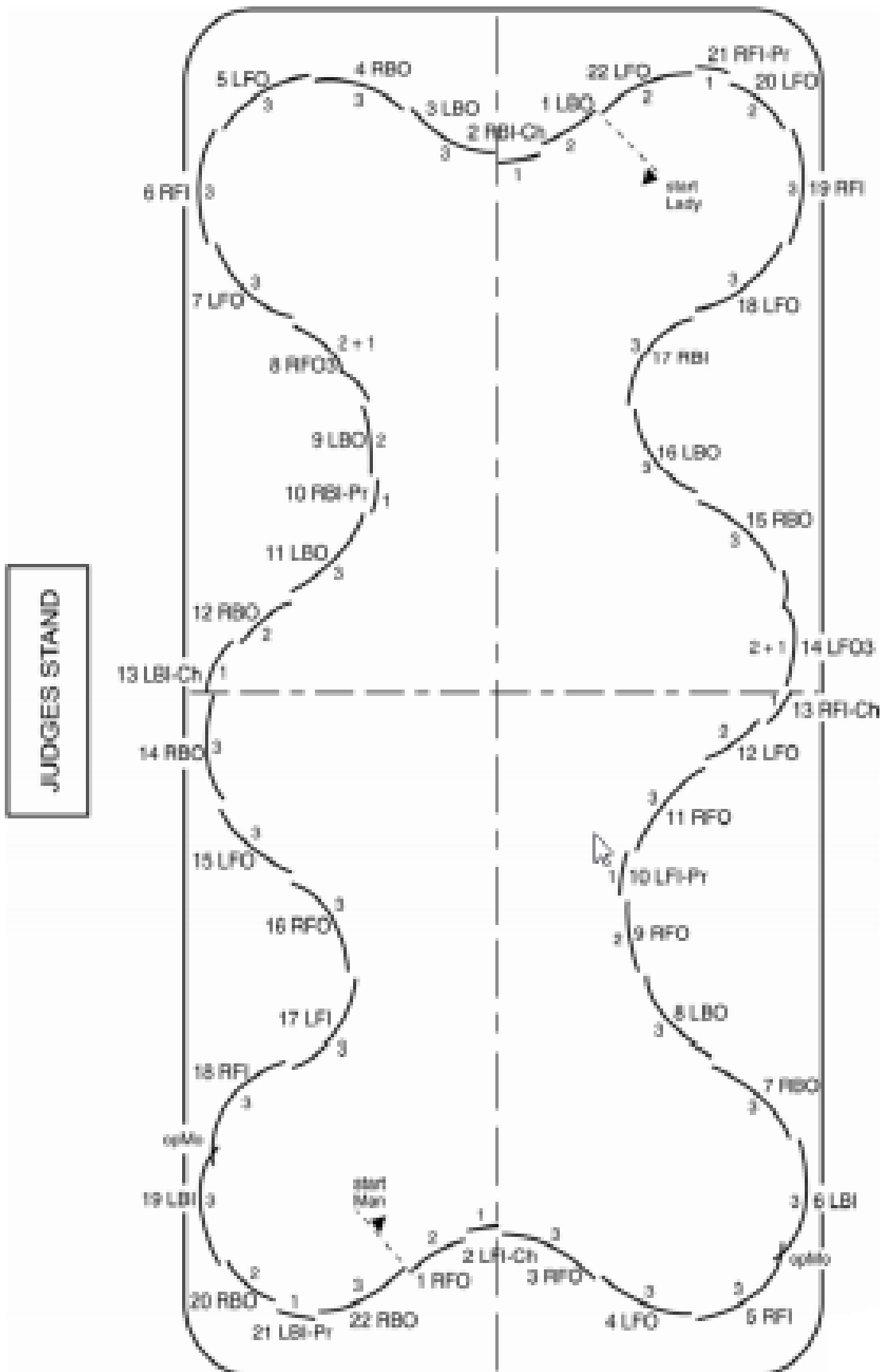
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Crystal Ice Palace, Willow Springs (Chicago), 1953

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bemærkning
1	LBO	2	RFO	2	
2	RBI-Ch	1	LFI-Ch	1	
3	LBO	3	RFO	3	
4	RBO	3	LFO	3	
5	LFO	3	RFI OpMo	3	
6	RFI	3	LBI	3	
7	LFO	3	RBO	3	
8	RFO3	2+1	LBO	3	
9	LBO	2	RFO	2	
10	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
11	LBO	3	RFO	3	
12	RBO	2	LFO	2	
13	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
14	RBO	3	LFO3	2+1	
15	LFO	3	RBO	3	
16	RFO	3	LBO	3	
17	LFI	3	RBI	3	
18	RFI OpMo	3	LFO	3	
19	LBI	3	RFI	3	
20	RBO	2	LFO	2	
21	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
22	RBO	3	LFO	3	





## 8 European Waltz

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

En ret holdning, konstante kraftfulde afsæt samt regelmæssige knæbevægelser (op og ned) giver denne dans sin valse karakter.

European Waltz består for damen af et baglæns udvendigt skær, en tretalsvending og endnu et baglæns udvendigt skær samt for herren en cross roll tretalsvending, et baglæns udvendigt skær og et forlæns udvendigt skær. På langsiderne består mønsteret af halve cirkler med disse tre trin og den første bue starter mod midterlinjen og den anden mod banden. Vær opmærksom på, at buerne er hele halve cirkler således at hver bue startes direkte mod eller væk fra midterlinjen.

Disse buer er i enderne forbundet med en serie af tretalsvendinger og et baglæns udvendigt skær. En normal endebue sekvens består af 4 tretalsvendinger for begge, men flere er tilladt på en bred bane. (I ISU Judging System forbliver denne sektion af dansen den samme uanset antallet af tretalsvendinger). Det er det eneste mønster, der er tilladt.

Herrens tretalsvendinger i begyndelsen af hver bue begyndes med en cross roll. Damens baglæns udvendige skær startes med et åbent afsæt. Alle tretalsvendinger vendes på taktslag 3. Tretalsvendingerne i denne dans er "European Waltz tretalsvendinger". Hvert skær er på 3 taktslag.

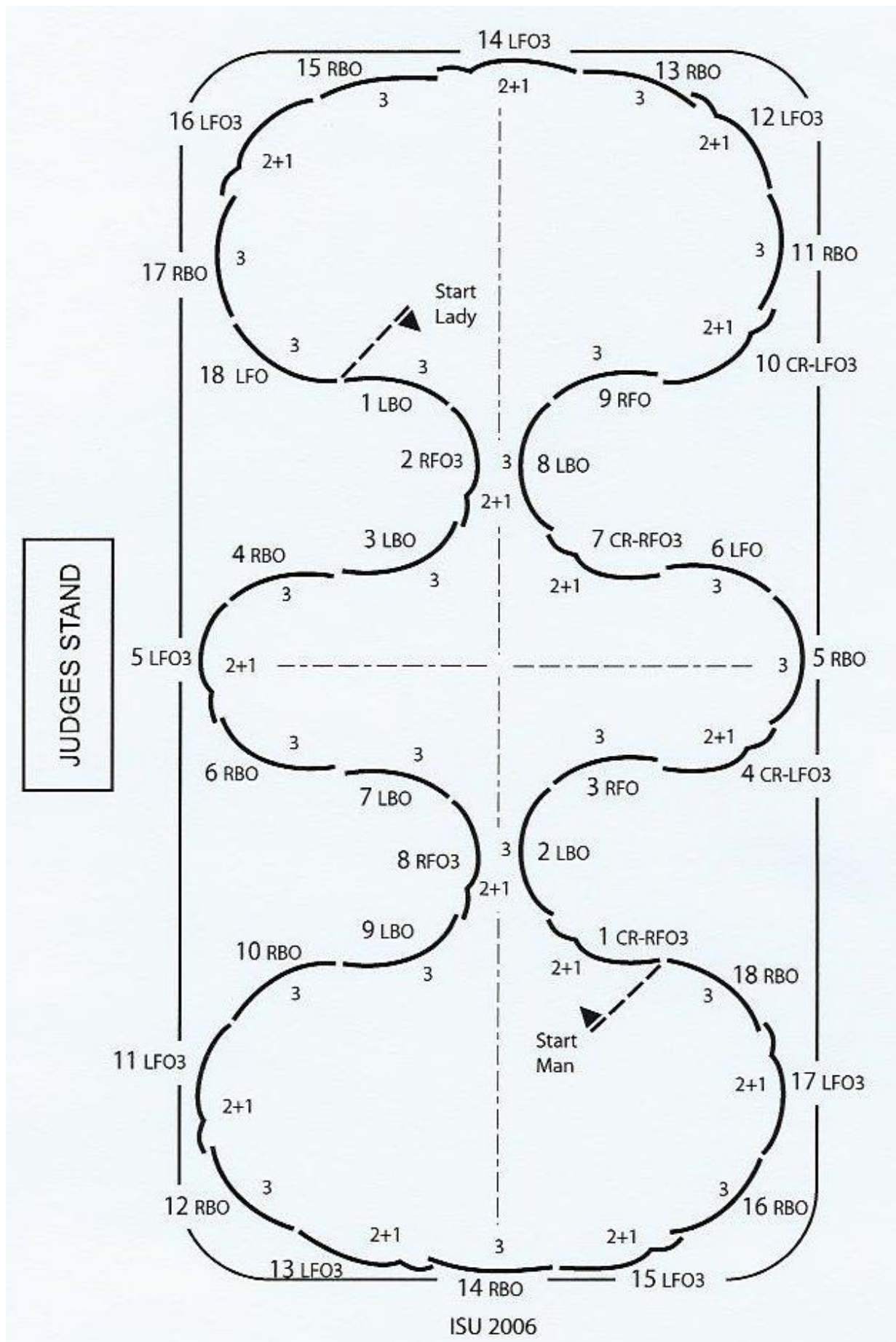
Dansen udføres i lukket fatning gennem hele dansen og partnerne skal forblive tæt sammen. Partnernes rotation skal være om den samme akse, skal være fortsættende og skifter retning ved starten af hver ny bue. For eksempel i buer, der har retning mod banden roterer parret til venstre; på buer, der har retning mod midterlinjen roterer parret til højre. Alle rotationer skal være godt kontrolleret, dette opnås bedst med den frie fod holdt tæt til den løbende fod. Det er nødvendigt, at alle tretalsvendinger er tjekket for at undgå overrotation.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: Ukendt

Først udført: Før 1900 men den nøjagtige dato og sted er ukendt

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	LBO	3	CR-RFO3	2+1	Lukket
2	RFO3	2+1	LBO	3	
3	LBO	3	RFO	3	
4	RBO	3	CR-LFO3	2+1	
5	LFO3	2+1	RBO	3	
6	RBO	3	LFO	3	
7	LBO	3	CR-RFO3	2+1	
8	RFO3	2+1	LBO	3	
9	LBO	3	RFO	3	
10	RBO	3	CR-LFO3	2+1	
11	LFO3	2+1	RBO	3	
12	RBO	3	LFO3	2+1	
13	LFO3	2+1	RBO	3	
14	RBO	3	LFO3	2+1	
15	LFO3	2+1	RBO	3	
16	RBO	3	LFO3	2+1	
17	LFO3	2+1	RBO	3	
18	RBO	3	LFO	3	



## **9 American Waltz**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 66 takter á 3 taktslag, 198 taktslag per minut.

American Waltz består af en serie af halve cirkler mod og væk fra midterlinjen. Disse halve cirkler er forbundet ved enderne af swing rolls på 6 taktslag. Buerne tættest ved de korte ender er placeret, således at deres afslutninger er tæt på midterlinjen, så det er muligt at forbinde dem med et swing roll på 6 taktslag. Alle trin skal have lige store buer, så hver gruppe af tre trin danner en stor halvcirkel med hver bue startende enten mod eller væk fra midterlinjen.

Trinene i hver bue er de samme undtaget, at der enten startes på venstre eller højre afhængig af buens retning. Selvom trinsekvensen er den mest simple i is- og solodans, så gør mængden af rotation, den til en af de sværeste at udføre korrekt. For at rotere jævnt, er det nødvendigt for partnerne at holde deres skuldre parallelle med rotationscentret imellem dem, snarere end at have en partner, der drejer rundt om den anden gennem tretalsvendingen. Rotationen skal være fortsættende og lige stor og ikke i pludselige ryk med pauser imellem.

Hvert trin i American Waltz er på 6 taktslag (2 takter), som giver rimelig længde til hvert trin. Det frie bens/fods sving skal starte ved hoften og helt uden at bøje det frie ben. Tretalsvendingen skal vendes med fødderne tæt sammen, men uden pause i bevægelsen af det frie ben. Den frie fod må ikke passere den løbende fod før tretalsvendingen er udført. Mens den lukkede fatning opretholdes gennem hele dansen, skal partnerne synkronisere deres frie bens sving med hinanden såvel som med musikken. Sving tretalsvendinger vendes på taktslag 3. Denne type af tretalsvendinger kaldes "American Waltz tretalsvendinger".

Overgangen fra en fod til den anden sker ved at lave en knæbøjning på det løbende ben. Denne bevægelse sker på det stærke taktslag (slag 1) og er med til at tydeliggøre dette. Denne knæbevægelse, der tilfører dansen rytme skal være vel kontrolleret og gradvis, ellers kan dansen blive hoppende, så løberne mister flow og balance. Løberne skal stå opret ved at bruge et pænt kontrolleret kropsvægtskifte, når der startes på en ny bue.

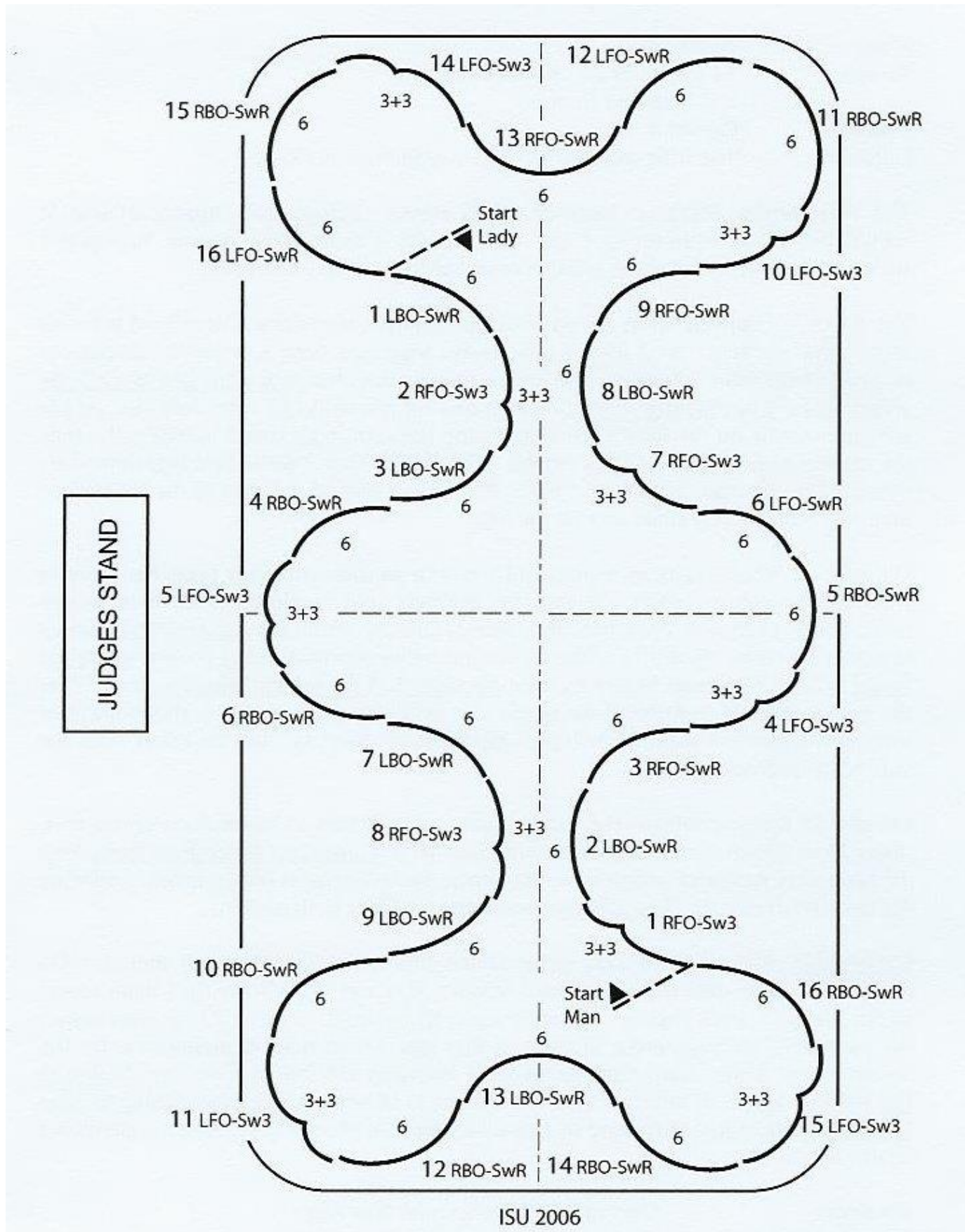
Valsemusikkens udtryk er primært karakteriseret ved lighed i flow mellem stærke og mindre stærke taktslag. De stærke taktslag (slag 1) er karakteriseret ved fodskifte og knæbøjning på løbende ben. Disse taktslag begynder ved starten af en ny bue og forstærkes af ændring af rotationsretning og kropslæn. De mindre stærke taktslag (4) er markeret af vendinger men er ellers ikke fremhævet.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Ukendt

Først udført: Ukendt

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	LBO-SwR	6	RFO-Sw3	3+3	Lukket
2	RFO-Sw3	3+3	LBO-SwR	6	
3	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
4	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
5	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
6	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	
7	LBO-SwR	6	RFO-Sw3	3+3	
8	RFO-Sw3	3+3	LBO-SwR	6	
9	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
10	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
11	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
12	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	
13	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	
14	RBO-SwR	6	LFO-Sw3	3+3	
15	LFO-Sw3	3+3	RBO-SwR	6	
16	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6	





## **10 Westminster Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 54 takter á 3 taktslag, 162 taktslag per minut.

Westminster Waltz er karakteriseret ved fornem holdning og elegante linjer. Den skal udføres n er vigtig for dens fornemme holdning.

Dansen begynder med parret i Kilian fatning som skifter til omvendt Kilian fatning. Kilian fatning mellem trin 5 og 6.

Trin 1 til 3 danner en sekvens af løbetrin, dog er der et skærskifte i trin 3 efter 2 taktslag fra indvendig til udvendig, således at trin 4 kan få retning mod midten ved et rytmisk og hurtigt skift af kropsvægt. Trin 5 og 6 danner en åben indvendig mohawk vending. Ved starten er herren på damens venstre side, men gennem vendingen roterer begge individuelt, så herrens udgang fra mohawk vendingen er på damens højre side. Trin 7 skal udføres med dybt skær og god holdning. Trin 8 skal have retning mod langsiden (banden) og trin 9 skal fortsætte rundt på buen.

På trin 10, som starter med en cross roll udfører damen en tretalsvending ind foran manden. Efter hendes vending er parret sammen i lukket fatning, og næsten samtidig skifter de til åben fatning til trin 11 og 12, som er kryds bagved chassé, som udføres på en bue. Trin 13 er for damen en forlæns indvendig sving vekselvending, hvor svinget holdes i 6 taktslag før vendingen på taktslag 1 i den anden takt. Trin 13 for herren en udvendig forlæns sving omvendt vekselvending med samme timing. Trin 14 skal starte ved siden af den løbende fod.

På trin 15 følger herren damens spor, når hun udfører en indvendig tretalsvending på taktslag 4. Trin 16 til 20 udføres i lukket fatning. Trin 16 er en cross roll. Trin 17 har en meget moderat løbe bevægelse og bagefter udføres et wide step ind til starten på trin 18. Trin 20 starter med en cross roll.

På taktslag 3 i trin 21 udfører damen en tretalsvending og sigter efter herrens venstre skulder. På taktslag 4 skifter hun til et venstre baglæns udvendigt skær og strækker sin højre hånd på tværs til hendes partners højre hånd for at komme i omvendt Kilian fatning. På trin 22 hjælper herren sin partner med at skifte ind foran ham ind i Kilian fatning for at være klar til at genstarte dansen. Der skal samtidig passes på med at svinget ikke påvirker skift af fatning. På taktslag 6 udføres et skærskifte til indvending for at være klar til at starte dansen forfra.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

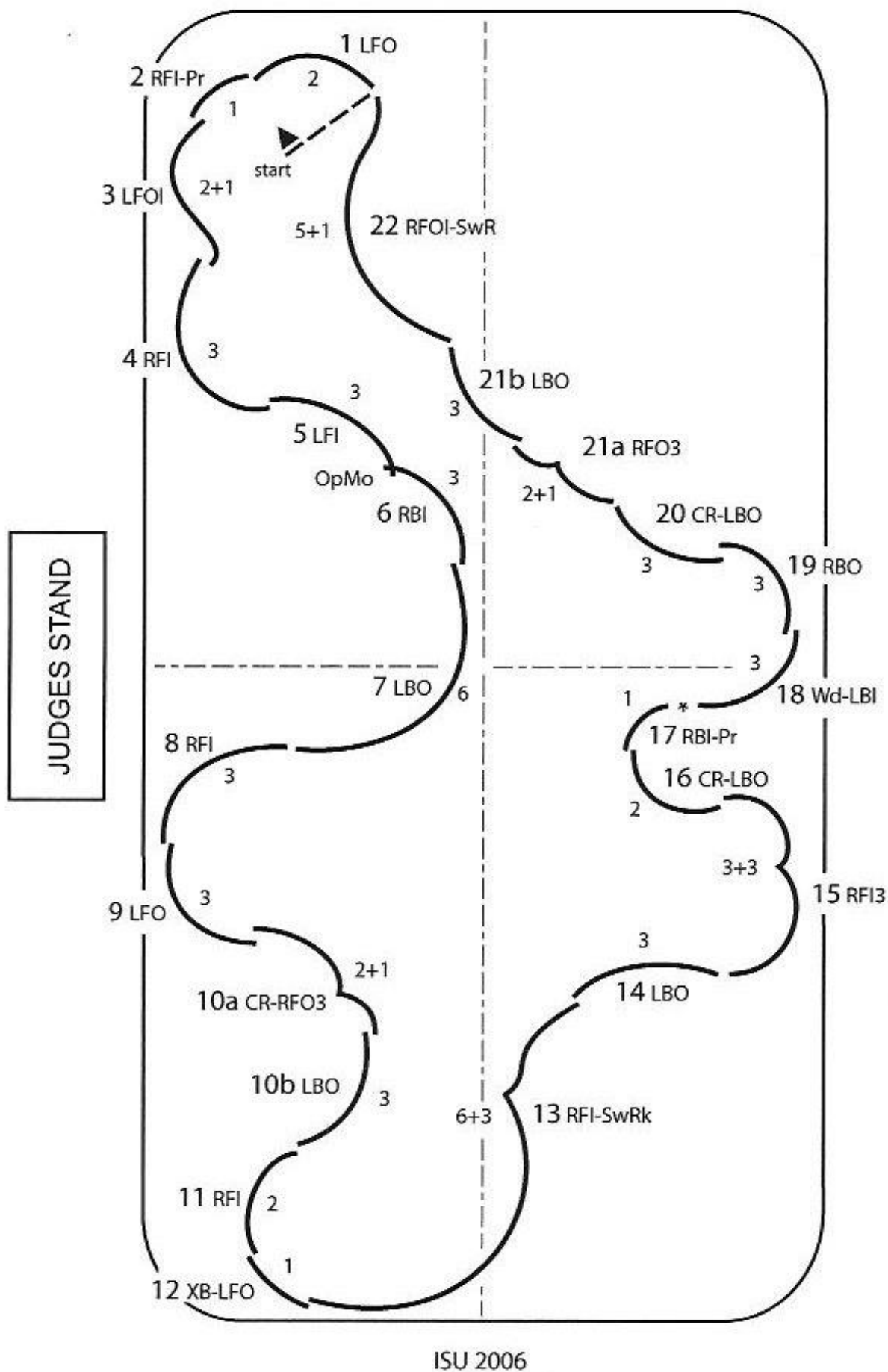
Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

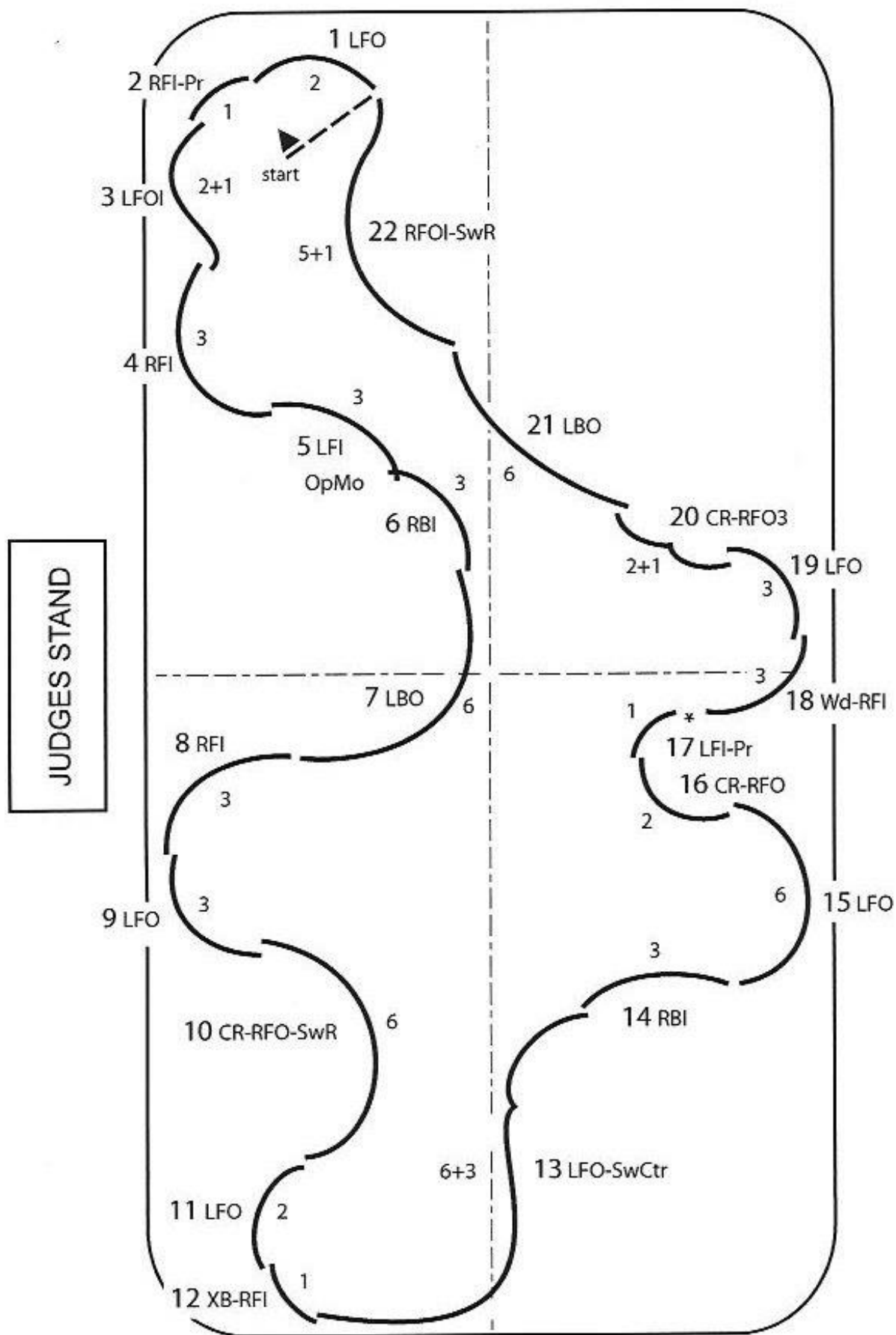
Først udført: London, Westminster Ice Rink 1938



Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	LFO	2	Kilian
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	LFOI	2+1	LFOI	2+1	
4	RFI	3	RFI	3	
5	LFI OpMo	3	LFI OpMo	3	
6	RBI	3	RBI	3	Omvendt Kilian
7	LBO	6	LBO	6	
8	RFI	3	RFI	3	
9	LFO	3	LFO	3	
10a	CR-RFO3	2+1	CR-RFO-SwR	6	
10b	LBO	3			Lukket
11	RFI	2	LFO	2	Åben
12	XB-LFO	1	XB-RFI	1	
13	RFI-SwRk	6+3	LFO-SwCtr	6+3	
14	LBO	3	RBI	3	
15	RFI3	3+3	LFO	6	
16	CR-LBO	2	CR-RFO	2	Lukket
17	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
18	WD-LBI	3	Wd-RFI	3	
19	RBO	3	LFO	3	
20	CR-LBO	3	CR-RFO3	2+1	
21a	RFO3	2+1	LBO	6	Omvendt Kilian
21b	LBO	3			
22	RFOI-SwR	5+1	RFOI-SwR	5+1	Skifter side

Westminster Waltz – Damens trin





ISU 2006



## **11 Viennese Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 52 takter á 3 taktslag, 156 taktslag per minut.

Viennese Waltz er en let, livlig og rytmisk dans, som skal udføres med stærkt buede skær. Bløde knæbevægelser, tæt fodarbejde og elegant holdning er essentiel.

Trin 1 til 3 (og 16 til 19) danner en løbetrins sekvens. Gennem disse sekvenser er partnerne ikke præcis over for hinanden, men lidt til den ene side i en delvis udvendig fatning og udfører en ens bue.

Timing af trin 1 til 4 og 16 til 19 er usædvanlig for vals, da det tilføjer et behageligt og karakteristisk træk, og skal følges nøje. Trin 1 og 2 (også 16 og 17) er et skær på et taktslag efterfulgt af trin 3 (og 18) som er et skær på tre taktslag, og endnu et trin på et taktslag trin 4 (og 19), der er en cross roll. Vær opmærksom på at følge timingen, da den adskiller sig fra den typiske 1-2-3, 1-2-3 valse rytme, som findes i resten af dansen. Trin 4 og 19 starter en ny bue, der buer mod barrieren på langsiden med et forventet skift af kropsvægten.

På trin 5 (også 20) udføres et blødt skærskifte, hvor den frie fod passerer tæt forbi den løbende fod på dybe, runde, stærke skær. Gennem dette skærskifte bytter partnerne side. Efter skærskiftet trin 6 (og 21) skal den gode runde bue fortsættes mod langsiden snarere end at skære af for tidligt mod den korte ende af banen.

Vær opmærksom på at træde over på et rent udvendigt skær på trin 8. Der skal være et tydeligt skift af kropsvægt ved slutningen af trin 8 for at trin 9 kan udføres uden besværlighed. Herren skal være foran damen på trin 9 og damen følger i hans spor. I løbet af trin 9 er parret kort i åben fatning med skuldrene parallelle med sporet. Trin 9 og 10 danner en lukket choctaw for herren, men trin 10 og 11 danner en åben mohawk vending for damen, som skal udføres med korrekt timing (2+1) og på korrekte skær. På trin 12 placerer damen sin venstre fod til siden let bagved den højre fod, som efterfølgende holdes foran.

På trin 13 skifter partnerne fra lukket fatning til udvendig fatning for et korrekt afsæt til trin 14. Trin 14 (også trin 23) er en cross roll. Trin 24 skal udføres i lukket fatning på tydelige skær, hvor løbende knæ strækkes og frie ben svinges for at understøtte dansens karakter.

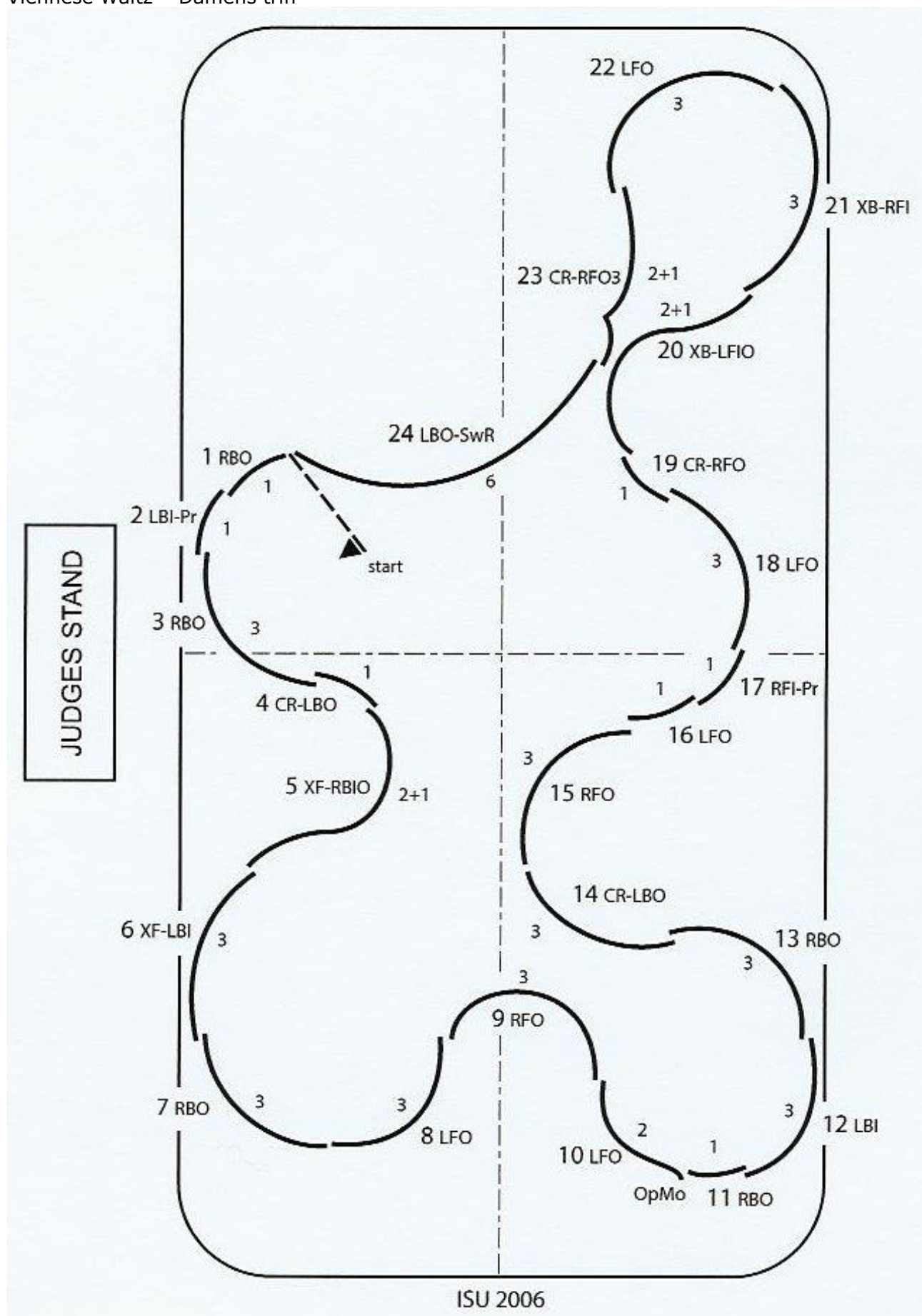
Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid 1:30 min.

Opfinder: Eric van der Weyden og Eva Keats

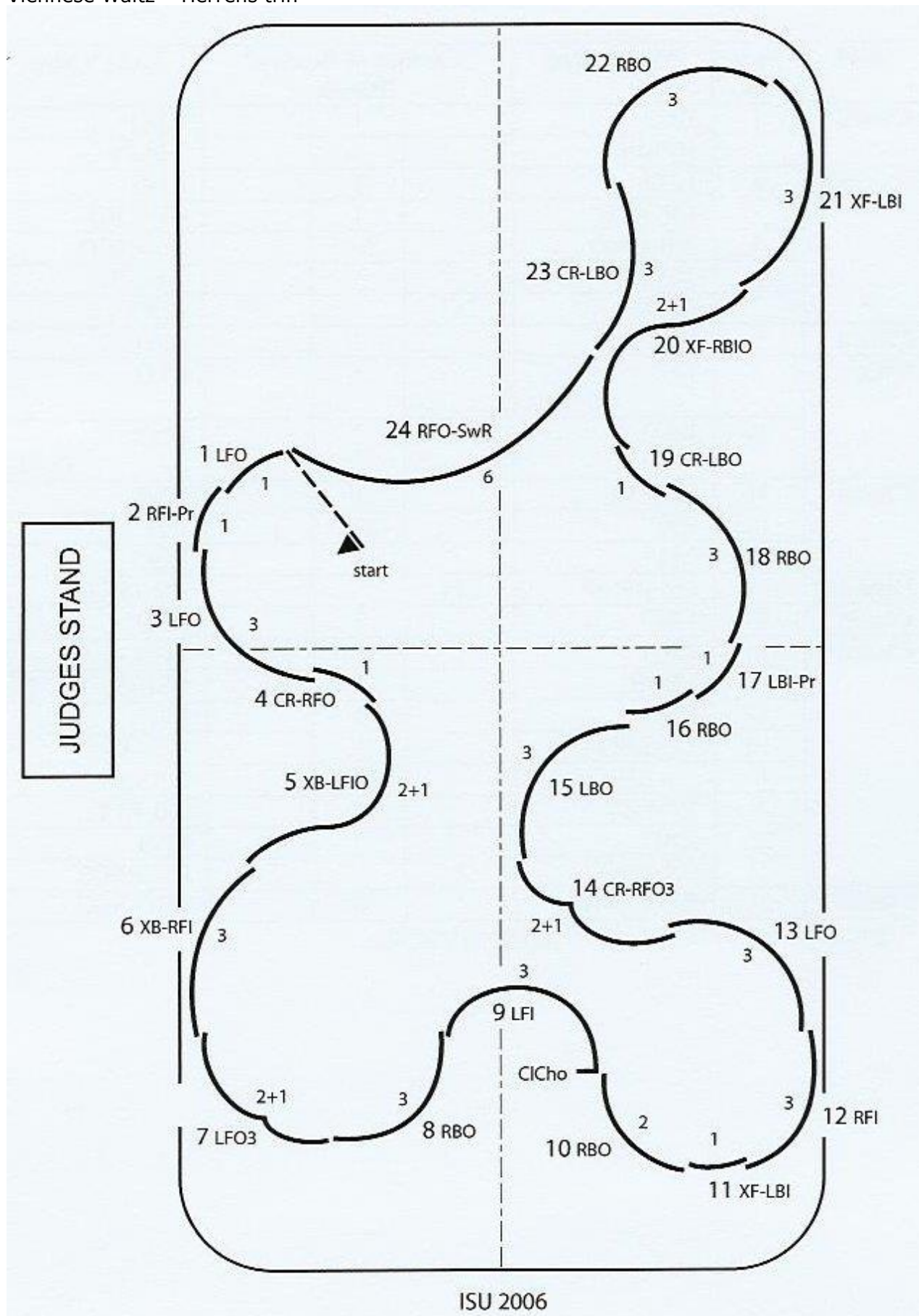
Først udført: London, Streatham Ice Rink 1934

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	RBO	1	LFO	1	Lukket*
2	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	RBO	3	LFO	3	
4	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
5	XF-RBIO	2+1	XB-LFIO	2+1	
6	XF-LBI	3	XB-RFI	3	
7	RBO	3	LFO3	2+1	
8	LFO	3	RBO	3	Lukket
9	RFO	3	LFI ClCho	3	Åben
10	LFO OpMo	2	RBO	2	Lukket
11	RBO	1	XF-LBI	1	
12	LBI	3	FRI	3	
13	RBO	3	LFO	3	
14	CR-LBO	3	CR-RFO3	2+1	Udvendig
15	RFO	3	LBO	3	Lukket
16	LFO	1	RBO	1	Lukket*
17	RFI-Pr	1	LBI-Pr	1	
18	LFO	3	RBO	3	
19	CR-RFO	1	CR-LBO	1	
20	XB-LFIO	2+1	XF-RBIO	2+1	
21	XB-RFI	3	XF-LBI	3	
22	LFO	3	RBO	3	
23	CR-RFO3	2+1	CR-LBO	3	
24	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6	

\* partnerne delvis ti en side – i delvis udvendig fatning



Viennese Waltz – Herrens trin





## **12 Austrian Waltz**

Optional Set Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 60 takter á 3 taktslag, 180 taktslag per minut.

Austrian Waltz karakteriseres ved elegante linjer kombineret med Viennese Waltz' typiske lethed. Den skal udføres med dybt buede skær, bøjede løbende knæ og med lange strakte bevægelser med armene og frie ben samtidig med et blød flow gennem hele valsen.

Tretalsvendinger i lukket fatning skal udføres med parrets fødder tæt sammen. Damens twizzler skal udføres noget foran herren. Herrens førende hånd skal støtte damen gennem hendes vendinger således at der ikke er nogle stop i flowet. Gennem udførelsen af alle hendes twizzler krydses den frie fod foran den løbende fod.

Dansen begynder i Kilian fatning med en touchdown tretalsvending på venstre fod for begge partnere (trin 1). Det er vigtigt at bøje løbende knæ i 2 taktslag og strække det på taktslag 3 for let at kunne udføre tretalsvendinger rundt om samme akse for at holde flowet (i Kilian fatning) og for at betone valse karakteren. Det meget korte højre baglæns udvendige skær udføres på "og" efter 3. taktslag efter trin 1. Trin 2 og 3 efterfølges af et venstre forlæns indvendigt skær holdt i 3 taktslag.

På trin 5 udfører damen en indvendig tretalsvending på taktslag 6 og skifter til lukket fatning og slutter med et sving af det frie ben, som starter på taktslag 1 og skæret holdes indtil taktslag 3. Imens udfører herren et kryds bagved højre forlæns afsæt på taktslag 3 og på taktslag 4 udfører han et kryds foran venstre forlæns udvendigt skær og svinger sit højre frie ben frem for at matche damens bevægelse.

På trin 6 udfører herren en tretalsvending på højre forlæns udvendigt skær på taktslag 6. Damens baglæns udvendige skær er et åbent afsæt og hendes frie ben svinges bagved for at være lukket på taktslag 6 og begge partnere strækker løbende ben.

Det lange trin 7 for damen starter med en højre forlæns udvendig tretalsvending på taktslag 3, efterfulgt af et højre baglæns indvendigt skær med det frie ben strakt bagud i 3 taktslag. Stadig på højre fod skifter hun skær til højre baglæns udvendig, hvor hendes frie ben bevæges foran i de næste 2 taktslag. Som afsluttende bevægelse lukker hun sit frie ben på næste taktslag for at vende den mod-uret baglæns udvendige twizzle under herrens venstre arm. På trin 7a udfører herren et baglæns udvendigt skær på 3 taktslag. På de næste 3 taktslag (herrens trin 7b) udfører han et højre forlæns udvendigt skær med det frie ben strakt bagud. Hans sekvens slutter med en venstre forlæns cross roll på 2 taktslag (herrens trin 7c) og en tretalsvending på sidste taktslag for at matche damens twizzle.

Trin 8 er et udvendigt skær på 3 taktslag med det frie ben strakt. Trin 9a for damen er en indvendig Ravensburger lignende tretalsvending vendt på taktslag 3 med et sving af det frie ben, som starter på taktslag 4 og holdes til taktslag 6. Efter et kort kryds bagved venstre baglæns udvendigt skær på "og" mellem taktslag 6 og 1 krydser damen foran til et baglæns indvendigt skær. Hun holder sin frie fod tæt ved den løbende fod og udfører en baglæns indvendig tretalsvending på taktslag 3 og svinger det frie ben med start på taktslag 4 og holdes til taktslag 6 (damens trin 9b). Herrens trin 9a og 9b er en swing roll på 6 taktslag og en cross roll med sving igen på 6 taktslag. Det er vigtigt, at begge partnere matcher deres frie ben på de sidste 3 taktslag i denne sektion. Ved damens anden tretalsvending skifter de til Kilian fatning.

Trin 10 for begge er en touchdown tretalsvending udført i Kilian fatning på 3. taktslag efterfulgt af et kort højre baglæns udvendigt skær udført på "og" efter taktslag 3. Begge udfører trin 11 på taktslag 4 til 6 som et åbent afsæt med foden strakt bagud.

Damen forsætter sit trin 12 med en cross roll og en tretalsvending på taktslag 3 efterfulgt af et meget kort venstre baglæns udvendigt skær som hjælp til at træde forlæns på trin 13a (en touchdown tretalsvending). Gennem trin 12a til 13 er herren lidt til venstre for damen. Trin 13 vendes på taktslag 1 (trinnets taktslag 4). Damens trin 13a er et højre forlæns udvendigt skær holdt i 3 taktslag og efterfølges af et kryds bagved venstre forlæns indvendigt skær på taktslag 1 (trin 13b) med det frie ben strakt frem for at matche herrens frie ben og slutter med en twizzle-lignende bevægelse. Begge partnere skifter til lukket fatning med deres højre arme strakt i en "helikopter" lignende position efter trin 13b, og herren løber baglæns.

Trin 15 til 17 er European Waltz lignende tretalsvendinger i lukket fatning.

På trin 18 udfører damen en cross roll lidt til venstre for herren for at udføre sin tretalsvending på taktslag 6 efterfulgt af et meget kort venstre baglæns udvendigt skær (en touchdown tretalsvending) for at træde forlæns for at udføre deres samtidige tretalsvending på trin 19 i krydset åben fatning. (Partnerne arme er krydset ved deres rygge med herrens højre hånd på damens højre hofte og damens venstre hånd på herrens venstre hofte).

På det venstre baglæns udvendige skær på trin 20 giver begge partnere slip med deres hænder foran og flytter dem tæt til deres hofter mens de to andre arme stadig er krydset bagved deres rygge. I denne fatning begynder damen med en højre forlæns udvendig vekselvending og rør ganske kort isen med venstre fod for at udføre et højre baglæns udvendigt skær og løfter venstre arm over hovedet (damens trin 21). Herren træder forlæns fra et kryds bagved højre baglæns udvendigt skær (herrens trin 21a), mens damen udfører vekselvendingen bagved hans ryg (ryg mod ryg sektion) for så at udføre et venstre forlæns udvendigt skær (herrens trin 21b) og holder damens højre hånd med hans venstre hånd og flytter sin højre hånd over hovedet for at matche damens bevægelse. (På damens trin 21a, træder hun forlæns på taktslag 1, udfører vekselvendingen på taktslag 2 rør ganske kort isen på vej til sin RBO på taktslag 3, 4 og 5, og så udføres XB-LBO på taktslag 6).

Gennem trin 22 skifter parret til høj Kilian fatning med deres højre hænder over skulderniveau. På trin 22 udfører damen en kryds foran baglæns indvendig tretalsvending på taktslag 2 for at træde over på højre forlæns udvendigt skær og udfører et sving med det frie ben, der matcher herrens udvendige swing roll, som er startet med en cross roll. Begge udfører en venstre forlæns indvendig tretalsvending (damens trin 23a, herrens trin 23) på taktslag 2 med den frie fod krydset foran. Damen træder forlæns (trin 23b) og må matche herrens sving på hendes højre forlæns udvendige skær. Gennem tretalsvendingen skifter partnerne til lukket fatning med højre arme strakt i "helikopter-lignende" position. Tretalsvendingerne (trin 24 og 25) vendes på taktslag 3. Trin 26 er et sving på 6 taktslag.

På trin 27 udfører damen en hurtig twizzle (1½ rotation mod uret) på højre forlæns indvendigt skær på taktslag 3 under herrens venstre arm, mens han udfører et venstre forlæns udvendigt skær på 6 taktslag med det frie ben strakt på de sidste 3 taktslag for at matche damens benbevægelse, når hun holder sin RBO efter hendes vending. Trin 28 er for damen en venstre baglæns udvendig twizzle på en rotation (med uret) og stadig under herrens venstre arm, sluttende på LBO med et sving for at matche herrens bevægelse af det frie ben.

Den første tretalsvending i "walk-around threes" (trin 29 for herren, trin 30 for damen) vendes på taktslag 3. Den anden tretalsvending i dette sæt (trin 31a for herren og trin 31b for damen) vendes hurtigt således at timingen for herren er 2 taktslag for hans venstre forlæns udvendige skær med tretalsvendingen udført på "og" mellem taktslag 2 og 3. Damen udfører sit højre baglæns udvendige skær på 2 taktslag og sin venstre forlæns udvendige tretalsvending (hendes trin 31b) på 1 taktslag.

Gennem disse hurtige vendinger er det vigtigt med en fast lukket fatning, opret position og tæt fodarbejde, samt at parret skal forblive overfor hinanden og skøjte rundt om den samme akse. Trin 33 er et venstre baglæns udvendigt skær for damen og en cross roll tretalsvending for herren i lukket fatning.

For damen er trin 34 en højre forlæns udvendig dobbelt tretalsvending med den første tretalsvending vendt på taktslag 6 og den højre baglæns indvendige tretalsvending vendt på taktslag 3 i den næste takt. Herrens trin 34a er et venstre baglæns udvendigt skær og hans trin 34b er et højre forlæns udvendigt skær, og der skiftes fatning til Kilian, når damen vender sin første tretalsvending. Trin 35 er et kryds bagved venstre forlæns indvendigt skær for begge og holdes i 2 taktslag. Trin 36 er et højre forlæns indvendigt skær som forberedelse til genstart af dansen.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2 min.

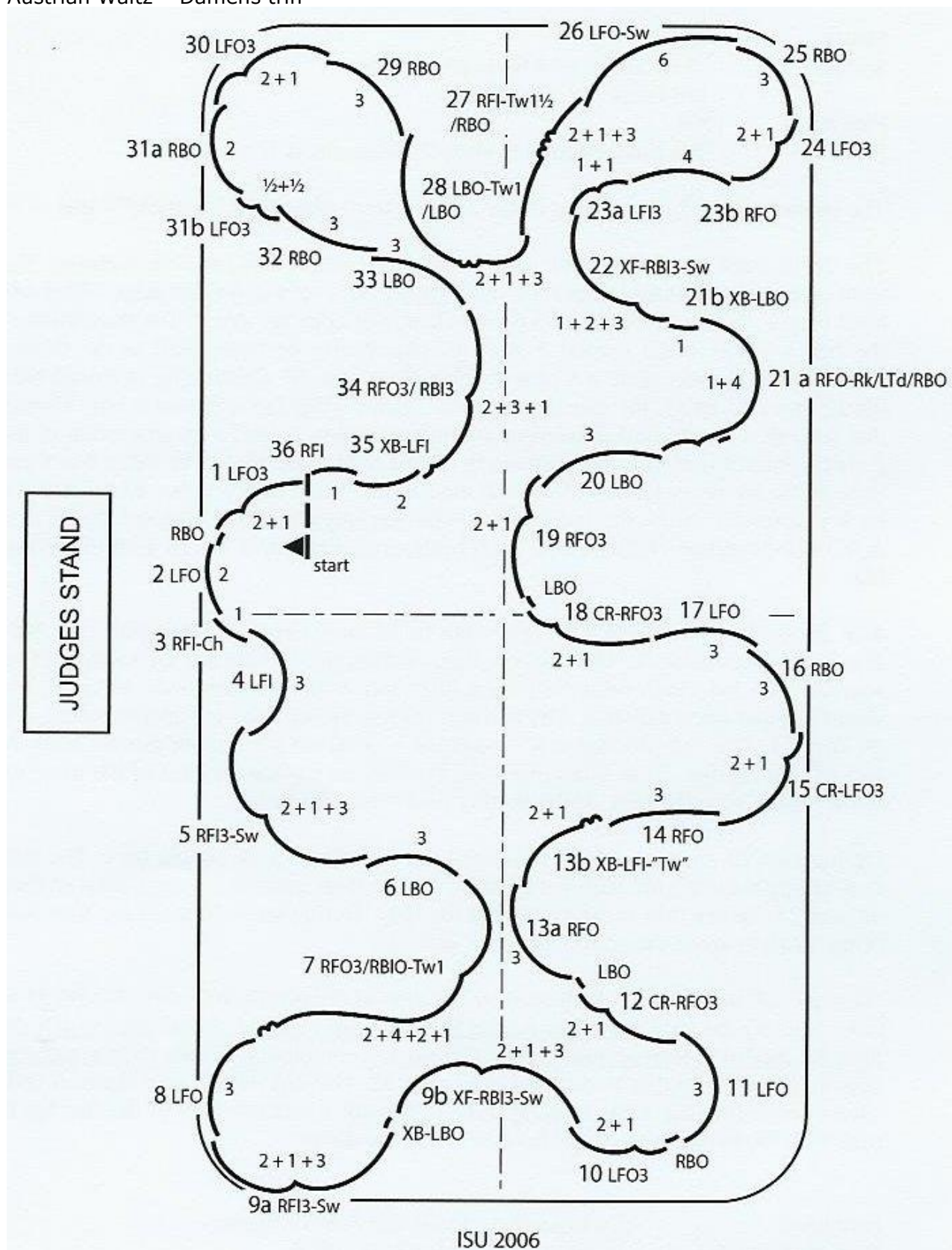
Opfinder: Susi og Peter Handschmann

Først udført: Vienna, 1979

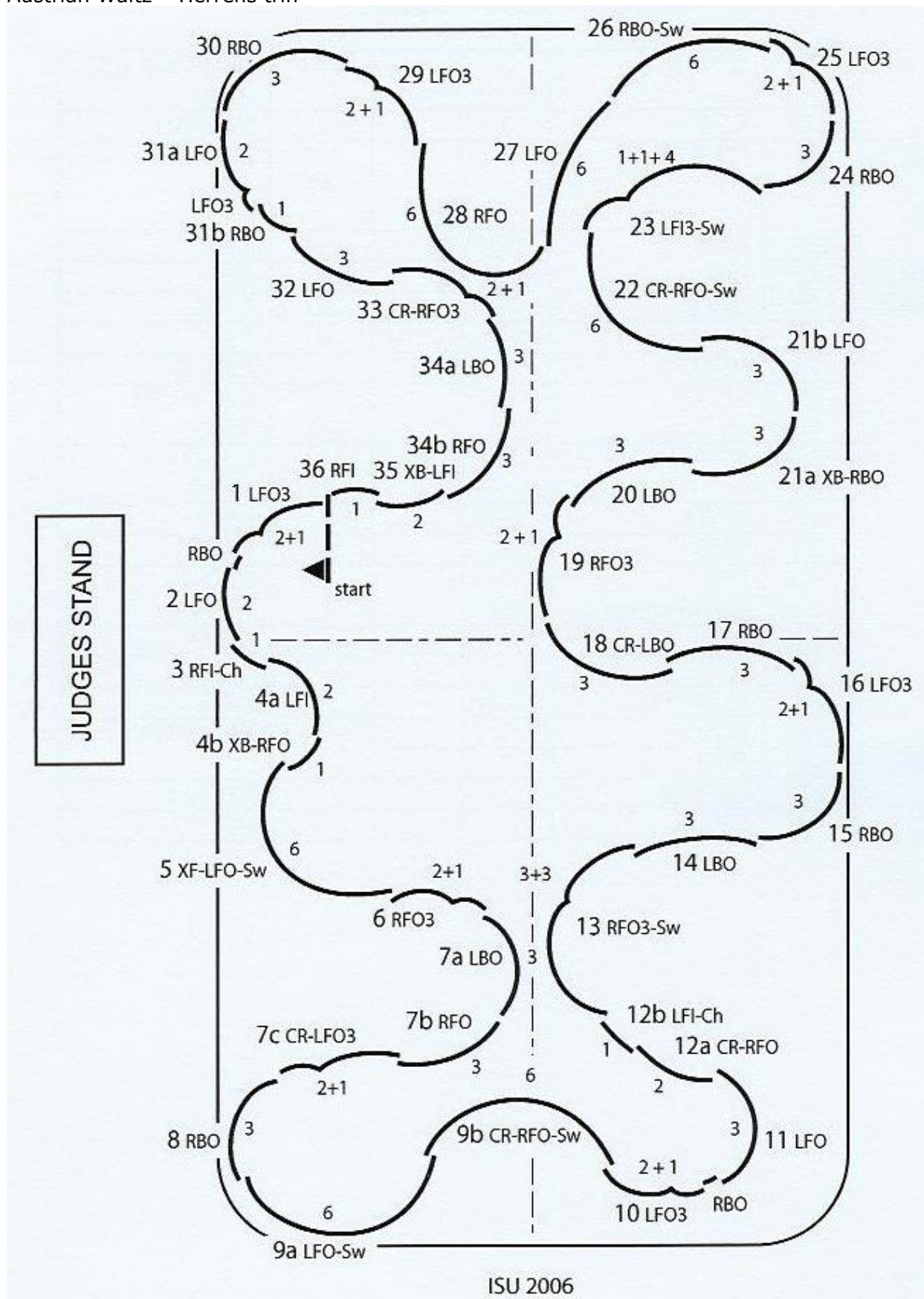
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	Kilian	
2	LFO	2	LFO	2		
3	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
4a	LFI	3	LFI	2		
4b			XB-RFO	1		
5	RFI3 -Sw	2+1 3	XF-LFO-Sw	6	Lukket	
6	LBO	3	RFO3	2+1		
7a	RFO3	2+4 +	LBO	3		
7b			RFO	3		
7c	RBIO Tw1	2+1	CR-LFO3	2+1		
8	LFO	3	RBO	3		
9a	RFI3 -Sw XB-LBO	2+1 +3 "og"	LFO-Sw	6		
9b	XF-RBI3 -Sw	2+1 +3	CR-RFO-Sw	6		
10	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"	LFO3 RBO (mellem taktslag 3 & 4)	2+1 "og"		Kilian
11	LFO	3	LFO	3		
12a	CR-RFO3	2+1	CR-RFO	2	"Lukket" Helikopter	
12b	LBO (mellem taktslag 3 & 4)	"og"	LFI-Ch	1		
13a	RFO	3	RFO3-Sw	3+3		
13b	XB-LFI-"Tw"	2+1				
14	RFO	3	LBO	3		
15	CR-LFO3	2+1	RBO	3		
16	RBO	3	LFO3	2+1		
17	LFO	3	RBO	3		
18	CR-RFO3 LBO efter takt- slag 6	2+1 "og"	CR-LBO	3	Krydset åben	
19	RFO3	2+1	RFO3	2+1		
20	LBO	3	LBO	3		
21a	RFO-Rk & L Td RBO	1+4	XB-RBO	3		Ryg mod ryg
21b	XB-LBO	1	LFO	3		

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
22	XF-RBI3 -Sw	1+2 +3	CR-RFO-Sw	6	Lukket til høj Kilian	
23a	LFI3	1+1	LFI3	1+1	"Lukket" Helikopter	
23b	RFO	4	-Sw	+4		
24	LFO3	2+1	RBO	3		
25	RBO	3	LFO3	2+1		
26	LFO-Sw	6	RBO-Sw	6		
27	RFI-Tw1½ RBO	2+1 +3	LFO	6		
28	LBO-Tw1 LBO	2+1 +3	RFO	6		
29	RBO	3	LFO3	2+1		
30	LFO3	2+1	RBO	3		
31a	RBO	2	LFO/ LFO3 efter ts 2	2 "og"		
31b	LFO3	½+½	RBO	1		
32	RBO	3	LFO	3		
33	LBO	3	CR-RFO3	2+1		
34a	RFO3/RBI3	2+3+1	LBO	3		
34b			RFO	3		
35	XB-LFI	2	XB-LFI	2		Kilian
36	RFI	1	RFI	1		

Austrian Waltz – Damens trin



Austrian Waltz – Herrens trin



### **13 Startlight Waltz**

Optional Set Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 58 takter á 3 taktslag, 174 taktslag per minut.

Starligt Waltz er en let, livlig og rytmisk dans, som skal udføres med stærkt buede skær. Bløde knæbevægelser, tæt fodarbejde og elegant holdning er vigtigt.

Dansen starter i lukket fatning med tre chassé sekvenser for begge partnere. Hvert tredje trin i hvert chassé skal slutte på et stærkt yder skær. Efter det tredje chassé udføres et skærskift på 6 taktslag (trin 9). Placeringen af det frie ben efter skærskifte er valgfrit. Trin 10 er en swing roll på 6 taktslag. Herefter er trin 11 til 15 (stadig i lukket fatning) en serie af tretalsvendinger (som i European Waltz), herren udfører 3 tretalsvendinger og damen udfører to. Vær opmærksom på, at tretalsvendingerne ikke er skrabet. Herefter skal damen udføre en udvending lukket mohawk vending (trin 16a og 16b) mens herren udfører baglæns løbetrin. Trin 17 holdes i 6 taktslag og taktslag 4 betones ved et løft af det frie ben.

Trin 18 er i åben fatning. Herren holder trin 19 i 3 taktslag mens damen udfører en åben mohawk vending. Så vender parret tilbage til lukket fatning til swing roll'en trin 20. Derefter vender damen ind i åben fatning, og imens udfører herren et chassé, damen udfører endnu en åben mohawk vending. Så er parret tilbage i lukket fatning til swing roll'en trin 23. Denne "chassé/mohawk" sekvens gentages endnu en gang på trin 24 og 25. I de ovennævnte tre mohawk vendinger må damen placere frie fods hæl på indersiden eller ved hælen af den løbende fod før vendingen.

Gennem trin 26 flytter herren sin arm, så den placeres langs hans ryg. Damen tager fat om herrens venstre hånd med hendes højre. Så løsner herren sin højre hånd, således at han på trin 28 kan udføre sin tretalsvending bagved damen. Gennem trin 26 til 28 må herren placere sin højre arm foran eller placere den ved sin side.

Trin 27, 28 og 31 er cross rolls for herren og trin 27 og 31 er cross rolls for damen. Damens trin 29b er et kryds bagved chassé, efter hvilket hun skal være opmærksom på at træde ved siden af, ikke foran. Ved afslutningen af trin 29 skal parret være i Kilian fatning indtil trin 32. På trin 32 udfører herren et glide chassé mens damen udfører en sving tretalsvending, hvor det frie ben løftes bagud i takt til musikken, og ind i lukket fatning for at være klar til genstart af dansen.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Courtney J.L., Jones and Peri V. Home

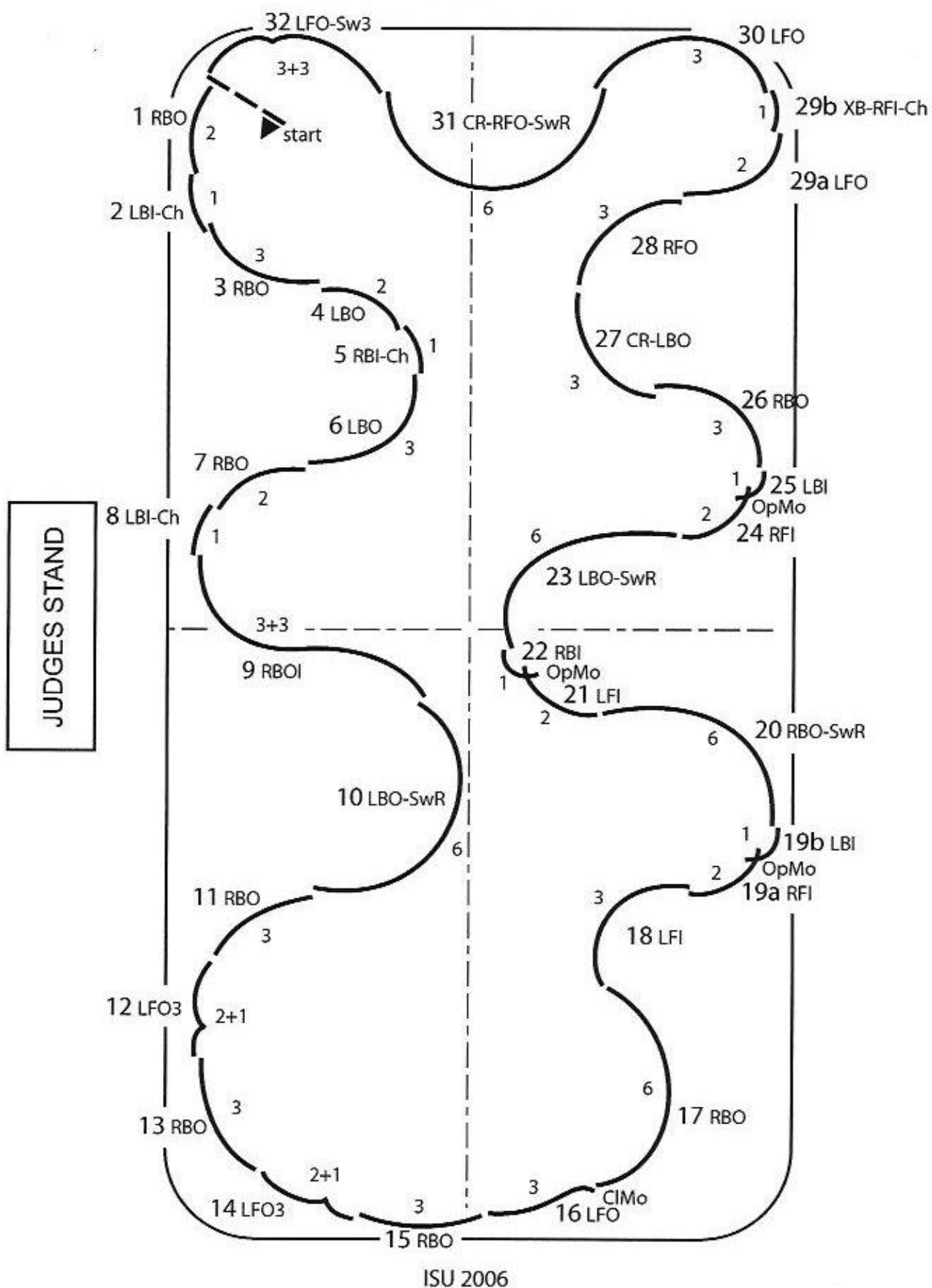
Først udført: London, Queens Ice Rink 1963

Hvis sektioner: Sektion 1 #1 17 Sektion 2 #18-32

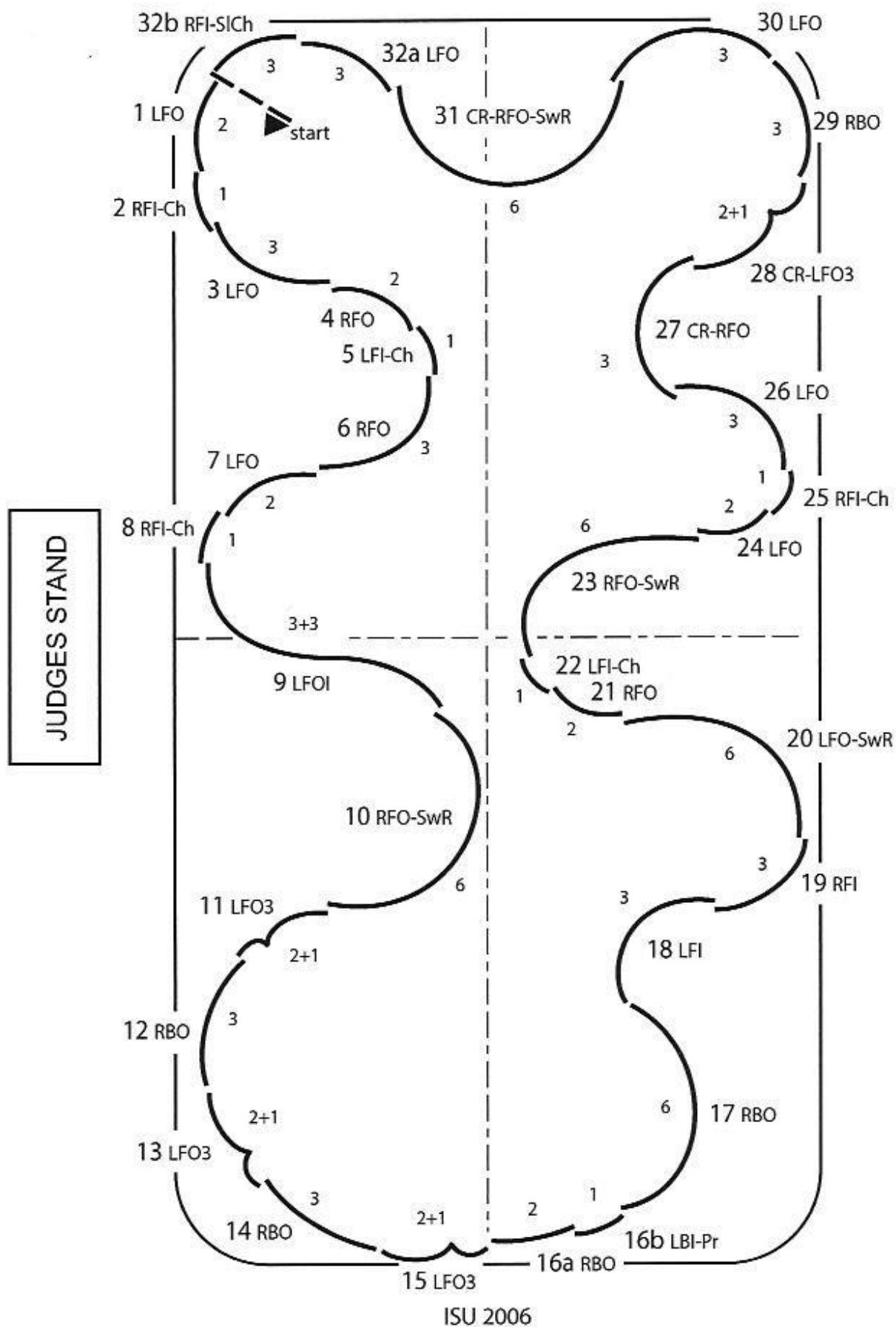
Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	RBO	2	LFO	2	Lukket	
2	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1		
3	RBO	3	LFO	3		
4	LBO	2	RFO	2		
5	RBI-Ch	1	LFI-Ch	1		
6	LBO	3	RFO	3		
7	RBO	2	LFO	2		
8	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1		
9	RBOI	3+3	LFOI	3+3		
10	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6		
11	RBO	3	LFO3	2+1		
12	LFO3	2+1	RBO	3		
13	RBO	3	LFO3	2+1		
14	LFO3	2+1	RBO	3		
15	RBO	3	LFO3	2+1		
16a	LFO	CIMO	RBO	2		
16b			LBI-Pr	1		
17	RBO	6	RBO	6	Åben	
18	LFI	3	LBI	3		
19a	RFI	OpMo	RFI	3	Lukket	
19b	LBI					1
20	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6		
21	LFI	OpMo	RFO	2		
22	RBI		1	LFI-Ch		1
23	LBO-SwR	6	RFO-SwR	6		
24	RFI	OpMo	LFO	2		
25	LBI		1	RFI-Ch		1
26	RBO	3	LFO	3		Skiftende (se tekst)
27	CR-LBO	3	CR-RFO	3		
28	RFO	3	CR-LFO3	2+1		
29a	LFO	2	RBO	3		
29b	Xb-RFI-Ch	1				
30	LFO	3	LFO	3	Kilian	
31	CR-RFO-SwR	6	CR-RFO-SwR	6		
32a	LFOSw3	3+3	LFO	3	Lukket	
32b			RFI-SICh	3		



Starlight Waltz – Damens trin



Starlight Waltz – Herrens trin



## **14 Ravensburger Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 66 takter á 3 taktslag, 198 taktslag per minut.

Ravensburger Waltz udføres med samme karakter som Viennese Waltz. En kraftig følelse af vals opnås ved kontinuerlige rytmiske knæbevægelser, der fremhæver taktslag 1 og 4, og ved at lægge vægt på 2 + 1 tællingen i mange trin.

Dansen begynder med trin 1 til 3 med 6 taktslag til hver, hvor herren og damen skiftevis udfører indvendige tretalsvendinger på taktslag 3, og det frie ben løftes mens partneren udfører en 6 taktslag swing roll. Disse tretalsvendinger er kendt som "Ravensburger lignende tretalsvendinger". Disse trin udføres i åben fatning i de første to taktslag, men i lukket fatning efter vendingen på taktslag 4, 5 og 6. På trin 4 udfører damen en forlæns indvending twizzle på 1 rotation under herrens venstre arm på taktslag 2 efterfulgt af en hurtig mohawk vending til LBI (trin 5) på taktslag 3. Partnerne forbliver i lukket fatning gennem chassé og en 6 taktslag swing roll (trin 8).

Damens trin 10 til 13b vendes også under herrens venstre arm med et skift ind i en åben mohawk vending og ind i Kilian fatning på trin 13b. Damen må bevæge sin højre hånd, som hun ønsker i trin 17 og 18. Et skærskifte ved slutningen af trin 18 udføres af begge partnere.

Trin 20 til 27 udføres i Kilian fatning afbrudt på trin 22 ved at damen udfører en twizzle på en rotation under herrens venstre arm på "og" i slutningen af taktslag 2, efterfulgt af et RFI skær på taktslag 3. Trin 24 til 25 og 26 til 27 udgør et chassé og et løbettrin efterfulgt af en LFI tretalsvending af damen, som igen vender under herrens venstre arm ind i lukket fatning på trin 28.

Damens 1-rotation baglæns udvendige twizzle på trin 30, efterfulgt af et trin forlæns, vendes under herrens venstre arm, mens han udfører en tretalsvending på taktslag 3. Dette fører til et chassé for begge partnere i åben fatning. Trin 32 til 36 udføres i åben fatning. Damens sving vekselvending på trin 36 er magen til den, der udføres i Rocker Foxtrot. Trin 38 til 41 udføres i lukket fatning.

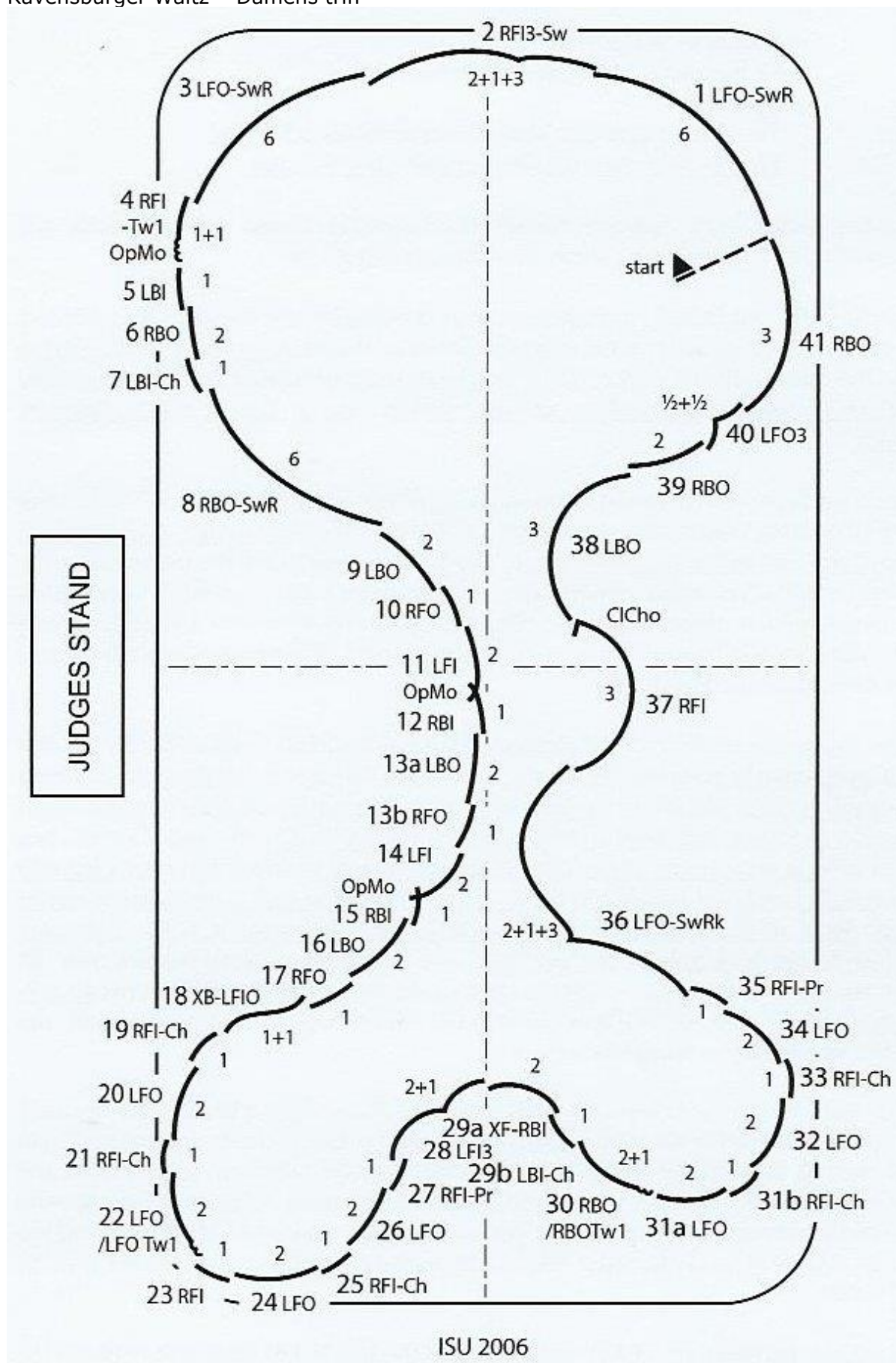
Gennem damens lukkede choctaw på trin 37 og 38 forekommer et skift i fatning fra åben til lukket. Trin 39 er for herren en tretalsvending på to taktslag, og trin 40 er for damen en hurtig tretalsvending på et taktslag i lukket fatning.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

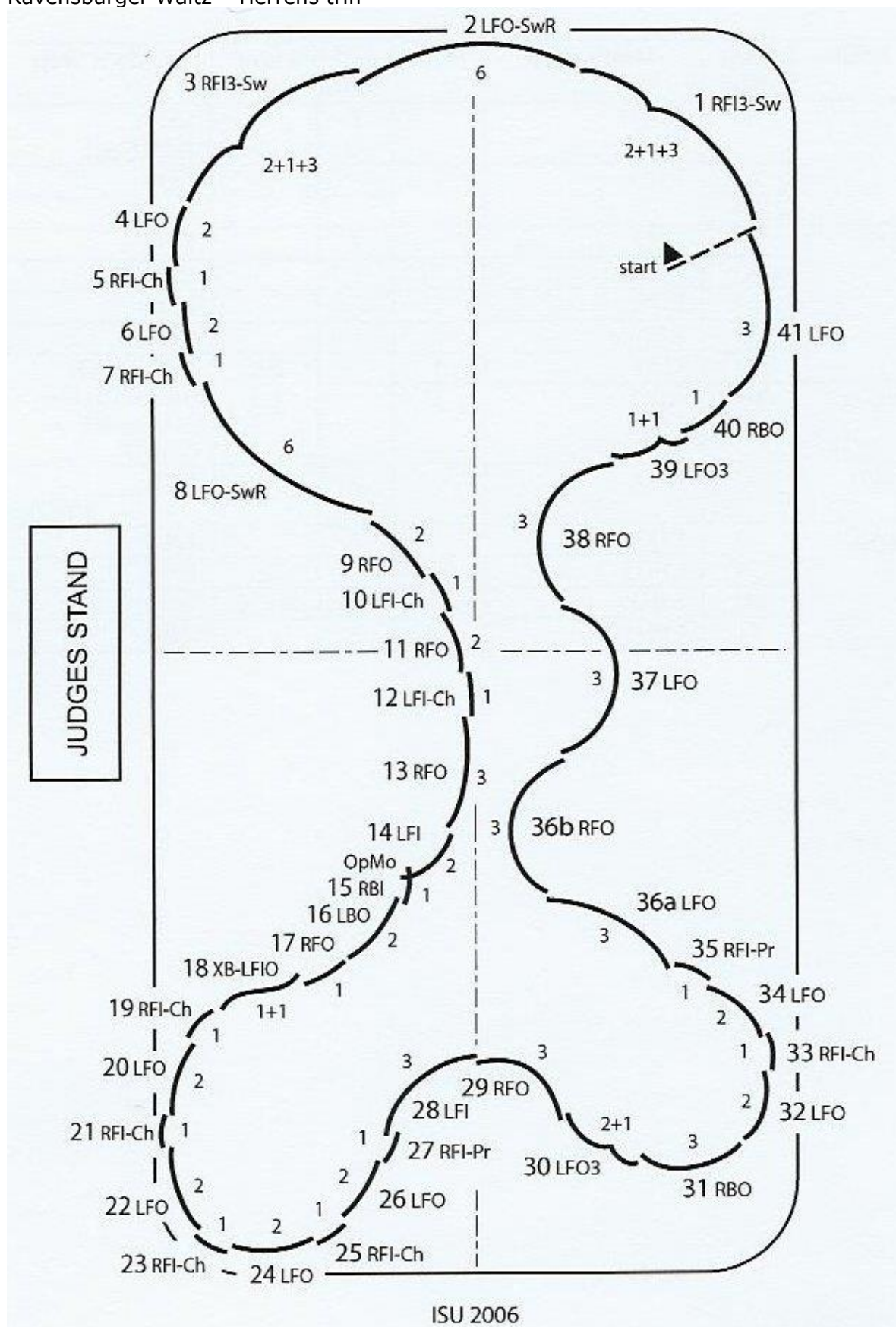
Opfinder: Angelika og Erich Buck og Betty Callaway  
Først udført: Krefeld, Vesttyske Mesterskaber, 1973

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger	
1	LFO-SwR	6	RFI3 Sw	2+1 +3	Lukket	
2	RFI3 Sw	2+1 +3	LFO-SwR	6		
3	LFO-SwR	6	RFI3 Sw	2+1 +3		
4	RFI-Tw1/ RFI OpMo (mellem 2 og3)	1+1 "og"	LFO	2		
5	LBI	1	RFI-Ch	1		
6	RBO	2	LFO	2		
7	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1		
8	RBO-SwR	6	LFO-SwR	6		
9	LBO	2	RFO	2		
10	RFO	1	LFI-Ch	1		
11	LFI OpMo	2	RFO	2		
12	RBI	1	LFI-Ch	1		
13a	LBO	2	RFO	3		Kilian
13b	RFO	1				
14	LFI OpMo	2	LFI OpMo	2		
15	RBI	1	RBI	1		
16	LBO frie ben bagved	2	LBO frie ben bagved	2		
17	RFO	1	RFO	1		
18	XB-LFIO	1+1	XB-LFIO	1+1		
19	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
20	LFO	2	LFO	2		
21	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
22	LFO/ LFO-Tw1 (mellem 2 og 3)	2 "og"	LFO	2		
23	RFI	1	RFI-Ch	1		
24	LFO	2	LFO	2		
25	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
26	LFO	2	LFO	2		
27	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
28	LFI3	2+1	LFI	3	Lukket	
29a	XF-RBI	2	RFO	3		
29b	LBI-Ch	1				
30	RBO/ RBO-Tw1	2 +1	LFO3	2 +1		
31a	LFO	2	RBO	3		
31b	RFI-Ch	1				
32	LFO	2	LFO	2	Åben	
33	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1		
34	LFO	2	LFO	2		
35	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
36a	LFO SwRk	2+1	LFO	3		
36b	(vendt på takt- slag 3, ben sving på takt- slag 4)	+3	RFO	3	Lukket	
37	RFI CICho	3	LFO	3	Åben	
38	LBO	3	RFO	3	Lukket	
39	RBO	2	LFO3	1+1		
40	LFO3	½+½	RBO	1		
41	RBO	3	LFO	3		

Ravensburger Waltz - Damens trin



Ravensburger Waltz - Herrens trin



## **15 Golden Waltz**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 62 takter á 3 taktslag, 186 taktslag per minut.

Start side: Første trin udføres på siden modsat dommerne.

Golden Waltz er en kompleks dans, der inkorporerer mange nye positioner, som ikke tidligere er brugt i mønsterdans f.eks. Måne.

Den udføres med lange skær blandet med tretalsvendinger og twizzler. Det kræver ekstra kontrol af danserne på grund af sværhedsgraden af trin, positioner og skift af fatninger. Dansens mønster er valgfrit, men skal udføres med gode runde buer. Det er nødvendigt at opretholde et jævnt flow og en livlig valsekarakter gennem hele dansen.

Dansen begynder i lukket fatning. Trin 1 til 7 – herren begynder baglæns, startende på RBO på taktslag 1 før "walk-around-threes" med partnernes fødder offset. Fødderne er placeret på isen mellem partnerens fødder. Parret forbliver i lukket fatning indtil trin 7, som udføres i omvendt tango fatning, hvor damen efter cross roll'en udfører en twizzle på én rotation udført på et taktslag, og i swing roll'en passerer de gennem omvendt Kilian fatning til hånd-i-hånd.

Trin 8 til 14 er ens for begge partnere. Trin 8 er en RBO cross roll med det frie ben i en coupée foran position. På trin 9 skifter parret til Kilian fatning, hvor damens venstre hånd er placeret på herrens venstre skulder med begges frie arme strakte, for at udføre touchdown tretalsvendinger ved siden af hinanden trin 9 til 12. På trin 13 skiftes fatning til en valgfri "Wrapped" Kilian fatning, hvor herrens venstre og damens højre hånd holder fast om hinanden foran dem, mens damens venstre hånd er placeret foran på tværs af hendes krop for at holde herrens højre hånd på sin højre hoft. Herrens højre arm er krydset bagved damens ryg for at holde hendes højre hånd. De frie ben løftes bagved over isen i en vinkel på 40-50 grader (attitude), mens de udfører dobbelte tretalsvendinger ved siden af hinanden på et langt skær - 9-taktslag. På det andet taktslag på trin 14, som begynder med en cross roll strækkes knæet på det løbende ben.

Trin 15 starter med et kryds bagved trin for begge efterfulgt af en omvendt tretalsvending for damen og en åben mohawk vending for herren (hans trin 15a og 15b). De forbliver i Kilian fatning mens damens venstre hånd holder (eller kort rører) herrens højre hånd, og damens højre hånd holder herrens venstre hånd over hendes hoved for at udføre disse vendinger. På trin 16 kommer parret i standard Kilian fatning, og herren udfører et wide step på trin 17. På trin 18 strækkes de frie ben, og trin 19 er et venstre forlæns udvendigt skær.

På trin 20 er parret i Kilian fatning, hvor damens venstre hånd hviler bagved herrens venstre skulder (valgfrit), og damens højre hånd og herrens venstre hånd er åbne. På femte taktslag af damens dobbelte tretalsvending sker der et skift af fatning til omvendt Kilian med den venstre fod ved løbende bens knæ.

På trin 21 svinger begge partnere deres frie ben frem på 3 taktslag, mens herren sænker damen til en halv siddeposition/skyd hare (hvor hendes frie ben er strakt frem og hendes krop næsten er parallel med isen). Partnerne færdiggør bevægelsen ved at damen løftes, så de begge kan udføre tretalsvendinger ved siden af hinanden, og slutter med frie ben i coupée foran.

Trin 22 er en serie af tretalsvendinger på én fod over 12 taktslag. Den begynder i Kilian fatning. Damen udfører sine første to tretalsvendinger ved at dreje rundt om herren, mens begges frie ben er i en attitude position med damens første tretalsvending vendt under herrens højre hånd. På taktslag 7 skiftes fatning således at damen tager herrens plads til en omvendt Kilian. Gennem deres samtidige tretalsvendinger udført på taktslag 9 flyttes deres frie ben til en coupée bagved.

Efter disse tretalsvendinger på de sidste 3 taktslag strækkes de frie ben og løftes bagved, og samtidig strækkes det løbende ben. Trin 23 starter i Kilian fatning med begges venstre arm og frie ben strakt frem. På trin 24 passerer damen under herrens venstre arm med begges højre arme strakt frem.

På trin 26 starter parret i åben fatning. På de første 3 taktslag holder herren den strakte position beskrevet ovenfor, på taktslag 4 bøjer han sit løbende knæ og det frie ben til en pivot position, mens damen udfører sine trin 26a, 26b og 26c. På trin 26c udfører herren en måne ind i en vekselvending og derefter ind i et skærskift LBIO. Damen udfører det første RFI3 på taktslag 2 og det andet RFO3 på taktslag 6, efterfulgt af en hurtig touchdown på venstre fod på "og" mellem taktslag 6 og 1, for at hun kan udføre RFO3 på taktslag 3 i den nye takt. Efter damens første tretalsvending på trin 26c skiftes til "lukket" fatning med damens frie ben strakt frem og herrens frie ben strakt bagud. Ved slutningen af trin 27 udfører damen en 1-taktslag twizzle med uret på én rotation. På taktslag 3 af trin 28 skifter parret til Kilian fatning. Damen udfører en meget hurtig XB-LBO for at skifte fod før trin 29.

På trin 30 løftes begge partneres venstre hænder, og på taktslag 4 udfører herren et lille slæb (hans trin 30a), mens damen udfører trin 30a. Damens trin 30b er meget svært, da hun skal udføre et trin på 15 taktslag på en fod og med et skift af fatning. Damen udfører en indvendig tretalsvending på taktslag 1, holder ryggen udover udgangsskæret på 2 taktslag, og afslutter derefter med en baglæns udvendig twizzle på 2 rotationer, der varer 3 taktslag. Gennem damens twizzle udfører herren en RFI3 med et kraftigt bøjet knæ (hans trin 30c). Damen fortsætter med trin 30b, og efter twizzlen bliver hun på højre løbende ben, og indtager en position med det frie ben strakt foran kroppen næsten parallelt med isen (hendes layback position). I denne position udfører hun en baglæns udvendig tretalsvending, og efter at have løftet sig selv op på taktslag 13 og 14, slutter hun med en højre forlæns indvendig "twizzle-lignende" bevægelse på taktslag 15 (taktslag 3 i takten). Derefter sætter hun af til LFI (trin 31). Imens udfører herren en to-fods tretalsvending (hans trin 30d), løfter og strækker sit frie ben på trin 30e, og afslutter med en serie af krydstrin (hans trin 30f og g). Disse trin er kendt som "Cascade and Dip" sektionen.

Gennem herrens trin 30 skiftes til tango fatning, som bevares af herren indtil damens trin 32 med herren lidt foran gennem hans dobbelte tretalsvendinger (hans trin 32).

Gennem herrens anden tretalsvending på trin 32 skiftes fatningen tilbage til Kilian med damens højre hånd bagved og på herrens skulder, og herrens højre hånd og damens venstre hånd er åbne. Begge partneres frie ben er strakt bagved. På trin 33 efter herrens anden tretalsvending er parret i Kilian fatning med damens venstre hånd bagved og herrens venstre skulder og venstre hånd og damens højre hånd er åbne.

Trin 34 til 45 er de samme for begge partnere. På trin 34 bevæger parret sig ind i åben fatning med herrens højre hånd på damens talje for at udføre en åben sving choctaw. Parret begynder med RFI-løbetrin på 3. taktslag med de frie ben strakt bagved, efterfulgt af et forlæns sving. Trin 34-35 og 40-41 er åbne sving choctaws udført ved siden af hinanden – den første i åben fatning (trin 34-35), den anden i Kilian fatning (trin 40-41). Trin 44 er et wide step for begge. Trin 46 er for damen en åben mohawk vending, mens der skiftes fatning til lukket. Trin 47 udføres på begge fødder, det meste af damens kropsvægt er på højre fod, og herrens på hans venstre fod. Herren udfører en hurtig tretalsvending efter det tredje taktslag for at være klar til genstart af dansen.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:15 min.

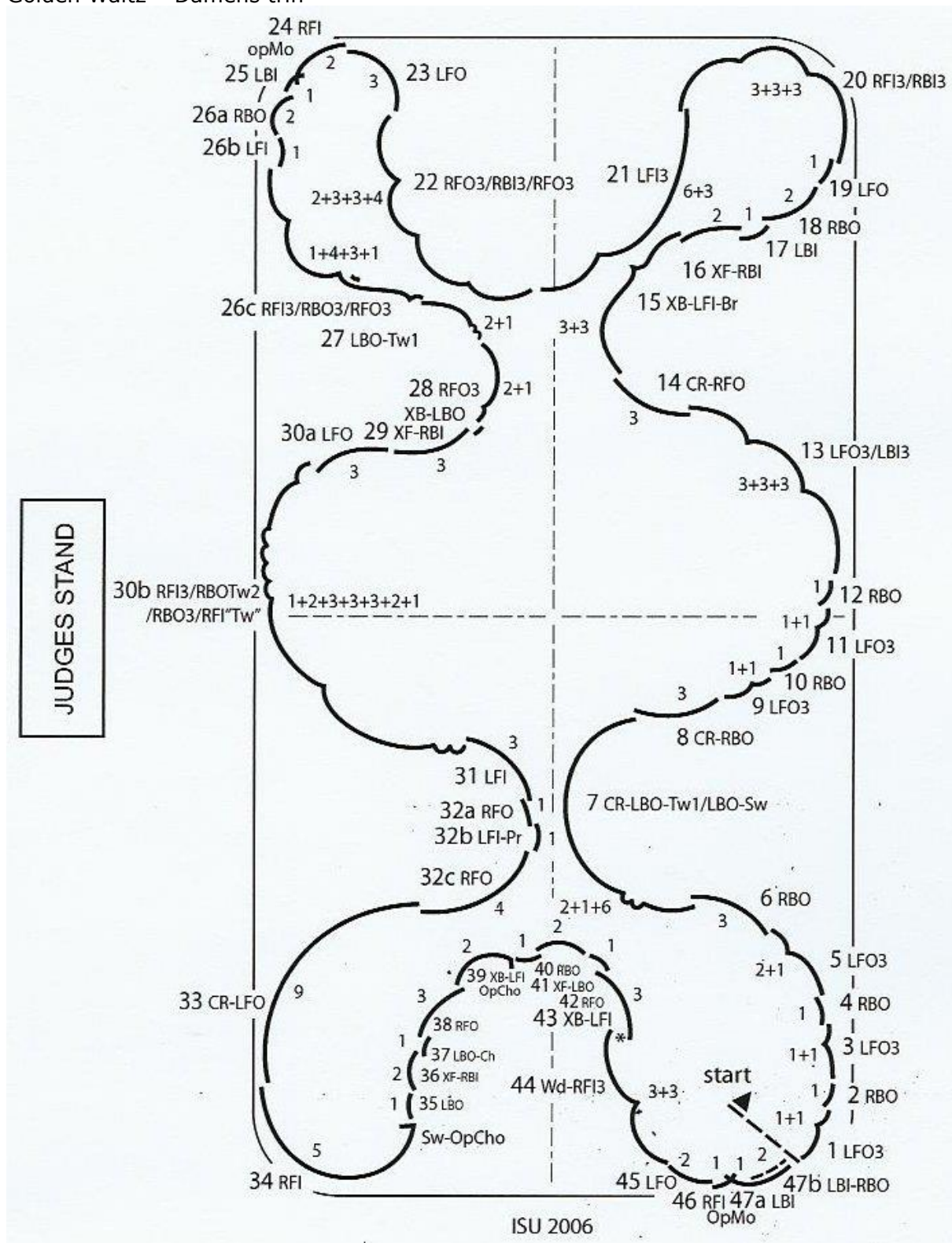
Opfinder: Natalia Dubova, Marina Klimova og Sergei Ponomarenko  
Først udført: Moscow Cup 1987, Moscow, USSR



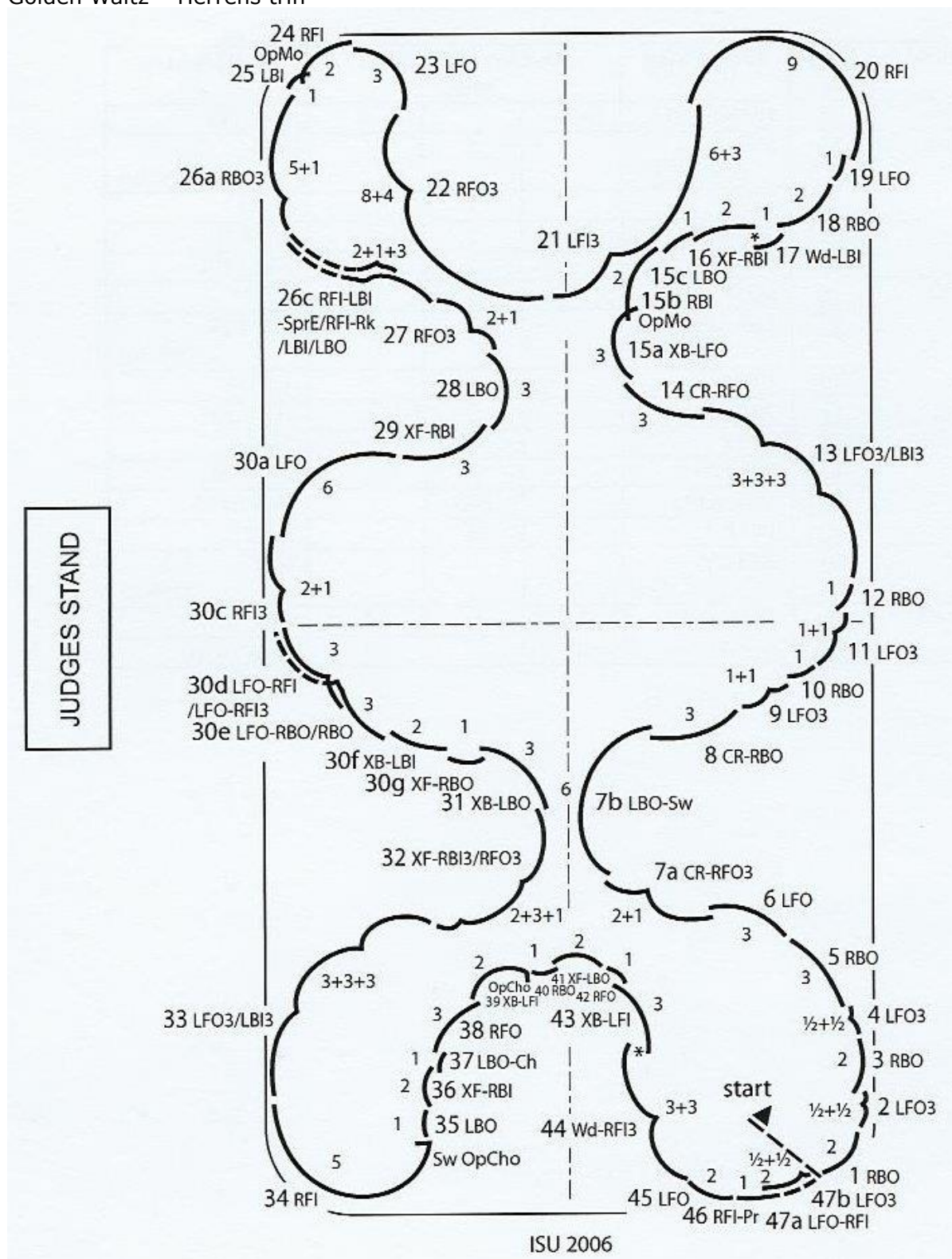
Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	LFO3	1+1	RBO	2	Lukket
2	RBO	1	LFO3	½+½	
3	LFO3	1+1	RBO	2	
4	RBO	1	LFO3	½+½	
5	LFO3	2+1	RBO	3	
6	RBO	3	LFO	3	
7a	CR-LBO Tw1/	2+1	CR-RFO3	2+1	Tango
7b	LBO-Sw	+6	LBO-Sw	6	Omvendt Kilian til hånd-i-hånd
8	CR-RBO	3	CR-RBO	3	"Kilian" (arme strakte)
9	LFO3	1+1	LFO3	1+1	
10	RBO	1	RBO	1	
11	LFO3	1+1	LFO3	1+1	
12	RBO	1	RBO	1	
13	LFO3/LBI3	3+3+3	LFO3/LBI3	3+3+3	
14	CR-RFO	3	CR-RFO	3	"Kilian" (arme "krydset")
15a	XB-LFI Br	3+3	XB-LFO OpMo	3	
15b			RBI	2	
15c			LBO	1	
16	XF-RBI	2	XF-RBI	2	Kilian
17	LBI	1	Wd-LBI	1	
18	RBO	2	RBO	2	
19	LFO	1	LFO	1	
20	RFI3/RBI3	3+3+3	RFI	9	
21	LFI3	6+3	LFI3	6+3	
22	RFO3/RBI3/ RFO3	2+3 +3+4	RFO3	8+4	Omvendt Kilian
23	LFO	3	LFO	3	"Kilian" (se tekst)
24	RFI OpMo	2	RFI OpMo	2	
25	LBI	1	LBI	1	
26a	RBO	2	RBO3	5+1	Åben
26b	LFI	1			
26c	RFI3/ RBO3/RFO3 (med kort Td med venstre fod før 3. 3- vending)	1+4 +3+1	RFI-LBI SprE/ RFI Rk LBI/ LBO	2 +1 +3	"Lukket"
27	LBO Tw1	2+1	RFO3	2+1	
28	RFO3 XB-LBO	2+1 "og"	LBO	3	
29	XF-RBI	3	XF-RBI	3	Kilian
30a	LFO	3	LFO	6	
30b	RFI3/	1+2	RFI3 LFO-RFI/ LFO-RFI3 FLO-RBO/ (starter delvis på to fødder) RBO XB-LBI XF-RBO	2+1 3 "og" 3 2 1	Skifter
30c	RBO Tw2/	+3			
30d	RBO3/ RFI "Tw"	3+3+2+ 1			
30e					
30f					
30g					
31	LFI	3	XB-LBO	3	Lukket
32a	RFO	1	XF-RBI3/	2+3	Omvendt Kilian
32b	LFI-Pr	1	RFO3	+1	
32c	RFO	4			

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger	
33	CR-LFO	9	LFO3/LBI3	3+3+3	Kilian	
34	RFI SwOpCho	5	RFI SwOpCho	5	Åben	
35	LBO	1	LBO	1		
36	XF-RBI	2	XF-RBI	2		
37	LBO-Ch	1	LBO-Ch	1		
38	RFO	3	RFO	3		
39	XB-LFI OpCho	2	XB-LFI OpCho	2	Kilian	
40	RBO	1	RBO	1		
41	XF-LBO	2	XF-LBO	2		
42	RFO	1	RFO	1		
43	XB-LFI	3	XB-LFI	3		
44	Wd-RFI3	3+3	Wd-RFI3	3+3		
45	LFO	2	LFO	2		
46	RFI OpMo	1	RFI-Pr	1		
47a	LBI	1	LFO-RFI/ LFO3	2+		Lukket
47b	LBI-RBO	2		½+½		

Golden Waltz – Damens trin



Golden Waltz – Herrens trin



## 16 Kilian

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: March 2/4 eller 4/4 58 takter á 2 taktslag eller 29 takter á 4 taktslag, 116 taktslag per minut.

Kilian er en test af lukket og nøjagtigt fodarbejde. En opret holdning kræves gennem hele dansen. Dansen udføres mod uret i epileptisk mønster. De indledende og afsluttende trin kan placeres hvor som helst på cirklen. Men når de først er etableret, er det ikke acceptabelt at ændre dem i de efterfølgende sekvenser. Rotationen med uret skal være kontrolleret.

Parret danser tæt sammen i Kilian fatning i hele dansen, og bør undgå enhver separation. Mandens højre hånd skal gribe fat om damens højre hånd, og holde den fast mod hendes højre hofte for at undgå separation. Herrens venstre hånd skal gribe fast om damens venstre hånd, således at hendes arm holdes strakt foran hans krop. Der er 14 trin løbet til 16 taktslag – trin 3 og 4 er de to eneste 2-taktslag trin. Alle andre trin er 1-taktslag trin. Trin 1 til 3 danner en serie af løbetrin, og pas på ikke at starte trin 4 for tidligt ved at skifte kropsvægt for tidligt på trin 3. Trin 3 og 4 skal begge være dybe udvendige skær, der ikke ændres eller flades ud. Korrekt læn på disse skær er vigtigt for dansens udtryk.

Trin 5 til 7 danner en anden serie af løbetri, og igen skal kropsvægten følge buens kurve. På trin 8 ændres kropsvægten mod ydersiden af cirklen, og en stærk tjekken- de bevægelse med skuldrene er nødvendig for at holde lænet gennem trin 9. Trin 8 startes med en cross roll, mens trin 9 startes med et tæt kryds bagved. Begge disse kræver stærk knæbevægelse.

Trin 9 og 10 udgør en krydset foran åben choctaw. Den højre frie fod skal placeres på isen lidt foran den løbende fod med begge knæ drejet udad i en øjeblikkelig åben position. Et stærkt tjek med skuldre og hofter er nødvendigt ved starten af trin 10 for at modvirke den drejende bevægelse. Venstre fod forlader isen, og på trin 11 krydses den bag den løbende fod til et venstre baglæns indvendigt skær.

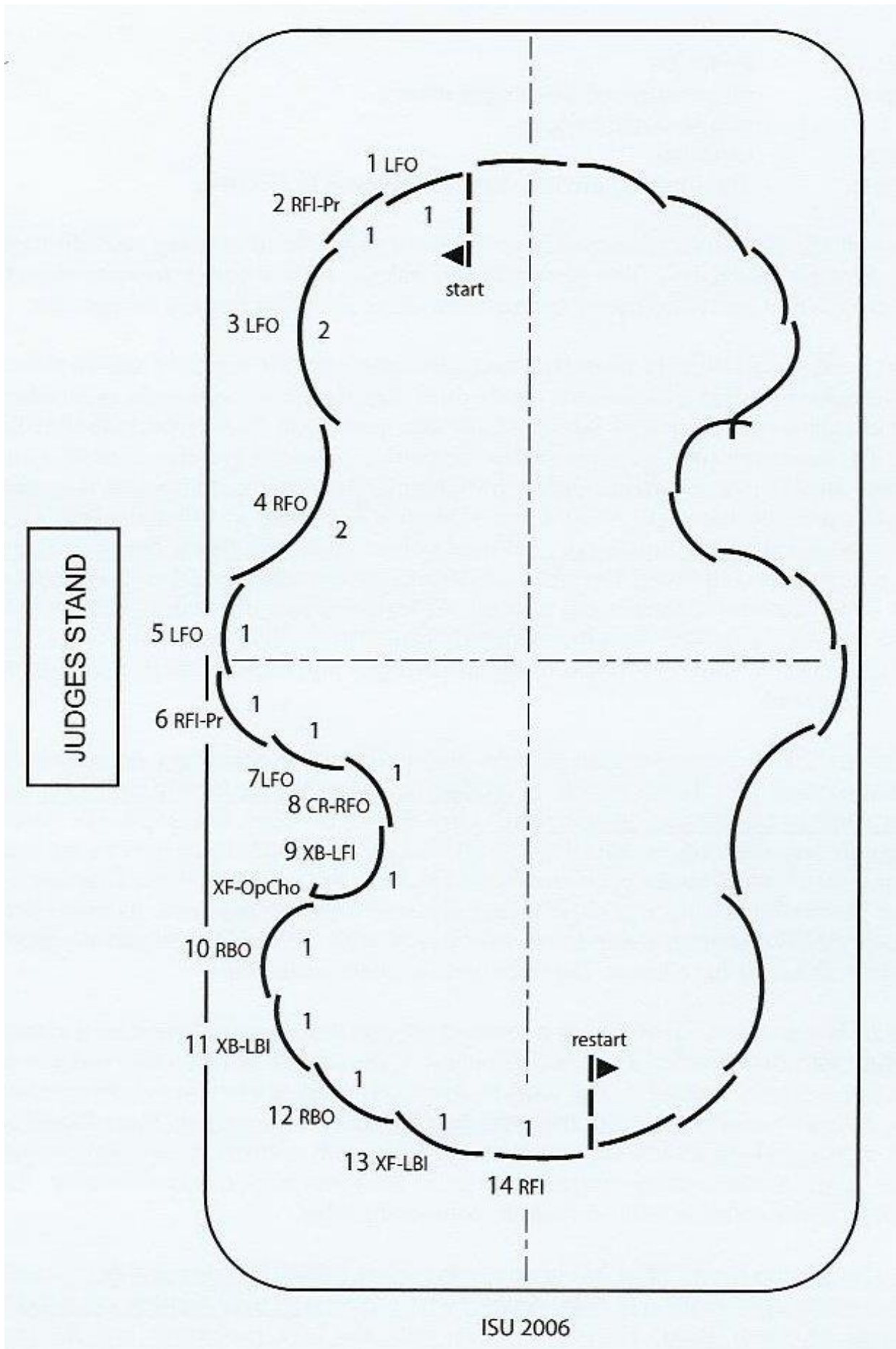
Trin 12 udføres ved at fødderne passerer tæt forbi hinanden, mens trin 13 er et kryds foran. En korrekt drejning af skuldrene med uret hjælper trin 12 og 13's tætte trin. Trin 14 skal startes tæt ved den løbende fods hæl, og må ikke være et wide step eller foran løbende fod. Vær opmærksom på ikke at forlænge dette skær. Et godt bøjet knæ og opret holdning er krævet på trin 14.

Til konkurrencer danses seks (6) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:10 min.

Opfinder: Karl Schreiter

Først udført: Vienna, Engelmann Ice Rink; 1909

Trin	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	Kilian gennem hele dansen
2	FRI-Pr	1	
3	LFO	2	
4	RFO	2	
5	LFO	1	
6	FRI-Pr	1	
7	LFO	1	
8	CR-RFO	1	
9	XB-LFI      XF-OpCho	1	
10	RBO	1	
11	XB-LBI	1	
12	RBO	1	
13	XF-LBI	1	
14	RFI	1	



## 18 Yankee Polka

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Polka 2/4 60 takter á 2 taktslag, 120 taktslag per minut.

Selvom polka er en hoppende dans, skal de grundlæggende principper af afsæt og ubesværet flow være en del af dansen. Partnerne skal forblive tæt sammen for at minimere kastende bevægelse, der opstår ved de korte præcise trin og hurtige vendinger.

Trin 1 og 2 udføres i åben fatning og udgør en chassé sekvens udført på en næsten lige linje. Trin 3 er for begge partnere en åben indvendig tretalsvending på skær, dybe nok til at de kan skifte side, hvor herren passerer ind foran damen efter vendingen. Skærene må ikke være så dybe, at partnerne kommer langt fra hinanden, da trin 4 for herren giver separation før partnerne bringes sammen igen. Et skift i fatning forekommer gennem trin 3 og 4 til "høj Kilian" fatning, hvor damens venstre arm er strakt på tværs foran herrens bryst. Begge partners højre hænder griber fat om hinanden og holdes til siden og opad. Herrens højre arm passerer bagved damen og griber fat om hendes højre hånd, strakt til siden og opad. Mindst et sæt hænder holdes lidt over skulderniveau med albuerne let bøjet. Denne fatning holdes til trin 12. Damen må hellere være lidt foran herrens højre hofte end i tæt Kilian fatning side ved side.

Trin 6 er et sving på 2 taktslag for begge partnere, og på taktslag 2 er de frie ben bøjet og hæves over den horisontale linje. (Parret må røre isen kort med deres takker mens de udfører det hurtige sving). Vær opmærksom på, at trin 7 til 12 udføres på meget dybe skær. Trin 13 er en højre baglæns udvendig tretalsvending for herren, og højre forlæns indvendig åben afsæt for damen. På taktslag 2 hæves den frie fod ved siden af det løbende ben tæt ved og lige under det løbende knæ. Mens disse trin udføres, opnår parret arm-i-arm fatning med herrens højre og damens venstre arm lukket sammen ved albuerne. De frie hænder holdes på hofterne.

Trin 16 startes på taktslag 3 med en forlæns udvendig tretalsvending efterfulgt af et skærskifte umiddelbart efter vendingen på taktslag 4. Vær opmærksom på, at parret ikke udfører en vekselvending i stedet for. Arm-i-arm fatningen må ikke ændres gennem disse trin. Trin 19 udføres med samme fri bens bevægelse som trin 6. Trin 22 og 23 danner en kryds bagved lukket tå-til-tå choctaw for begge partnere fra et venstre forlæns indvendigt skær. Ved begyndelsen af trin 23 krydses højre fod bagved. De frie ben er strakt foran gennem afslutningsskæret.

Den næste sektion - trin 24 til 38 udføres med typisk polka karakter og den "lukkede" fatning udføres reelt på en hånd-til-hånd måde med begge partners arme strakt til siden i et fast greb. Der begynder med at damen er baglæns og herren forlæns og så omvendt efter trin 32 og 33. Den "lukkede" fatning brydes kun på trin 32, hvor partnerne er separeret. Trin 26 og 27 er delvis brede trin for begge partnere. Trin 28 til 31 er meget korte kryds bagved trin, som kan bruges som små kraftafsæt for at bevare dansens flow.

På trin 31 og 37 holdes de frie ben direkte til den udvendige side af sporet og bagud.

Trin 32 til 33 ((RFI3, LFO-Rk for damen og LFI3, RFO3 for herren) udføres i modsat retning. Vær opmærksom på, at partnerne bliver tæt sammen "rullende på hinandens ryg" udført på en pæn rund bue med rent fodarbejde og uden at kaste sig fremad.

Det foretrækkes, at samme fatning reetableres på taktslag 2 på trin 33, når vendingerne er udført. Den meget korte trin sekvens før trin 34, 35 og 36 ligner dem før trin 28, 29 og 30. Fatningen for trin 13 og 38 er ens bortset fra, at partnerne opnår en halv-åben fatning ved slutningen af herrens vending. Herrens venstre hånd og damens højre hånd har ikke fat i hinanden. Deres hænder har kontakt igen, når damen udfører sin tretalsvending på trin 39, hvilket placerer partnerne i lukket fatning.

Herrens frie ben på trin 39 og damens frie ben på trin 40 svinges igennem, for at matche partnerens frie bens position efter tretalsvendingen. Trin 41 til 44 danner en typisk ballroom polka sekvens. Partnerne løber med uret, mens de udfører en grundlæggende bue mod uret. Trin 45 til 48 er wide-stepped chassé udført på en næsten lige linje, hvor kroppene læner sig til samme side, når hvert wide-step udføres. Trin 49 til 52 er de samme som trin 41 til 44. Wide-stepped chasséne kan udføres på en af 2 måder: enten 1 – wide, lukket, lukket eller 2 – wide, lukket, wide.

Dansens karakter opnås gennem den interessante brug af en taktslags skær og meget korte trin udført på "og" mellem taktslagene.

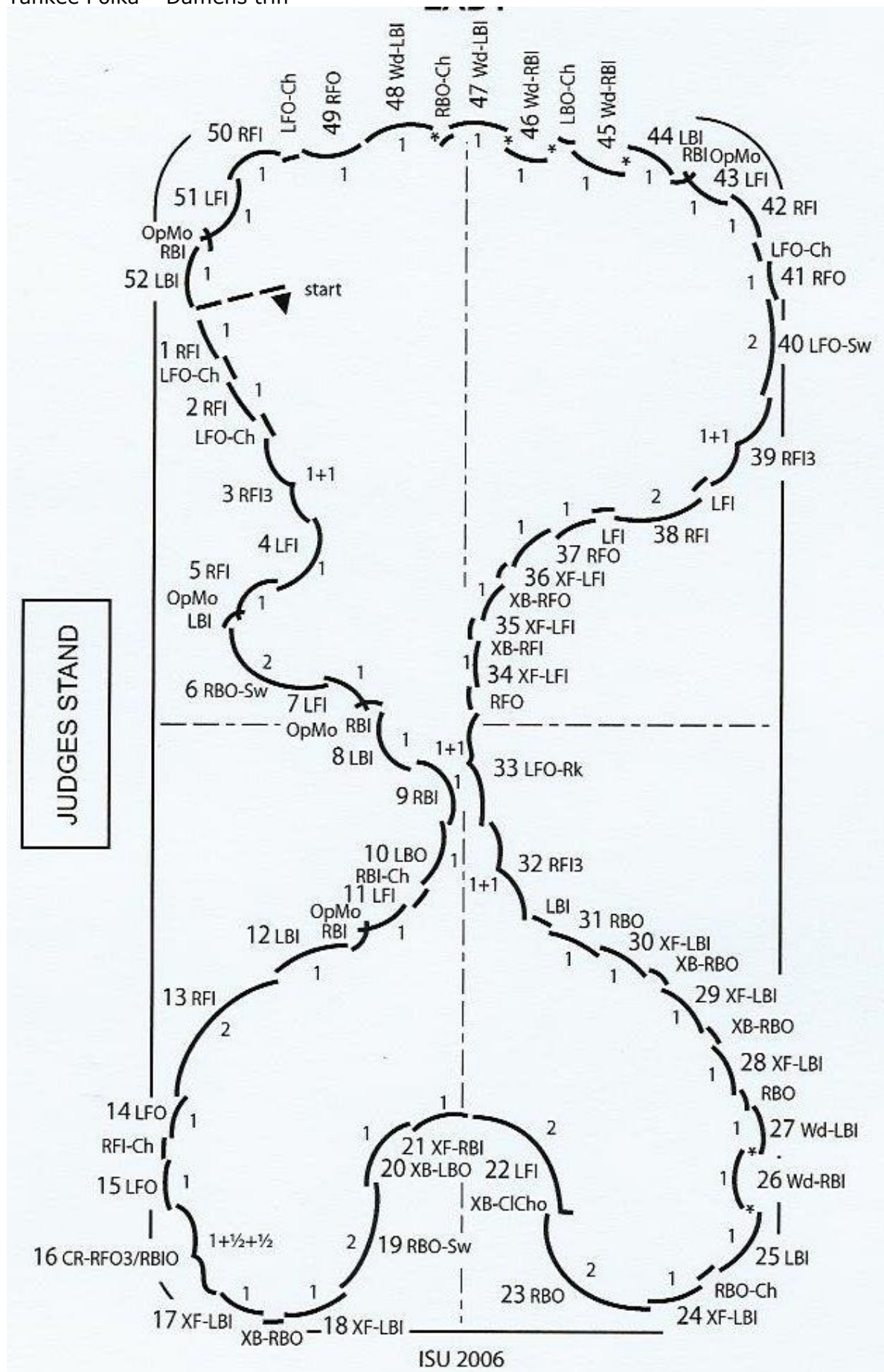
De korte trin gennem hele dansen udføres mellem taktslagene og er ikke tildelt et trin nr. på diagrammet, og i skemaet er længden på taktslagene beskrevet som "og". Til konkurrencer danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:25 min.

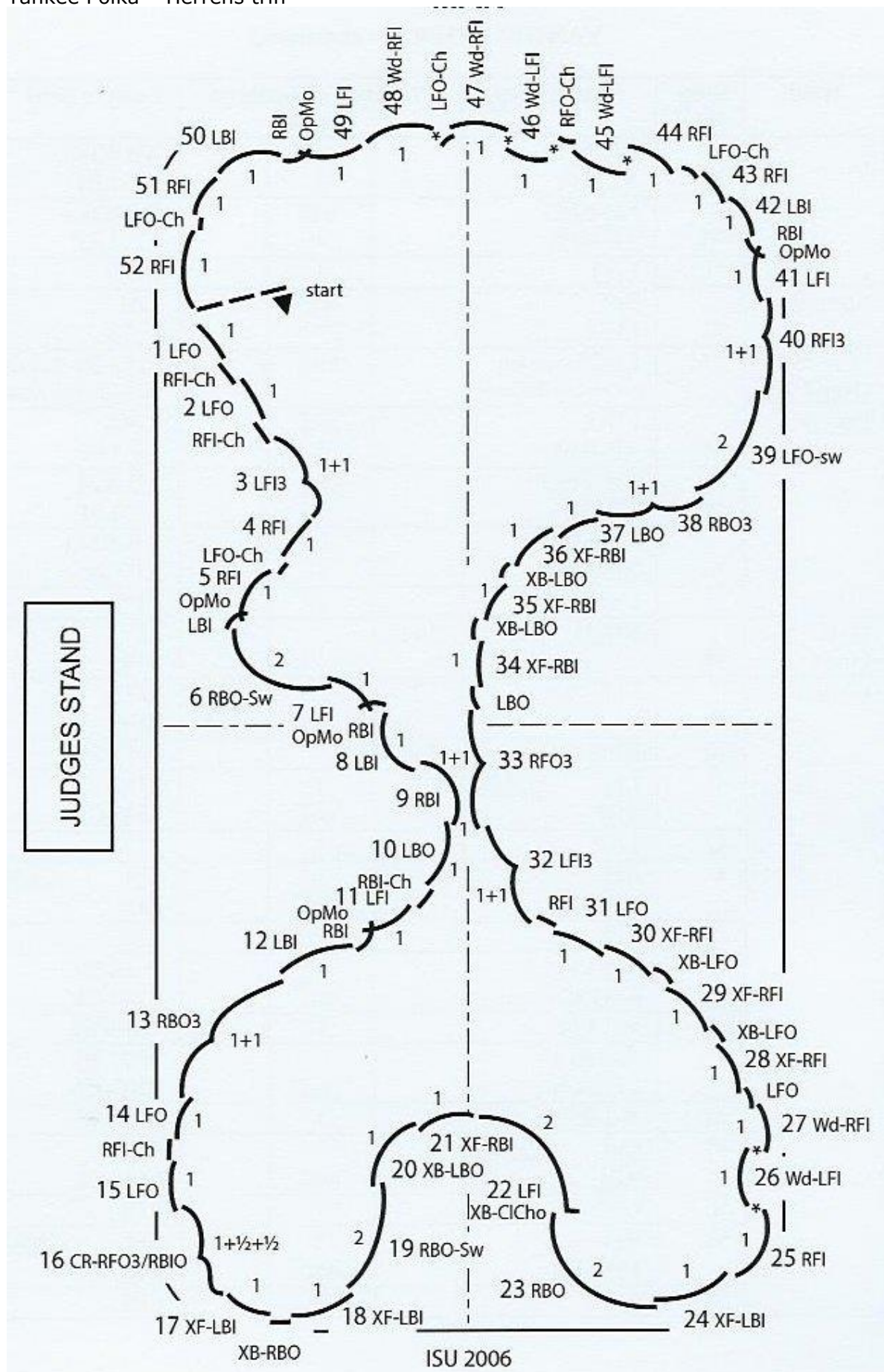
Opfinder: James Sladky, Judy Schwomeyer og Ron Lodington  
Først udført: Wilmington, Skating Club of Wilmington, 1969

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RFI LFO-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"	Åben
2	RFI LFO-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"	
3	LFI3	1+1	LFI3	1+1	"Høj Kilian"
4	RFI LFO-Ch	1 "og"	RFI LFO-Ch	1	
5	RFI OpMo LBI	1 "og"	RFI OpMo LBI	1 "og"	
6	RBO-Sw	2	RBO-Sw	2	
7	LFI OpMo RBI	1 "og"	LFI OpMo RBI	1 "og"	
8	LBI	1	LBI	1	
9	RBI	1	RBI	1	
10	LBO RBI-Ch	1 "og"	LBO RBI-Ch	1 "og"	
11	LFI OpMo RBI	1 "og"	LFI OpMo RBI	1 "og"	
12	LBI	1	LBI	1	
13	RFI (se tekst)	1+1	RBO3 (Se tekst)	2	
14	LFO RFI-Ch	1 "og"	LFO RFI-Ch	1 "og"	
15	LFO	1	LFO	1	
16	CR-RFO3/ RBIO	1+ ½+½	CR-RFO3/ RBIO	1+ ½+½	
17	XF-LBI XB-RBO	1 "og"	XF-LBI XB-RBO	1 "og"	
18	XF-LBI	1	XF-LBI	1	
19	RBO-Sw	2	RBO-Sw	2	
20	XB-LBO	1	XB-LBO	1	
21	XF-RBI	1	XF-RBI	1	
22	LFI XB-CICho	2	LFI XB-CICho	2	
23	RBO		RBO		
24	XF-LBI RBO-Ch		XF-LBI		"Lukket" (Hånd til hånd)
25	LBI		RFI		
26	Wd-RBI		Wd-LFI		
27	Wd-LBI		Wd-RFI		



Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
28	RBO XF-LBI	"og" 1	LFO XF-RFI			
29	XB-RBO XF-LBI	"og" 1	XB-LFO XF-RFI			
30	XB-RBO XF-LBI	"og" 1	XB-LFO XF-RFI			
31	RBO	1	LFO			
32	LBI RFI3	"og" 1+1	RFI LFI3			Adskilte
33	LFO-Rk frie ben strakt foran	1+1	RFO3 frie ben strakt foran			"Lukket" (Hånd til hånd)
34	RFO XF-LFI	"og" 1	LBO XF-RBI			
35	XB-RFI XF-LFI	"og" 1	XB-LBO XF-RBI			
36	XB-RFO XF-LFI	"og" 1	XB-LFO XF-RBI			
37	RFO	1	LBO			
38	LFI RFI	"og" 2	RBO3		Delvis åben	
39	LFI RFI3	"og" 1+1	LFO-Sw		Lukket	
40	LFO-Sw	2	RFI3			
41	RFO LFO-Ch	1 "og"	LFI OpMo RBI			
42	RFI	1	LBI			
43	LFI OpMo RBI	1 "og"	RFI LFO-Ch			
44	LBI	1	RFI			
45	Wd-RBI LBO-Ch	1 "og"	Wd-LFI RFO-Ch			
46	Wd-RBI	1	Wd-LFI			
47	Wd-LBI RBO-Ch	1 "og"	Wd-RFI LFO-Ch			
48	Wd-LBI	1	Wd-RFI			
49	RFO LFO-Ch	1 "og"	LFI OpMo RBI			
50	RFI	1	LBI			
51	LFI OpMo RBI	1 "og"	RFI LFO-Ch			
52	LBI	1	RFI			





## 19 Quickstep

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Quickstep 2/4 56 takter á 2 taktslag, 112 taktslag per minut.

Quickstep skal danses i takt til musikken, hvis karakter er hurtig og munter. For at der kan udføres gode skær, er det vigtigt, at dansen starter ca. på midterlinjen på banens korte ende.

Quickstep danses i Kilian fatning gennem hele dansen, og begge partnere danser de samme trin. For at sikre en virkelig god udførelse, er det vigtigt, at parret forbliver hofte ved hofte – det er med herrens højre hofte mod damens venstre.

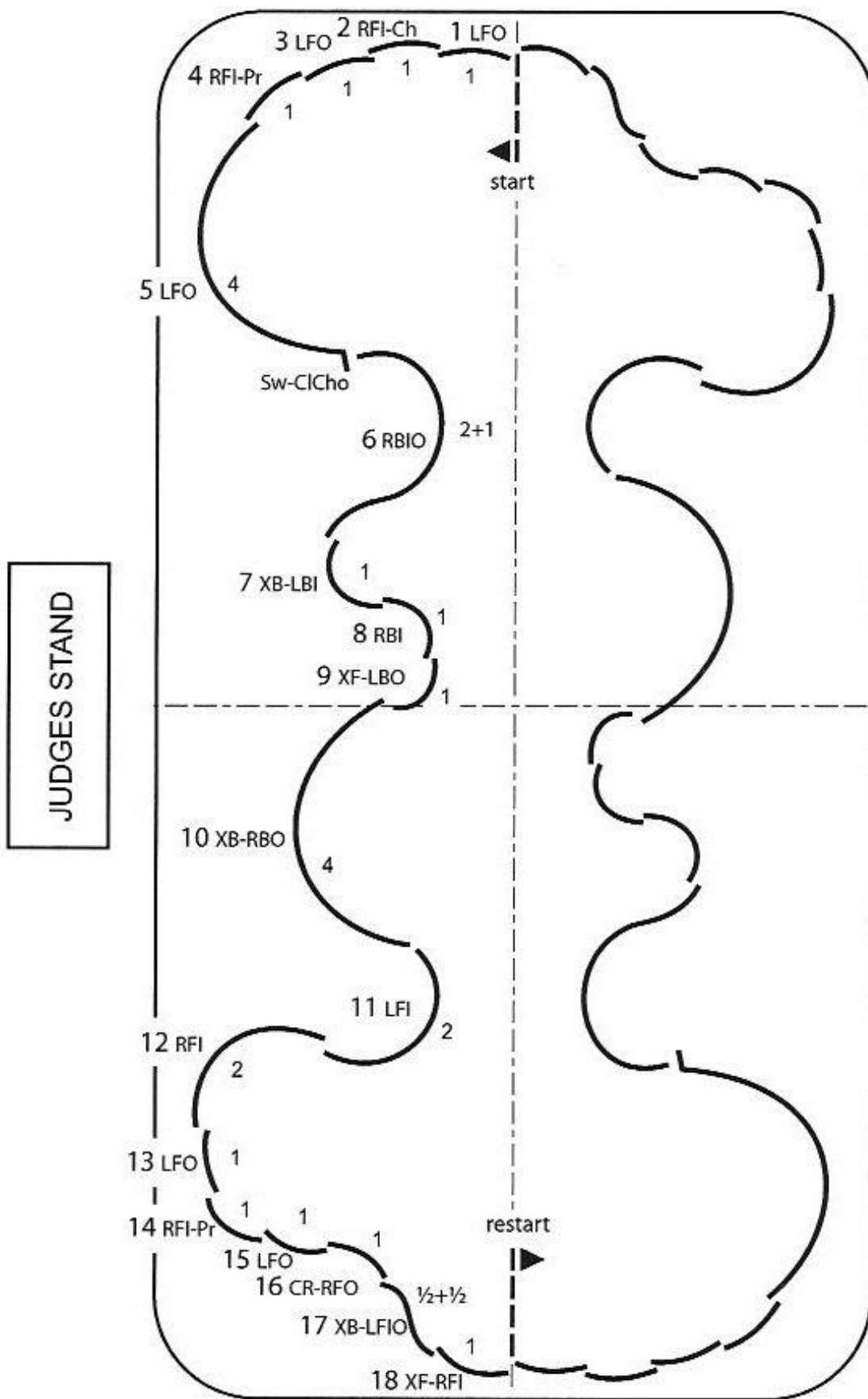
Trin 1 og 2 er en chassé sekvens, mens trin 3 til 5 danner en sekvens af løbetrin. Trin 5 er et 4 taktslag venstre forlæns udvendigt skær, der danner første del af en lukket sving choctaw. Udgangs skæret fra denne choctaw holdes i 3 taktslag, hvor den frie fod forbliver fremme, derefter føres den ned til den løbende fod og svinges blødt til siden og bagud for at hjælpe knæbevægelsen under udførelsen af skærskiftet, dog er andre positioner med det frie ben tilladt. Skærskiftet skal være tydeligt for at definere formen på buen. De efterfølgende trin skal udføres med vitalitet, og skærene i trin 7 til 9 skal være så dybe som muligt. Trin 7 startes ved at krydse bagved, og trin 9 startes ved at krydse foran.

Trin 10 holdes i 4 taktslag og er et dybt udvendigt skær, der startes ved at krydse bagved i retningen mod langsiden (banden). Overgangen fra trin 10 til 11 kan udføres med lethed, hvis det højre baglæns udvendige skær er godt kontrolleret. Trin 13 til 18 skal udføres med lethed og bestemt, og der skal sørges for, at mønsterets buer opretholdes. Trin 13 til 15 danner en sekvens af løbetrin. Trin 16 er en cross roll. Trin 17 er et kryds bagved indvendigt til udvendigt skærskift, og trin 18 er et kryds foran trin. På trin 17 skal der udføres et tydeligt skærskifte med højre fod holdt foran klar til trin 18.

Til konkurrencer danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Reginald J. Wilkie og Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink, 1938

Trin	Dame og herre	Taktslag	Fatning
1	LFO	1	Kilian gennem hele dansen
2	RFI-Ch	1	
3	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	
5	LFO Sw-CICho	4	
6	RBIO	2+1	
7	XB-LBI	1	
8	RBI	1	
9	XF-LBO	1	
10	XB-RBO	4	
11	LFI	2	
12	RFI	2	
13	LFO	1	
14	RFI-Pr	1	
15	LFO	1	
16	CR-RFO	1	
17	XB-LFIO	1/2+1/2	
18	XF-RFI	1	



ISU 2006

## 20 Finnstep

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Quickstep 2/4 52 takter á 2 taktslag, 104 taktslag per minut.

Finnstep er en sjov og hurtig dans. Den bedste måde at beskrive den på er, at den ligner "boblende champagne". Det er en ballroom lignende Quickstep, og skal danses meget let. Denne dans er ikke så seriøs, så den kan endda blive udført lidt komisk. Polka/ folklore karakteren bør undgås.

Der kræves en klar og skarp timing såvel som fodarbejde. Timingen er den vigtigste karakter ved dansen, og mangler en skarp og ren timing, bør dette straffet alvorligt. Betoningen skal altid være i begyndelse af en et taktslag – ikke bare på taktslaget. Ved at udføre trinene i begyndelse af et taktslag opnås den krævede lethed. Denne dans tester løbernes musikalitet.

Holdningen skal være opret næsten stiv gennem hele dansen. Det er vigtigt at udføre de lange trin med kraft, gode runde og dybe skær som kontrast til de skarpe lette trin, tåtrin og hop (små hop uden rotation), som findes i hele dansen. Bare at udføre trinene er ikke nok. Det er hvordan trinene udføres og hvad der "siges og udtrykkes" med teknikken, som er det vigtigste, ikke teknikken i sig selv. Teknikken er kun et værktøj til udtryk, som skal være kraftigt.

### Promenade sekvensen

Promenade sekvensen starter dansens karakter. Nøjagtig og skarp timing med tryk (fremhævning) på optakt så vel som på "og"-slagene er afgørende for en god udførelse. Den første del af denne sektion udføres på lige linje på tværs af banen med lette hop og en opret holdning for at ligne en typisk ballroom Quickstep (for par i åben fatning). Damens twizzle på 1½ rotation (hendes trin 12) skal være meget hurtig. Ved slutningen af damens twizzle udfører parret trin 13-18 i delvis udvendig fatning (som i starten af Viennese Waltz), før de bevæger sig i en udvendig fatning på trin 19. Der skal også lægges vægt på god, ren bevægelse af det frie ben i hele denne sektion. "Hop-bevægelserne" skal udføres kun med brug af ben og knæ ikke med overkroppen. Fatninger og positioner skal være elegante, oprette og overkroppen holdt ret og næsten stiv.

### Vendinger, twizzle og stop sektion

Denne sektion skal udføres med kontrollerede dybe pæne skær med flow og uden tab af karakteren og dansens rytme. Efter de fælles twizzler (trin 21) er parret ansigt til ansigt, fast greb med venstre hånd, med deres højre arm strakt til siden og lidt højere end skulderniveau. Udgangsskæret af trin 21 skal være godt kontrolleret med det frie ben strakt bagud. Gennem bensvinget som forberedelse til Sw-CICho (trin 32) bevæger damen sig frem under herrens venstre arm til hånd-i-hånd fatning med bøjede arme. På trin 33a udfører herren en åben RBI mohawk vending, mens damen starter sit trin 33 på en RBI efterfulgt af hendes skærskife, som forberedelse til det andet sæt fælles twizzler. Parret passerer gennem valsefatning, derefter rør damens venstre arm kort herrens ryg. Herrens venstre hånd holder damens højre hånd gennem twizzlen. Efter deres twizzler (1½ rotation for damen, 1 rotation for herren), glider parret ind i et stop i Kilian fatning med begge partneres arme strakt til siden og deres hænder i fast greb i en "sommerfugl" fatning, og med begges frie ben strakt til siden.

Trin 34-42 udføres på stedet (vist som stationære trin på diagrammerne). Denne type tåtrin skal udføres med lette fødder og en skarp timing. God ren fri bens bevægelse med det frie ben holdt i en vinkel på mindst 45° er vigtig. Gennem tåtrinene bevæger parret sig ind i delvis udvendig fatning. Den pendulerende bevægelse med det frie ben bevæger sig langsomt fra siden til bagud. På trin 34, 35 og 36 er der pendulerende bevægelse af det frie ben, da det bevæger sig langsomt fra siden til bagved coupé. På trin 38 strækkes det frie ben frem, i bagved coupé på trin 39, strakt frem på trin 40, i bagved coupé igen på trin 41. Parret slutter den stationære sektion på trin 42 på deres takker med begge fødder tæt sammen.

### Kryds mønster (skifter side) sektion

For at opnå dynamik i udførelsen af denne sektion af dansen, skal løberne accelerere, skabende en halvmåne. Mønsteret må gå samme vej tilbage efter stoppet for at give løberne noget plads til at færdiggøre mønsteret og være klar til genstart. Sektionen starter med trin 43 med et hop fremad med landing på venstre fod. Trin 46, 47 og 48 skal udføres med det frie ben bøjet bagud 90°, knæene parallelle og trinene let hopped. I kryds mønster sektionen er det vigtigt – at trin 52 & 58 for damen og 51b & 58 for herren udføres med gode skær henover isen for at tillade passage af partnerne (så partnerne "zig-zagger"). Sideskiftet på trin 54 & 61 skal udføres med lethed med gode matchende knæbevægelser, dog skal polka/folkedans lignende karakter undgås. De mange skift af fatning og positioner gennem hele denne sektion skal udføres ubesværet. Kryds bagved lukket choctaw (trin 64) skal udføres med dybe og rene skær for at få tætte ens twizzler lige før genstarten. En dårlig udførelse af choctawen og twizzlen vil medføre udfordringer for genstarten og dårligt udtryk af den første del af dansen.

Dans er et middel til at udtrykke sig. Hvis udførelsen af denne dans ikke fremkalder følelser hos publikum, selvom den var teknisk korrekt og ren, vil den ikke være udført med succes. Dansen skal være så sjov at se på, som den er at danse. Ellers skal dansen ikke belønnes med gode point.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

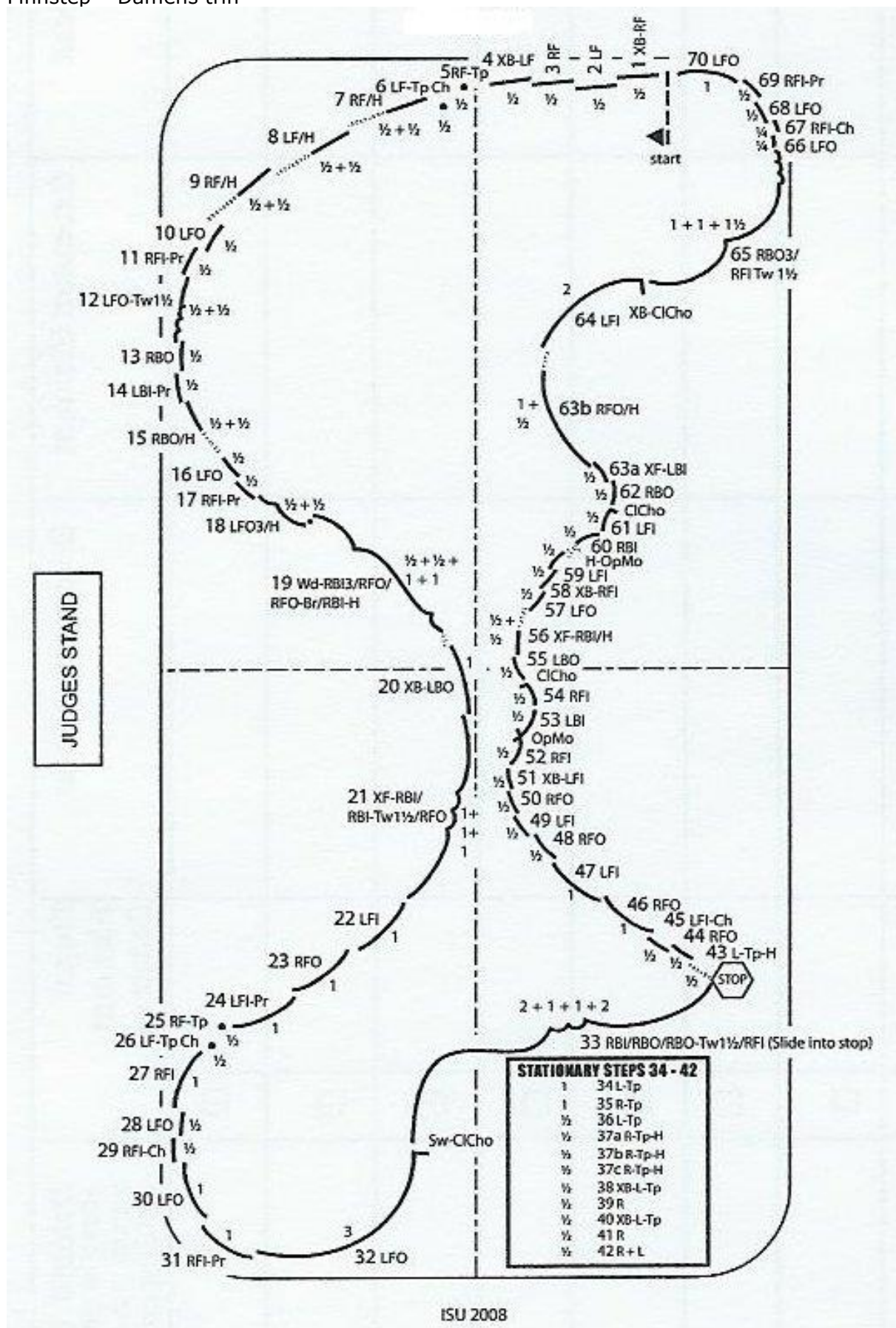
Opfinder: Susanna Rakkamo og Petri Kokko sammen med Martin Skotnicky  
Først udført: Europa mesterskabet 1995, Dortmund Tyskland

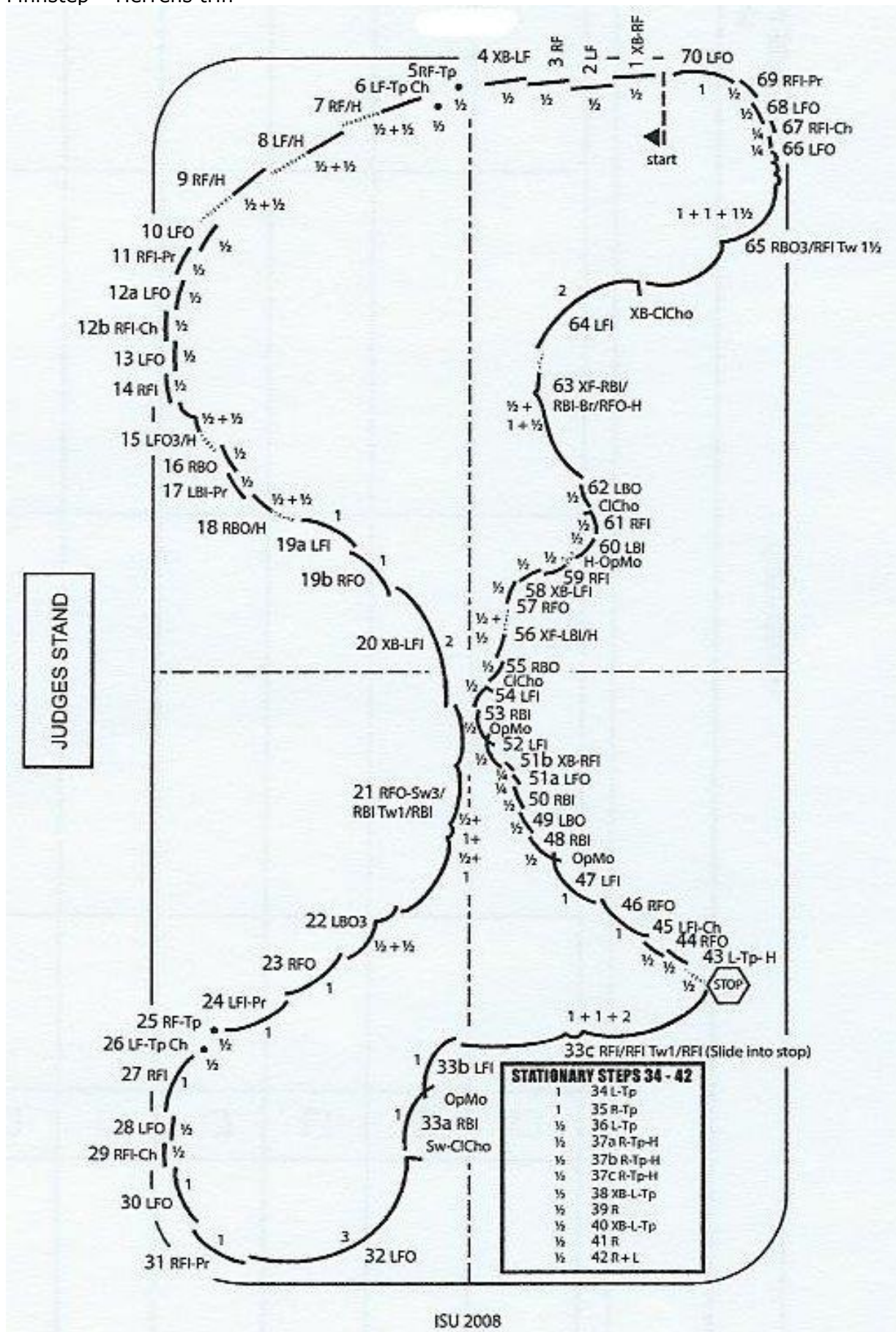
Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
<b>Promenade sektionen</b>						
1	XB-RF	1/2	XB-RF	1/2	Åben/foxtrot	
2	LF	1/2	LF	1/2		
3	RF	1/2	RF	1/2		
4	XB-LF	1/2	XB-LF	1/2		
5	FR-Tp	1/2	FR-Tp	1/2		
6	LF-TpCh	1/2	LF-TpCh	1/2		
7	RF/H	1/2+1/2	RF/H	1/2+1/2		
8	LF/H	1/2+1/2	LF/H	1/2+1/2		
9	RF/H	1/2+1/2	RF/H	1/2+1/2		
10	LFO	1/2	LFO	1/2		
11	RFI-Pr	1/2	RFI-Pr	1/2		
12a	LFO-Tw1 1/2	1/2+1/2	LFO	1/2	Delvis udvendig	
12b			RFI-Ch	1/2		
13	RBO	1/2	LFO	1/2		
14	LBI-Pr	1/2	FRI	1/2		
15	RBO/H	1/2+1/2	LFO/H	1/2+1/2		
16	LFO	1/2	RBO	1/2		
17	RFI-Pr	1/2	LBI-Pr	1/2		
18	LFO3/H	1/2+1/2	RBO/H	1/2+1/2		
19a	Wd-RBI3/RFO/ RFOBr/RBI-H	1/2+1/2 +1+1 "og"	LFI	1		Udvendig
19b			RFO	1		
20	XB-LBO	1	XB-LFI	2		

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
<b>Vendinger, twizzler og stop sektion</b>						
21	XF-RBI/ RBI Tw1½ / RFO	1+1 +1	RFO-Sw3/ RBI-Tw1/ RBI	½+1 +½ +1	Hånd-i-hånd efter Tw (se tekst)	
22	LFI	1	LBO3	½+½	Ingen fatning	
23	RFO	1	RFO	1	Åben/foxtrot	
24	LFI-Pr	1	LFI-Pr	1		
25	RF-Tp	½	RF-Tp	½		
26	LF-TpCh	½	LF-TpCh	½		
27	RFI	1	RFI	1		
28	LFO	½	LFO	½		
29	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
30	LFO	1	LFO	1		
31	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
32	LFO Sw-CICho	3	LFO Sw-CICho	3		
33a	RBI (venstre ben bevæges bag- ud)/	2+	RBI OpMo	1		Se tekst
33b			LFI	1		Se tekst
33c	RBO/RBO- Tw1½/RFI (glid ind i stop)	1+1 +2	RFI/RFI-Tw1/ RFI (glid ind i stop)	1+1+2	Trin ind i "sommerfugl" (se tekst)	
<i>Stationære trin</i>						
34	L-Tp-H	1	L-Tp-H	1	"Kilian" (bøjede arme)	
35	R-Tp	1	R-Tp	1		
36	L-Tp	½	L-Tp	½		
37a	R-Tp-H (da- men drejer på Tp ind foran manden)	½	R-Tp-H	½	Delvis udven- dig	
37b	R-Tp-H	½	R-Tp-H	½		
37c	R-Tp-H	½	R-Tp-H	½		
38	XB-L-Tp	½	XB-L-Tp	½		
39	R (flat)	½	R (flat)	½		
40	XB-L-Tp	½	XB-L-Tp	½		
41	R(flat)	½	R(flat)	½		
42	R+L	½	R+L	½		
<i>Slut på stationære trin</i>						
<b>Kryds mønster sektion</b>						
43	L-Tp-H	½	L-Tp-H	½	Åben/foxtrot	
44	RFO	½	RFO	½		
45	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
46	RFO	1	RFO	1		
47	LFI	1	LFI OpMo	1		
48	RFO	½	RBI	½	Delvis udven- dig	
49	LFI	½	LBO	½		
50	RFO	½	RBI	½		
51a	XB-LFI	½	LFO	¼	Åben/foxtrot	
51b			XB-RFI	¼		
52	RFI HOpMo	½	LFI HOpMo	½		



<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
53	LBI	½	RBI (venstre arm op)	½	Hånd-i-hånd
54	RFI CICho	½	LFI CICho	½	
55	LBO	½	RBO	½	
56	XF-RBI/H	½+½	XF-LBI/H	½+½	
57	LFO	½	RFO	½	
58	XB-RFI	½	XB-LFI	½	
59	LFI HOpMo	½	RFI HOpMo	½	
60	RBI	½	LBI	½	
61	LFI CICho	½	RFI CICho	½	
62	RBO	½	LBO	½	
63a	XF-LBI	½	XF-RBI/	1+	
63b	RFO/H	1+½	RBI-Br/RFO-H	½+½	
64	LFI XB-CICho	2	LFI XB-CICho	2	
65	RBO3/ RFI-Tw1½	1+1+1 ½	RBO3/ RFI-Tw1½	1+1+1 ½	
66	LFO	¼	LFO	¼	
67	RFI-Ch	¼	RFI-Ch	¼	
68	LFO	½	LFO	½	
69	RFI-Pr	½	RFI-Pr	½	
70	LFO	1	LFO	1	





## 21 Paso Doble

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Paso Doble 2/4 56 takter á 2 taktslag, 112 taktslag per minut.

Paso Doble er en dramatisk og kraftfuld spansk dans, der kræver god kropskontrol og præcist fodarbejde. Det kan udtrykkes i dens oprindelse fra musikken ved tyrefægtning eller i en flamenco stil.

Trin 1 til 15 dances i udvendig fatning med damen på herrens højre side. Dansen starter med en serie af løbetrin efterfulgt af to sekvenser af chassé trin. Trin 8 og 9 er meget udsædvanlige glidetrin for begge partnere – damen baglæns og herren forlæns. Trinene udføres på flade skær med begge klinger på isen og med den frie fod glidende tæt forbi den løbende fod til fuldt udstrakt. Der er to muligheder for at udføre disse trin; den ene mulighed er at løbe med knæet på det vægtbærende ben bøjet, mens der glides hen over isen, og den anden mulighed er at løbe med knæet på det vægtbærende ben strakt.

På trin 10 skal den frie fod løftes tydeligt fra isen. Det efterfølgende skærskifte på trin 11 skal udføres kraftigt for at skabe en tydelig udadgående bule på mønsteret. Herren krydser foran på trin 12, så udføres en løbe sekvens, som leder hen til en kryds bagved åben mohawk vending. Damen udfører en serie af kryds trin som passer med herrens trin. Efter herrens mohawk vending skal parret være i lukket fatning.

Trin 17 er det første trin på 2 taktslag i dansen. Herren strækker sit frie ben frem og damen strækker sit frie ben bagud. Derefter udfører herren et baglæns skær, et kryds foran trin, så et 2 taktslag baglæns skær, før han træder forlæns ind i åben fatning til en sekvens af chassé og løbetrin. Imens udfører damen et kryds bagved chassé efterfulgt af to chassé og et løbetrin. Det første af hendes to chassé udføres mens herren har pause på 2 taktslag, trin 20. Trin 21 til 24 udføres sammen. Vær opmærksom på, at parret forbliver i lukket fatning indtil slutningen af trin 20.

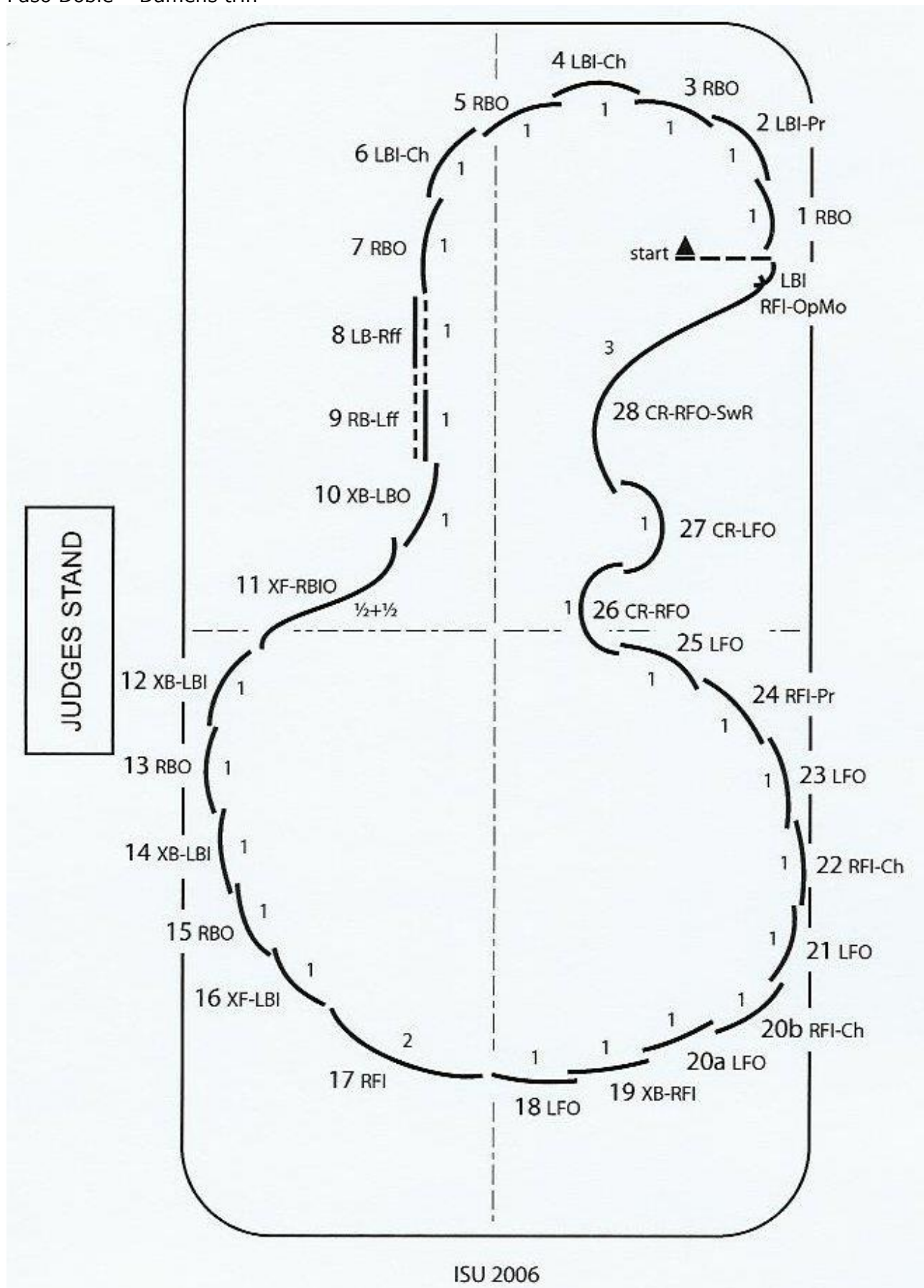
Sandsynligvis er den mest vanskelige del af dansen cross roll trinene på trin 26 til 28. Jo dybere disse udvendige skær er, jo bedre, hvilket nødvendiggør meget bøjelige knæbevægelser som følge af dansens hurtige tempo. På den sidste cross roll svinges det frie ben frem, og løberne forbliver på højre udvendigt skær. Idet det frie ben bringes tilbage til løbende bens hæl, skal damen udføre en hurtig åben sving mohawk på "og" mellem taktslag 4 og 1. Der skiftes til et meget kort højre forlæns indvendigt skær, hvor det for manden er for at være klar til næste afsæt. Så er parret igen i udvendig fatning til genstarten af dansen.

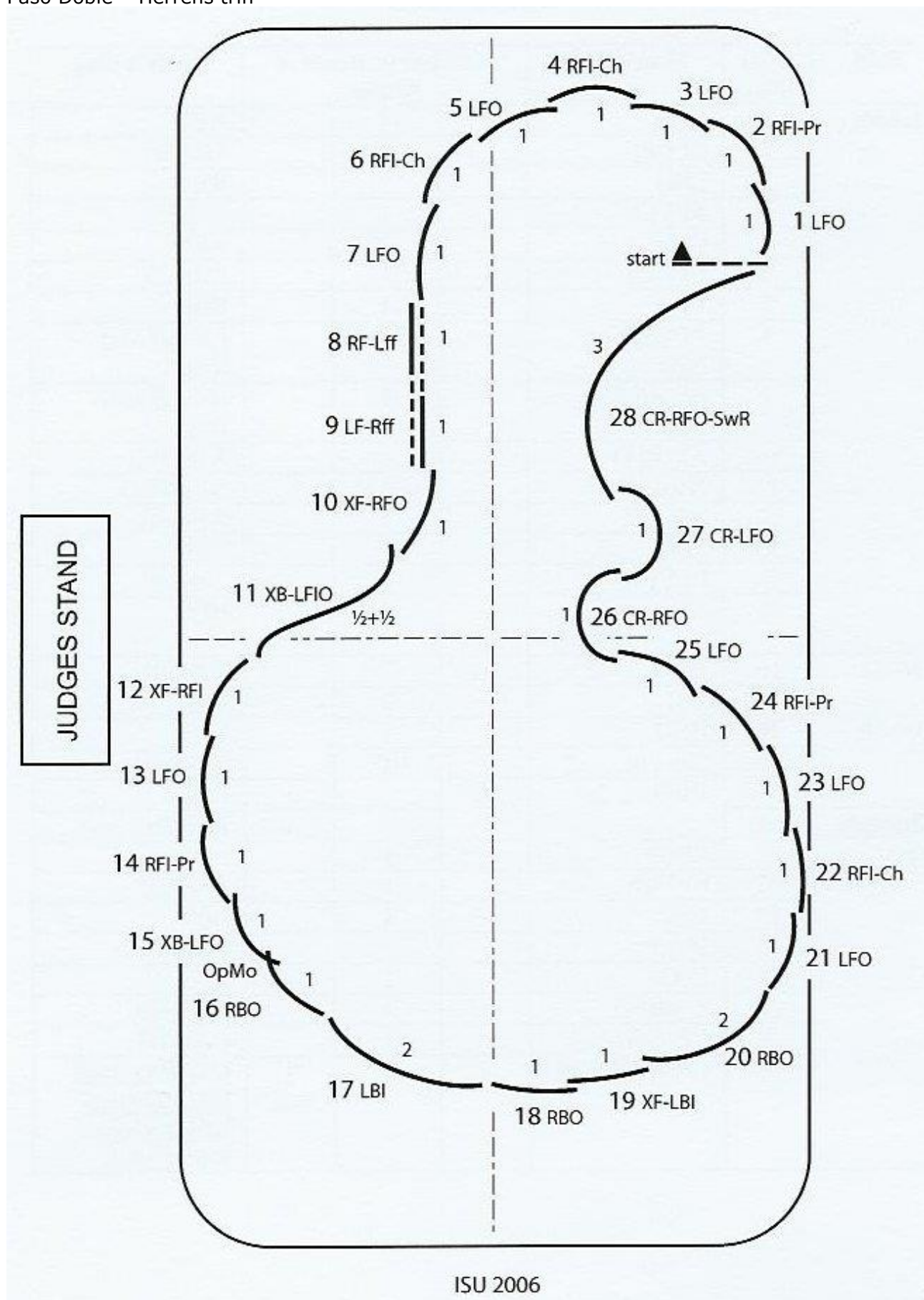
Det generelle mønster er næsten elliptisk, dog deformeret her og der med udad gående buler. Det første løbetrin er på en kurve, men de næste få trin er næsten lige ud. Skærskiftet giver en bule ud mod barrieren og efterfølges af trin 12 til 25, der danner en kurve. Cross roll'erne skaber en afvigelse i mønsteret, og der er en afsluttende bule før dansen genstartes.

Til konkurrencer skal der dances tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Reginald J. Wilkie and Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink 1938

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Udvendig
2	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	RBO	1	LFO	1	
4	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
5	RBO	1	LFO	1	
6	LBI-Ch	1	RFI-Ch	1	
7	RBO	1	LFO	1	
8	LB-Rff Slip Step	1	RF-Lff Slip Step	1	
9	RB-Lff Slip Step	1	LF-Rff Slip Step	1	
10	XB-LBO	1	XF-RFO	1	
11	XF-RBIO	½+½	XB-LFIO	½+½	
12	XB-LBI	1	XF-RFI	1	
13	RBO	1	LFO	1	
14	XB-LBI	1	RFI-Pr	1	
15	RBO	1	XB-LFO OpMo	1	
16	XF-LBI	1	RBO	1	Lukket
17	RFI	2	LBI	2	
18	LFO	1	RBO	1	Udvendig
19	XB-RFI	1	XF-LBI	1	
20a	LFO	1	RBO	2	Skifter
20b	RFI-Ch	1			
21	LFO	1	LFO	1	Åben
22	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
23	LFO	1	LFO	1	
24	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
25	LFO	1	LFO	1	
26	CR-RFO	1	CR-RFO	1	
27	CR-LFO	1	CR-LFO	1	
28	CR-RFO-SwR RFI OpMo til LBI (mellem slag 4 og 1)	3 "og"	CR-RFO-SwR	3	





## 22 Rhumba

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Rhumba 4/4 44 takter á 4 taktslag, 176 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

Rhumba er en livlig, men blød og raffineret dans, som skal udføres med skjult kraft og kontrol.

Rhumba har samme trin for damen og herren, og starter med et chassé efterfulgt af et dobbelt skærskifte på trin 3. Det venstre forlæns udvendige skær holdes i to taktslag, mens den frie fod bringes ned ved siden af den løbende fod efterfulgt af et løft og en tydelig udadgående bevægelse på taktslag 3, samtidig med det løbende knæ strækkes ved skærskiftet til indvendig og så tilbage til udvendig. Trin 4 er et kryds foran trin efterfulgt af et kraftigt udvendigt skær på trin 5.

Trin 6 er en cross roll og trin 7 er et kryds bagved trin. Den højre fod strækkes "wide" (herrens højre ben passerer over hans partners venstre ben) for at udføre trin 8. Trin 9 placeres ved siden af højre fod, og trin 10 er et kryds bagved trin. Trin 10 til 14 holdes hver i 4 taktslag med hvert trin påbegyndt på det tredje taktslag. Endnu et wide step udføres på trin 11, hvor damen krydser sit ben ind foran herrens og på dette skær tager herren føringen. Trin 12 er en wide-stepped kryds foran åben choctaw umiddelbart efterfulgt af en baglæns wide-stepped kryds bagved lukket choctaw på trin 13. På den sidste føres venstre fod bagud og placeres inden i cirklen. Det frie ben skal være godt kontrolleret efter vendingen, således at det straks føres foran, for at sikre den anden choctaw er en choctaw, og ikke kun et trin forlæns. Vær opmærksom på, at begge skær efter choctaw'ene skal vare 4 hele taktslag.

For at udføre tretalsvendingen samtidigt på trin 14, skal damen bevæge sig lidt foran sin partner. Det frie ben svinges frem før vendingen. Det frie bens position efter vendingen er valgfri. Trin 15 er en cross roll og trin 16 er et kryds foran trin for at træde forlæns og gøre klar til genstart af dansen.

Vær opmærksom på at bevare rumbaens blødhed og undgå at dansen bliver overdreven hoppende eller krampagtig. Undgå tendens til at hoppe trin 8 og 11. Hvis disse trin og choctaw'ene ikke er brede nok, mister dansen meget af dens styrke.

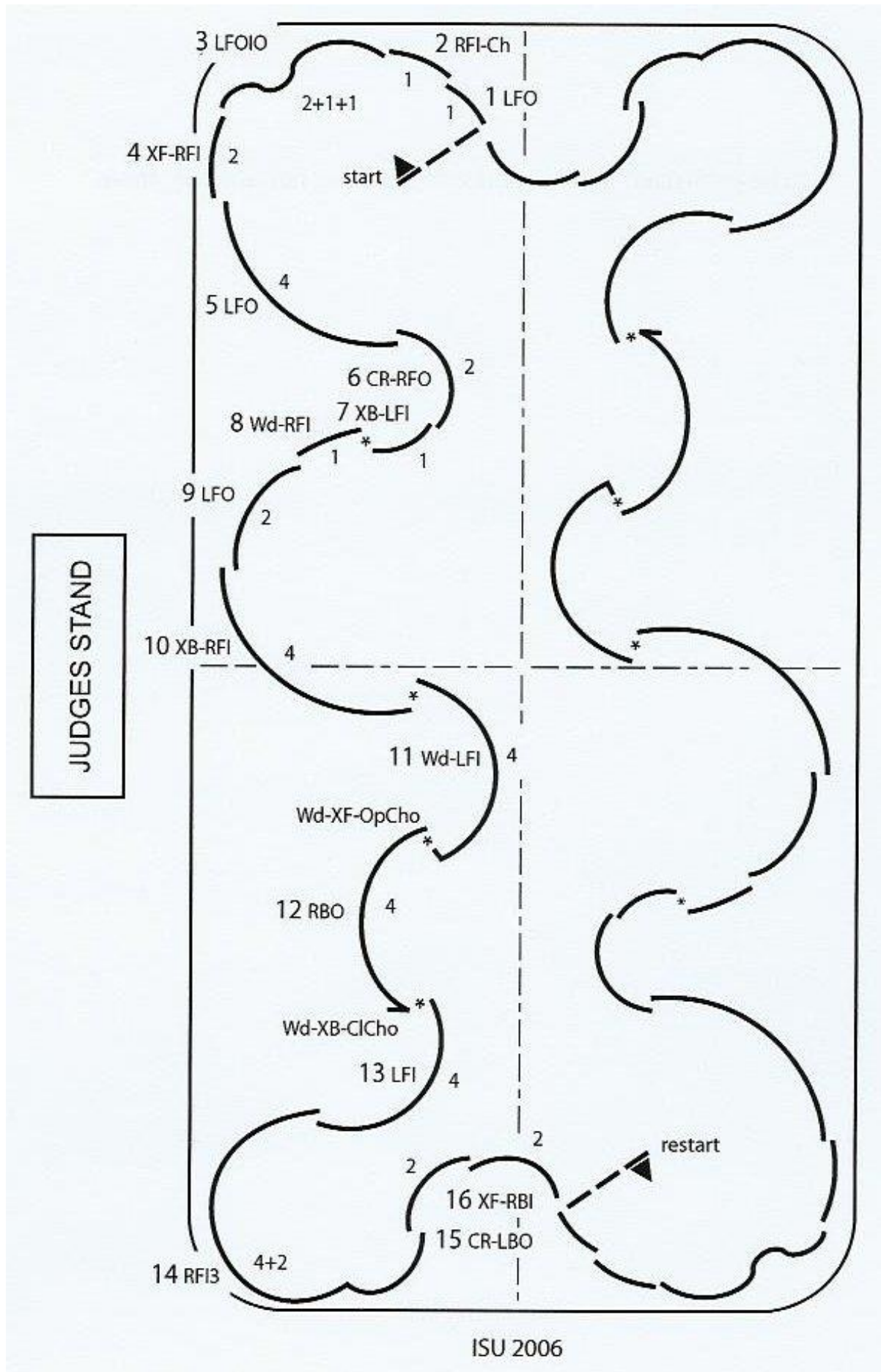
Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:15 min.

Opfinder: Walter Gregory

Først udført: Westminster Ice Rink, London, 1938

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO		
2	RFI-Ch		
3	LFOIO		
4	XF-RFI		
5	LFO		
6	CR-RFO		
7	XB-LFI		
8	Wd-RFI		
9	LFO		
10	XB-RFI		
11	Wd-LFI Wd-XF-OpCho		
12	RBO Wd-XB-CICho		
13	LFI		
14	RFI3		
15	CR-LBO		
16	XF-RBI		





## **24 Cha Cha Congelado**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Cha Cha 4/4 29 takter á 4 taktslag, 116 taktslag per minut.

Dansen er designet for at introducere dansere til en latinamerikansk rytme på et tidligt tidspunkt i udviklingen, og hjælper dem til at opnå rytme ikke bare med deres fødder, men også med deres kroppe. Trinene er struktureret, så der opnås en følelse af "1-2 cha-cha-cha". Individuel fortolkning er tilladt for at opnå karakteren af Cha Cha, dog forudsat helheden af trin, frie bens positioner og dansefatninger opretholdes.

Trin 1 og 2 udføres på en bue mod, og derefter væk, fra banden. Trin 3 og 4 er glide trin. Herren udfører tre glidetrin (trin 3, 4 og 5) på hver ½ taktslag, men på det sidste forbliver hans venstre fod endnu ½ taktslag på isen og højre fod løftes. Damen udfører også tre glidetrin, men når hun afslutter sit tredje glid (trin 5a) krydser hendes venstre fod bagved på det ½ taktslag for trin 5b. Der er en tendens til, at damen undgår trin 5b pga. sværheden i vægtskiftet. Dommerne bør give anerkendelse til de damer, som kan udføre dette korrekt. Trin 1 til 5 udføres i udvendig fatning og giver timingen "1-2 cha-cha-cha". På trin 6 skifter danserne til hånd-i-hånd fatning med damens højre hånd i herrens venstre, damens venstre hånd i herrens højre, for at udføre en serie af kryds foran touch down trin. På trin 7 skifter herren side til højre for damens spor, mens han udfører sin vekselvending, og hun udfører sin tretalsvending. Efter deres vendinger på trin 8 er damen til venstre for herrens spor, og skifter til hans højre efter trin 9.

På trin 10 skal parret være i lukket fatning og på trin 11 strækker begge partnere deres frie ben bagud på det tredje taktslag (musikkens taktslag 1). På trin 14 slipper damen med venstre hånd fra den åbne fatning og passerer under herrens venstre arm, og hun udfører en mohawk vending.

På trin 23 placerer damen sin venstre hånd i herrens højre hånd. Trin 24 er en sving lukket mohawk vending for begge dansere, men i modsat retning således at de vender deres rygge mod hinanden og giver slip på hinanden. På trin 25 placerer damen sin højre hånd i herrens venstre. Bemærk at trin 25 er et kryds foran for begge (XF-RBI for herren og XF-LBO for damen).

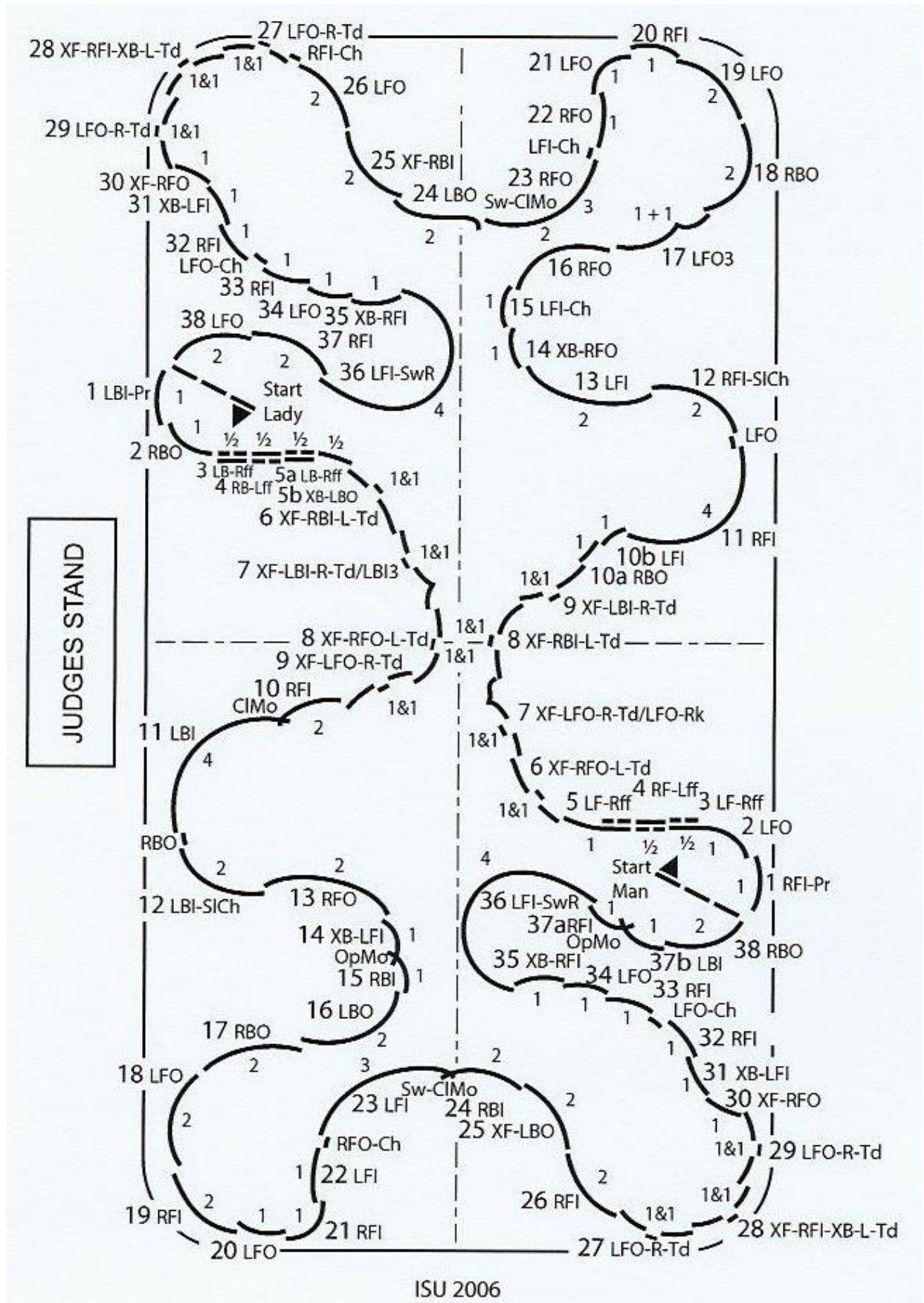
Trin 27 til 36a udføres i Kilian fatning og trin 27 til 36 er de samme trin for begge partnere. Der udføres en serie af touch down trin i Kilian fatning (trin 27 til 29). Ved slutningen af dansen udføres et ekstremt dybt indvendigt skær af begge. Det er tilladt at lave tilbageløb på mønsteret, så længe det gøres med kontrol. Damen udfører en åben mohawk vending (hendes trin 37a og 37b) for at være klar til genstart af dansen.

Bemærk trin 6-9 og 27-29 skal udføres med et lille, men tydeligt vægtskifte (touch-down) til den anden fod på "og" mellem taktslag for at vende tilbage til det oprindelige skær.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Bernard Ford, Kelly Johnson, Laurei Palmer og Steven Belanger  
Først udført: Richmond Hill, Ontario, 1989

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	Ud vending
2	RBO	1	LFO	1	
3	LB-Rff Glid trin	½	LF-Rff Glid trin	½	
4	RB-Lff Glid trin	½	RF-Lff Glid trin	½	
5a	LB-Rff	½	LF-Rff Glid trin (R fod løftes frem i slutningen af trinnet)	1	
5b	XB-LBO Glid trin (R fod løftes frem i slutningen af trinnet)	½			
6	XF-RBI med L-Td	1+1	XF-RFO med L-Td	1+1	Begge hånd-i-hånd
7	XF-LBI/R-Td/ LBI3	1+1 "og"	XF-LFO med R-Td LFO-Rk	1+1 "og"	
8	XF-RFO med L-Td	1+1	XF-RBI med L-Td	1+1	
9	XF-LFO med R-Td	1+1	XF-LBI med R-Td	1+1	
10a	RFI CIMo	2	RBO	1	
10b			LFI	1	
11	LBI RBO	4 "og"	RFI LFO	4 "og"	Lukket
12	LBI-SICh	2	RFI-SICh	2	
13	RFO	2	LFFI	2	
14	XB-LFI OpMo	1	XB-RFO	1	
15	RBI	1	LFI-Ch	1	Åben
16	LBO	2	RFO	2	
17	RBO	2	LFO3	1+1	
18	LFO	2	RBO	2	Lukket
19	RFI	2	LFO	2	
20	LFO	1	RFI	1	
21	RFI	1	LFO	1	
22	LFI RFO-Ch	1 "og"	RFO LFI-Ch	1 "og"	
23	LFI Sw-CIMo	3	RFO Sw-CIMo	3	En hånd-i-hånd
24	RBI	2	LBO	2	
25	XF-LBO	2	XF-RBI	2	
26	RFI	2	LFO RFI-Ch	2 "og"	
27	LBO med R-Td	1+1	LFO med R-Td	1+1	Kilian
28	XF-RFI med XB-L-Td	1+1	XF-RFI med XB-L-Td	1+1	
29	LFO med R-Td	1+1	LFO med R-Td	1+1	
30	XF-RFO	1	XF-RFO	1	
31	XB-LFI	1	XB-LFI	1	
32	RFI LFO-Ch	1 "og"	RFI LFO-Ch	1 "og"	
33	RFI	1	RFI	1	
34	LFO	1	LFO	1	
35	XB-RFI	1	XB-RFI	1	
36	LFI SwR	4	LFI SwR	4	
37a	RFI OpMo	1	RFI	2	
37b	LBI	1			
38	RBO	2	LFO	2	





## **25 Silver Samba**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Samba 2/4 54 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Individuel fortolkning for at tilføje samba karakter er tilladt forudsat, at trinenes helhed, frie bens positioner og fatninger opretholdes.

Dansen begynder med to løbe sekvenser i Kilian fatning. Trin 4 og 8 efter hver løbe sekvens skal udføres som et "hurtigt kryds over glid RFI". Det er en bevægelse, hvor højre fod gennem tredje trin (LFO) af løbet holdes fuldt strakt, og når den rammer isen til trin 4 og 8 (RFI cross), bliver venstre fod den frie fod som hurtigt glider bagved og til siden på tværs af sporet lige væk fra isen, og bliver fuldt strak med vristen strakt nedad for at fremhæve rytmen.

Derefter udfører damen en åben sving tretalsvending med et let løft af det frie ben efter vendingen (trin 9), og er nu i lukket fatning, mens herren udfører et glide chassé hvor den frie fod føres fremad (trin 9a og 9b). Så udføres en serie af chassé med samba karakter (trin 10-17) på et buet mønster. Trin 12-13 og 16-17 udføres som glide chassé, hvor herren lader sit venstre frie ben være vendt udad og fremad, og damen strækker dit højre frie ben bagud.

På trin 18 udføres en to taktslag dyb indvendig swing roll. Derefter udføres en serie af chassé væk fra midten af banen mod banden på en jævn bue (trin 19-22). Trin 23 er et to taktslag sving.

Efter udførelsen af chassé (trin 24-25), udfører herren en tretalsvending ind i en Kilian fatning (trin 26) mens damen udfører en RBO efterfulgt af kryds foran LBI, efterfulgt af en RBO på tre taktslag – gælder også for herren (trin 27). Timingene i herrens tretalsvending er usædvanlig, idet han starter på taktslag 4 og vender på taktslag 1.

Herefter udføres en cross roll LBO (trin 28), og på trin 29 en kryds foran RBI med skift af skær til udvendig med et tredobbelt sving af det frie ben (fremad, tilbage, fremad i sammenfald med musikken). Resten af dansen udføres i Kilian fatning. Efter trin 30 og 31 består de resterende trin af fire trins chassé sekvenser (de såkaldte indvendige chassé, da det andet og tredje trin af hver serie er indvendige skær – trin 33-34, 36-37, 39-40 og 42-43a), fem glide trin og to indvendige skær med det frie ben holdt bagud krydsende sporet. Timingene af glidetrinene er en, en, en halv, en halv, en (dog ved det sidste glide trin – trin 47 – bliver foden på isen i ½ taktslag før det ½ taktslags ben løft). Det er krævet, at den frie fod krydses bagved løbende fod på de to indvendige skær trin 48 og 49.

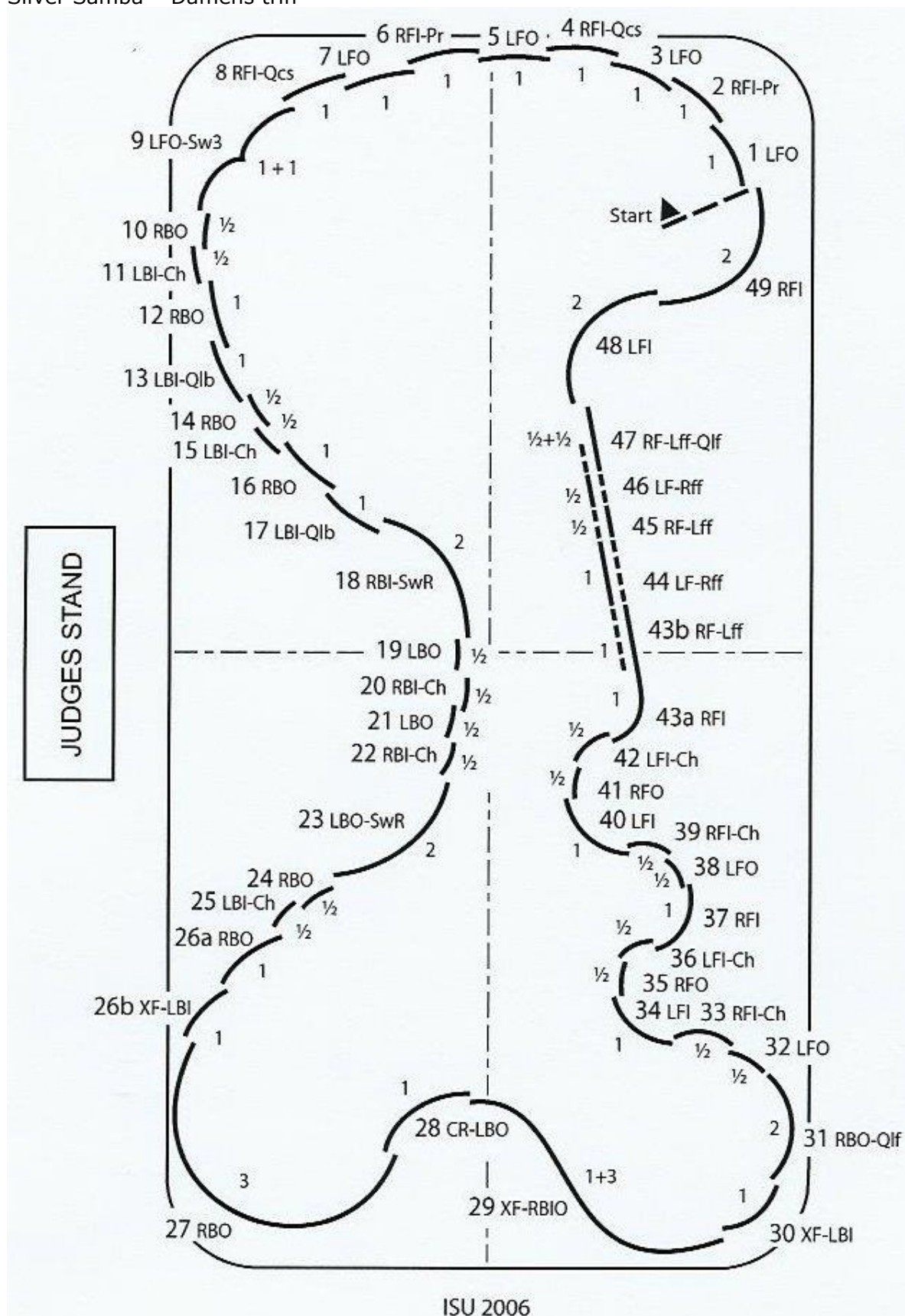
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Courtney J.L. Jones og Peri V. Horne

Først udført: Queen's Ice Rink, London, England 1963

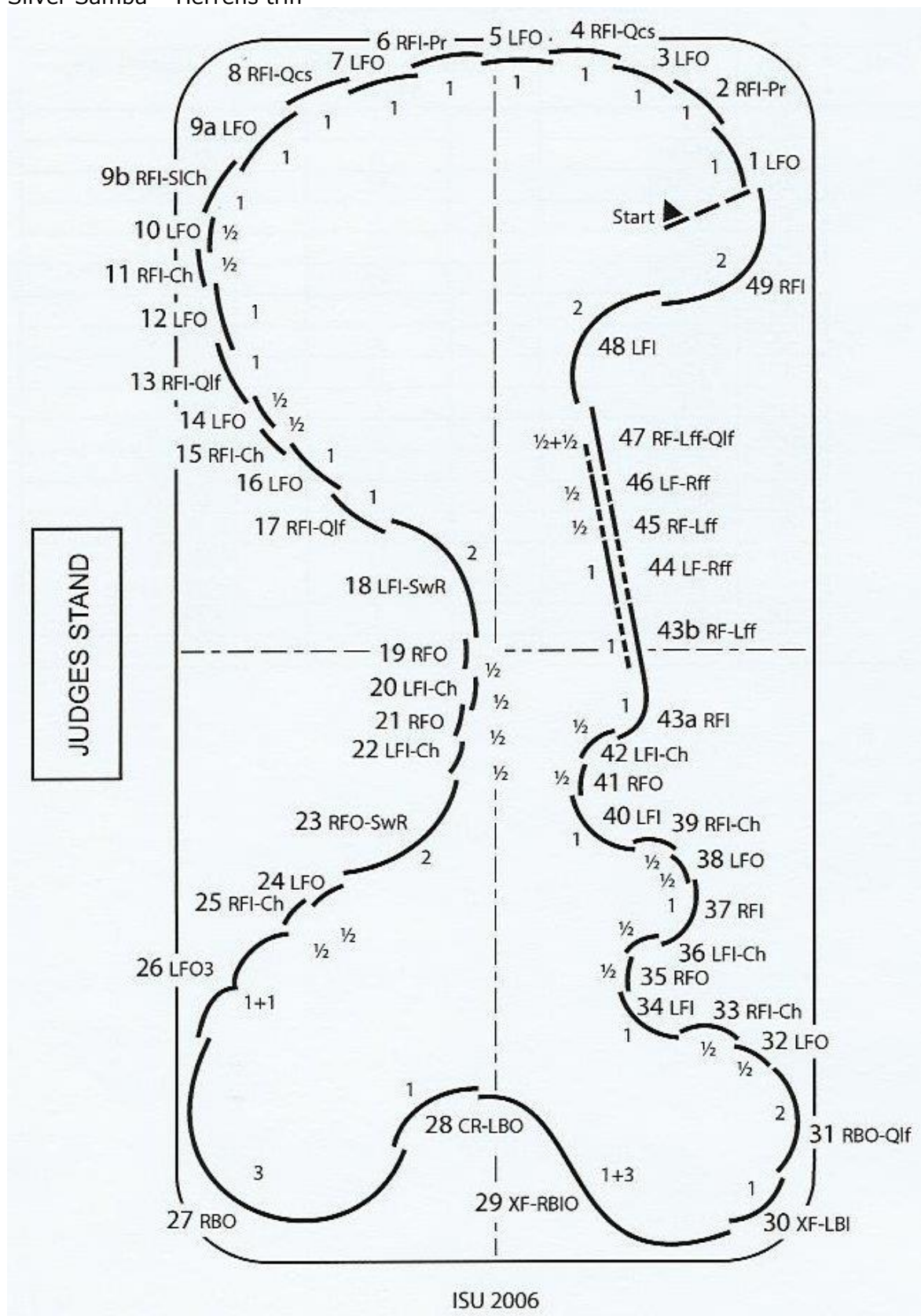
Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning	
1	LFO	1	LFO	1	Kilian	
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
3	LFO	1	LFO	1		
4	RFI-Qcs	1	RFI-Qcs	1		
5	LFO	1	LFO	1		
6	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
7	LFO	1	LFO	1		
8	RFI-Qcs	1	RFI-Qcs	1		
9a	LFO-Sw3	1+1	LFO	1	Lukket/vals	
9b			RFI-SICH	1		
10	RBO	½	LFO	½		
11	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
12	RBO	1	LFO	1		
13	LBI-Qlb	1	RFI-Qlf	1		
14	RBO	½	LFO	½		
15	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
16	RBO	1	LFO	1		
17	LBI-Qlb	1	RFI-Qlf	1		
18	RBI-SwR	2	LFI-SwR	2		
19	LBO	½	RFO	½		
20	RBI-Ch	½	LFI-Ch	½		
21	LBO	½	RFO	½		
22	RBI-Ch	½	LFI-Ch	½		
23	LBO-SwR	2	RFO-SwR	2		
24	RBO	½	LFO	½		
25	LBI-Ch	½	RFI-Ch	½		
26a	RBO	1	LFO3	1+1		Kilian
26b	XF-LBI	1				
27	RBO	3	RBO	3		
28	CR-LBO	1	CR-LBO	1		
29	XF-RBIO (sving frie ben frem, tilbage, frem)	1+3	XF-RBIO (sving frie ben frem, tilbage, frem)	1+3		
30	SV-LBI	1	XF-LBI	1		
31	RBO-Qlf	2	RBO-Qlf	2		
32	LFO	½	LFO	½		
33	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
34	LFI	1	LFI	1		
35	RFO	½	RFO	½		
36	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
37	RFI	1	RFI	1		
38	LFO	½	LFO	½		
39	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½		
40	LFI	1	LFI	1		
41	RFO	½	RFO	½		
42	LFI-Ch	½	LFI-Ch	½		
43a	RFI	1	RFI	1		
43b	RF-Lff	1	RF-Lff	1		
44	LF-Rff	1	LF-Rff	1		
45	RF-Lff	½	RF-Lff	½		
46	LF-Rff	½	LF-Rff	½		
47	RF-Lff Qlf til sidst	½ +½	RF-Lff Qlf til sidst	½ +½		
48	LFI	2	LFI	2		
49	RFI	2	RFI	2		

Silver Samba – Damens trin





Silver Samba – Herrens trin



## 26 Fiesta Tango

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Forslag til indledende trin: RFO (2), LFO (2), RFI (4) for begge partnere. Damen starter på herrens venstre side.

Dansen starter i omvendt Kilian fatning. På trin 10 og 11 skiftes til Kilian fatning, mens der udføres en åben mohawk vending. Trin 11 til 15 dances i Kilian fatning, og når partnerne skifter fra baglæns til forlæns løb på trin 16, skiftes igen til omvendt Kilian fatning.

Damen skal være lidt foran herren ved begyndelse af trin 9 (LFO) for at undgå at støde sammen i den åbne mohawk.

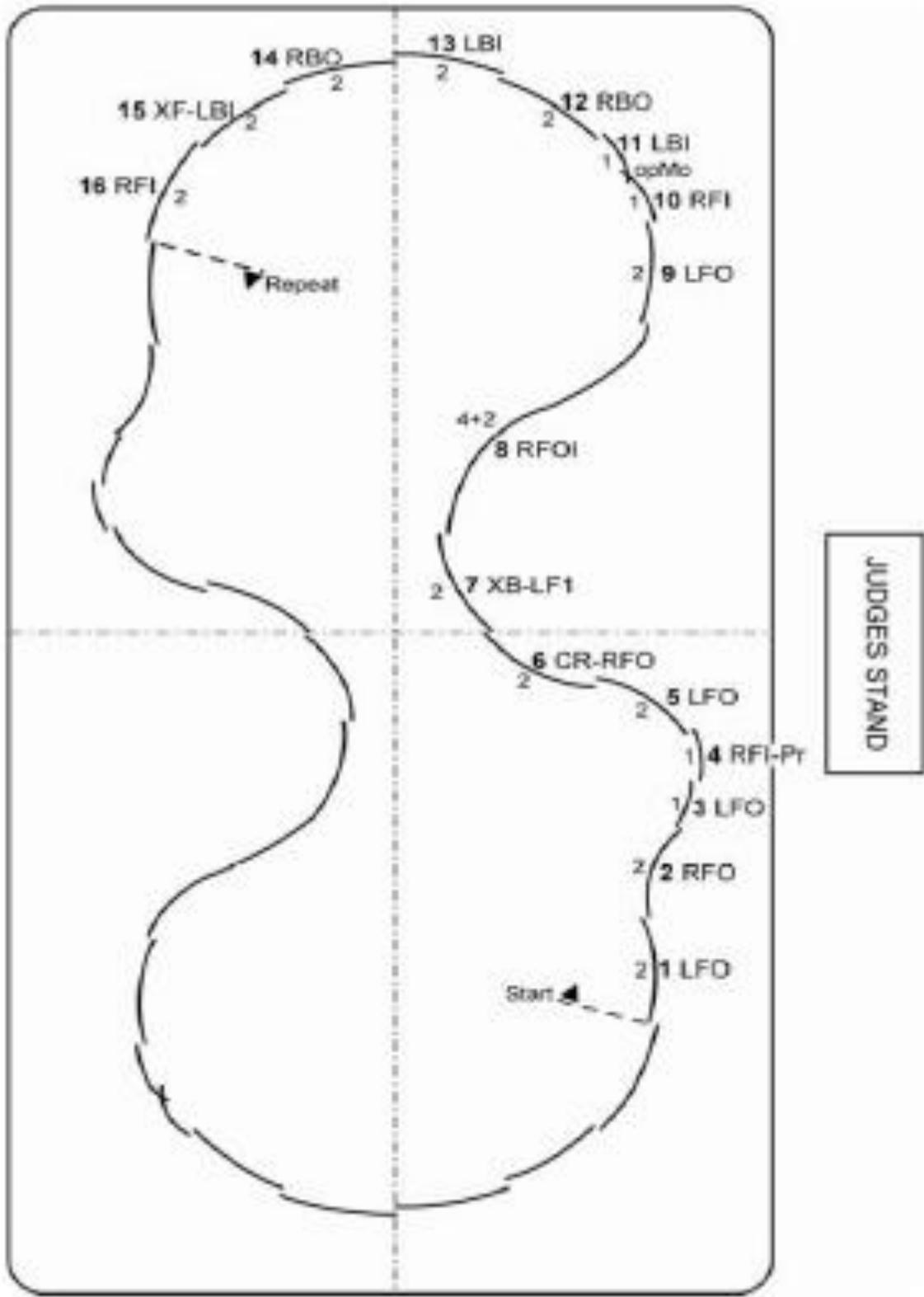
Fiesta tangos rytme er langsom tangorytme, og partnerne skal tilstræbe en oprejst holdning, bløde knæbevægelser, let flow og jævne bensing. Trin 8 tillader en behagelig fortolkning. Det løbende knæ er godt bøjet ved begyndelsen af afsættet. På taktslag 3 svinges det frie ben frem, skærskiftet udføres med det fulde sving af det frie ben på taktslag 4, og så svinges det frie ben bagud på taktslag 1 i næste takt. Hvis det foretrækkes kan det frie ben blive foran efter skærskiftet. Brugen af det frie ben på trin 8 kan tilføre en stor del af dansens karakter, men uanset hvordan det bruges, skal skærskiftet dog udføres på det korrekte taktslag, som vist i diagrammet. Sekvensen af trin tillader lette rytmiske bevægelser og partnerne skal være i stand til at fortolke musikken og udfører trinene i en behagelig tango stil.

Til konkurrencer skal der dances tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Broadmoor Ice Palace, Colorado Springs, Colo., 1948

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Fatninger og bem.
1	LFO	2	Omvendt Kilian
2	RFO	2	
3	LFO	1	
4	RFI-Pr	1	
5	LFO	2	
6	CR RFO	2	
7	XB-LFI	2	
8	RFOI	4+2	
9	LFO	2	
10	RFI OpMo	1	
11	LBI	1	Kilian
12	RBO	2	
13	LBI	2	
14	RBO	2	
15	XF-LBI	2	
16	RFI	2	Omvendt Kilian



## 27 Canasta Tango

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Omvendt Kilian

Denne dans udføres i omvendt Kilian fatning med damen på herrens venstre side. Det er en meget simpel dans med tre formål: Først at introducere tango rytmen for dansere på begynder niveau; det andet for at give skøjteløbere erfaring med de store halve cirkler med otte taktslag, hvilket vil give ham mere fart og tillid til hans skær; det tredje at give variation til mindre øvede dansere.

Hvis de grundlæggende regler for skøjteløb og dans overholdes, bør der ikke være noget særligt svært ved denne dans. Det første chassé (trin 3 og 4) udføres med fødderne ved siden af hinanden på taktslag 4; vær sikker på at overføre vægten til højre fod, dog uden at løbe på to fødder samtidig. Det andet chassé er anderledes, det kaldes et glide chassé. Når vægten overføres til den nye løbende fod, glider den frie fod af isen foran skøjteløberen og kommer tilbage til tæt ved den løbende fod lige i tid til en blød overførsel til det næste skær. Fornuftig brug af knæbevægelse på disse skær kan gøre en del for at hjælpe med at give et tango udtryk. Også her er en god mulighed for begynderen for at øve strakte frie ben og pege tåen ned og lidt udad. Skøjteløberen skal være opmærksom på trin 9-13 skal løbes på gode skær så trin 14 RFO kan løbes mod midte af banen, og på den måde placeres nøjagtigt som vist på diagrammet.

Dette trin (14) startes med en cross roll, hvor den højre fod krydses foran den venstre i slutningen af trin 13 og afsættet til RFO fortages fra det udvendige skær på den venstre fod. Man skal prøve at holde fødderne rimelig tæt sammen ved starten af overførelsen, men det er meget vigtigt, at tå afsæt undgås.

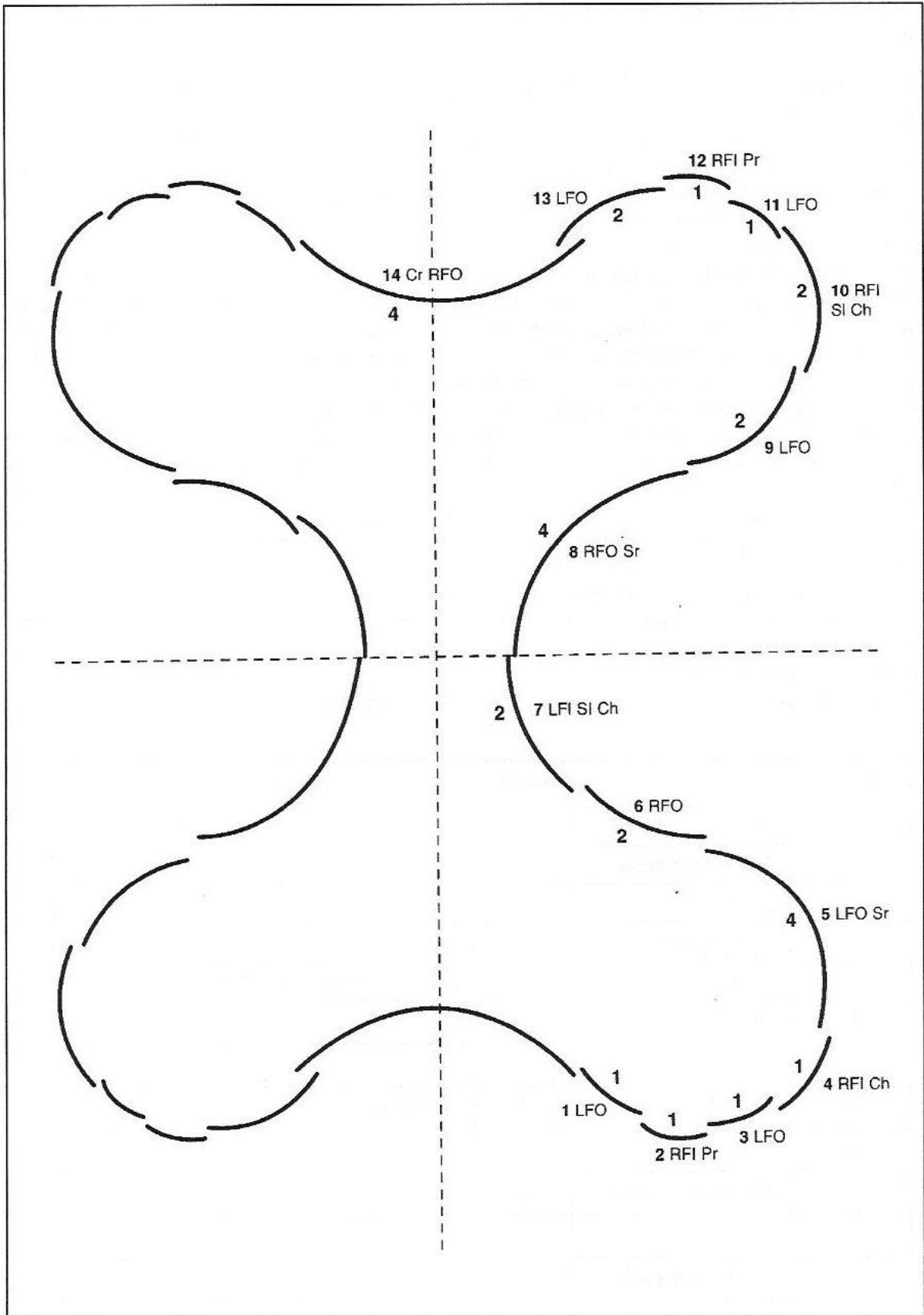
Pænt fodarbejde, tango udtryk og god holdning skal opretholdes gennem hele dansen.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1 min.

Opfinder: James B. Francis

Først udført: The University Skating Club, Toronto, 1951

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	RFI Pr	1	
3	LFO	1	
4	RFI Ch	1	
5	LFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
6	RFO	2	
7	LFI SICH	2	
8	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
9	LFO	2	
10	RFI SICH	2	
11	LFO	1	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	2	
14	CR RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3



## 28 Tango

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 27 takter á 4 taktslag, 108 taktslag per minut.

Gennem hele dansen skal løberne have en meget opret holdning. Pænt fodarbejde og godt flow er vigtigt. Tempoet skal bevares uden tydelig anstrengelse. Dansen består af hurtige kryds trin udført på svage buer blandet ind imellem langsommere rolls udført på kraftige buer, efterfulgt af promenade – for par i åben fatning. Isdans – partnerne skal skøjte tæt sammen.

Ved slutningen af de indledende trin skal parret være i en udvendig fatning med damen til højre. Herren udfører to hurtige kryds trin (trin 1-2) først kryds foran, så kryds bagved (en krydset chassé sekvens). Damen udfører en tilsvarende sekvens, først kryds bagved og så kryds foran. Disse hurtige trin efterfølges af en 4-taktslag roll (trin 3\*) gennem hvilken parret opnår til lukket fatning. Ved slutningen af denne roll vender parret tilbage til udvendig fatning, men denne gang er damen til venstre. Den næste bue består af den samme sekvens udført på modsatte fødder.

Den tredje bue begynder med en svag krydset foran højre udvendig vekselvending for manden på trin 7 efterfulgt af to hurtige kryds trin (trin 8-9), den første krydset bagved og den anden foran. Damen krydser bagved på trin 7, så træder hun fremad på to trin med kryds på andet trin. Trin 10 er endnu en roll, hvor parret opnår til lukket fatning. Ved slutningen af denne roll vender parret tilbage til udvendig fatning, men denne gang er damen til venstre. Den næste bue består af endnu et dobbelt kryds trin og roll sekvens.

På trin 14 udfører damen en cross roll ind i en tretalsvending. Herren udfører også en cross roll før han træder forlæns ind i en RFO swing roll (trin 15) ind i lukket fatning, mens damen udfører en LBO swing roll. Så følger en promenade, hvor der udføres to hurtige og to langsomme trin, og parret er i åben fatning. Så udføres af begge en lukket sving mohawk vending (trin 20-21), for herren er den indvendig og for damen er den udvendig og begge skær holdes i 4 taktslag. På trin 22 træder damen forlæns for at udføre en indvendig tretalsvending efter et taktslag og holder udgangs skæret i 5 taktslag. Manden udfører en chassé sekvens efterfulgt af en roll på 4 taktslag (trin 22a, 22b og 22c). Første del af trin 22 udføres i åben fatning. Efter damens tretalsvending vender parret tilbage til lukket fatning, men slutter trinnet i udvendig fatning for at være klar til genstart af dansen.

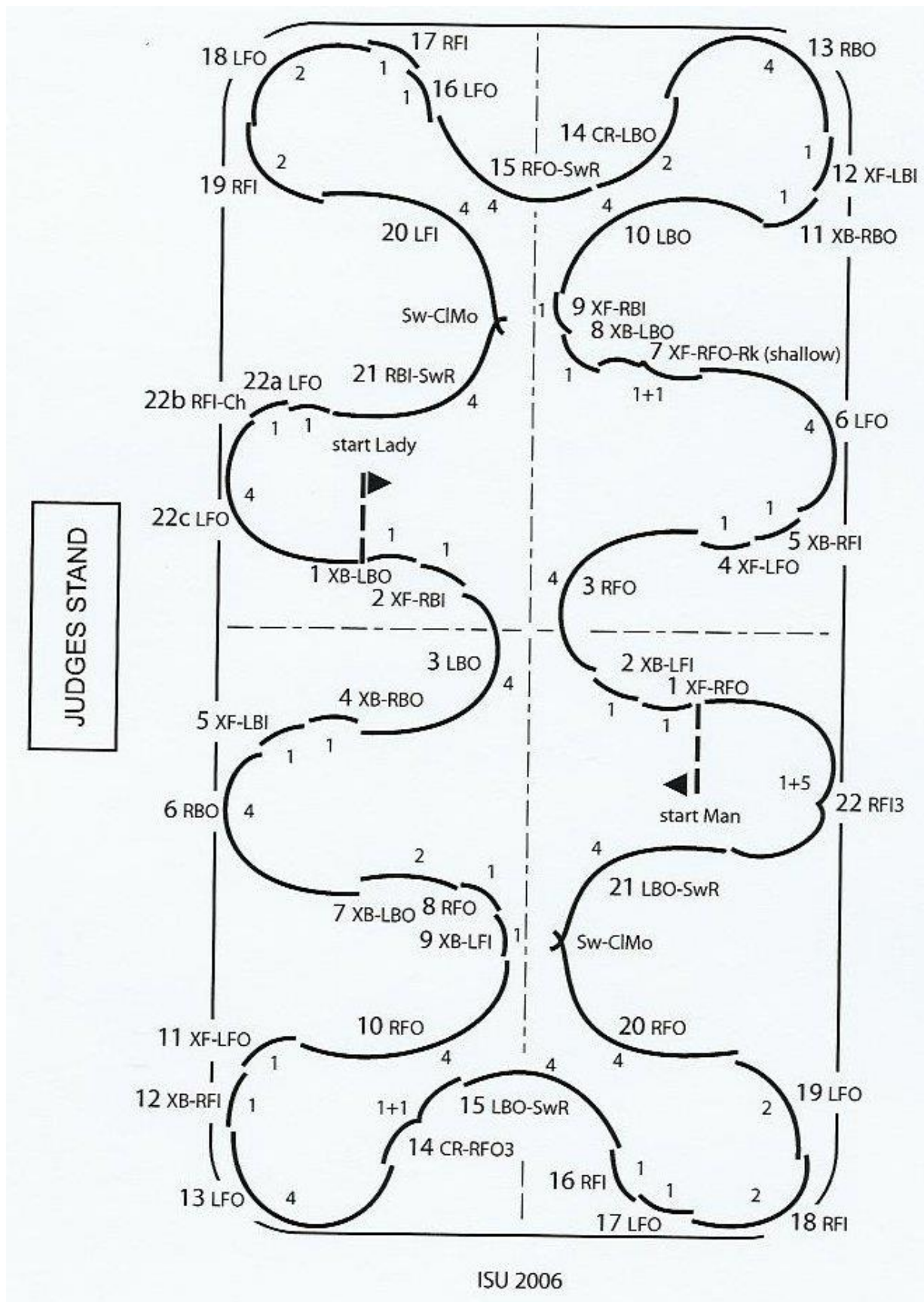
\*Parret behøver ikke at være i lukket fatning på alle fire taktslag i trin 3, 6, 10 og 13, men må skifte side fra udvendig til udvendig i midten af disse rolls, være i lukket fatning for færre taktslag eller endda kortere. En hvilken som helst teknik/fortolkning accepteres.

Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: Paul Kreckow og Trudy Harris

Først udført: London, Hammersmith Ice Rink 1932

<b>Trin</b>	<b>Dame</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Fatning</b>
1	XB-LBO	1	XF-RFO	1	Udvendig
2	XF-RBI	1	XB-RFI	1	
3	LBO	4	RFO	4	Lukket til udvendig
4	XB-RBO	1	XF-LFO	1	
5	XF-LFI	1	XF-RFI	1	Lukket til udvendig
6	RBO	4	LFO	4	
7	XB-LBO	2	XF-RFO-Rk (shallow)	2	
8	FRO	1	XB-LBO	1	Lukket til udvendig
9	XB-LFI	1	XF-RBI	1	
10	RFO	4	LBO	4	
11	XF-LFO	1	XB-RBO	1	
12	XB-RFI	1	XF-LBI	1	Lukket til udvendig
13	LFO	4	RBO	4	
14	CR-RFO3	1+1	CR-LBO	2	Lukket
15	LBO-SwR	4	RFO-SwR	4	Åben
16	RFI	1	LFO	1	
17	LFO	1	RFI	1	
18	RFI	2	LFO	2	
19	LFO	2	RFI	2	
20	RFO SwCIMo	4	LFI SwCIMo	4	
21	LBO-SwR	4	RBI-SwR	4	
22a	RFI3	1+5	LFO	1	
22b			RFI-Ch	1	
22c			LFO	4	







## 29 Argentine Tango

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 24 takter á 4 taktslag, 96 taktslag per minut.

Argentine Tango skal udføres med dybe skær og betydelig fart. Godt flow og hurtigt løb hen over isen er vigtigt, og skal opnås uden synlig anstrengelse eller skubben.

Dansen begynder med parret i åben fatning trin 1-10. Trin 1 til 6 er en serie af løbetrin, chassé og løbetrin, som fører frem til trin 7, som er et venstre udvendigt skær på 2 taktslag. På trin 8 udføres et højre forlæns udvendig kryds foran på taktslag 1 og holdes i et taktslag. På trin 9 krydses bagved på taktslag 2 med et skærskift på taktslag 3, hvor det frie ben føres forbi det løbende og holdes på 4 taktslag for at være i position til næste trin, som er et kryds bagved på et taktslag. På trin 10 udfører damen endnu en kryds bagved for så at skifte skær, og her udfører herren en omvendt vekselvending. Det resulterer i, at parret er i lukket fatning, idet damen sørger for at retningen på hendes skær kommer bag herren, når han vender.

Trin 11 er stærkt buet mod langsiden (banden). Ved slutningen af dette trin træder damen kort over på højre forlæns indvendig skær på "og" mellem taktslag 4 og 1 før der udføres trin 12, som først har retning mod banden. Buen som dannes af trin 13 til 15 starter med en cross roll mod midterlinjen. Damen udfører en cross roll efterfulgt af en tretalsvending mod herren trin 13. Så udfører herren en tretalsvending på trin 14. På disse trin skal der være dybe skær og de efterfølges af trin 15, som er et udvendigt skær, derom starter en bue mod banden.

Damen udfører et chassé på trin 16a og 16b, mens herren udfører et skær på 2 taktslag (trin 16), så træder han forlæns og bringer parret i Kilian fatning. Trin 17 til 19 danner en sekvens af løbetrin, og herefter udføres en sving cross roll (trin 20) på den korte ende af banen. Endnu en sekvens af løbetrin fører frem til trin 23, som for damen er en venstre forlæns udvendigt skær, som slutter i en med-uret twizzle-lignende bevægelse (hendes krop drejer en fuld rotation, det løbende ben udfører teknisk ikke en fuld rotation, og efterfulgt af et forlæns afsæt) og for herren en åben sving choctaw og den skal vendes mellem taktslag 4 og 1 i den næste takt. Gennem twizzlen har damen vægten på venstre fod og holder højre fod tæt ved siden af. Mens trin 21 til 23 udføres, skal damen være hofte til hofte med herren. Efter den bevægelse er færdig er parret i lukket fatning.

På den næste bue udfører damen en cross roll ind i trin 25, men det gør herren ikke. Efter at damen har udført sin tretalsvending mod herren (hendes trin 25), træder han forlæns (hans trin 26) ind i en udvendig fatning med damen på sin højre side. Trin 27 til 31 er en serie af fem cross rolls. Den første cross roll holdes i 2 taktslag, mens de næste tre cross rolls holdes i hvert 1 taktslag. Disse cross rolls skal udføres med letthed og på gode skær. Sidste trin er en udvendig cross roll til udvendig swing roll, som holdes i 3 taktslag, og ved dens slutning træder damen kort over på højre forlæns indvendig mellem taktslag 4 og 1, hvilket gør hende i stand til at genstarte dansen.

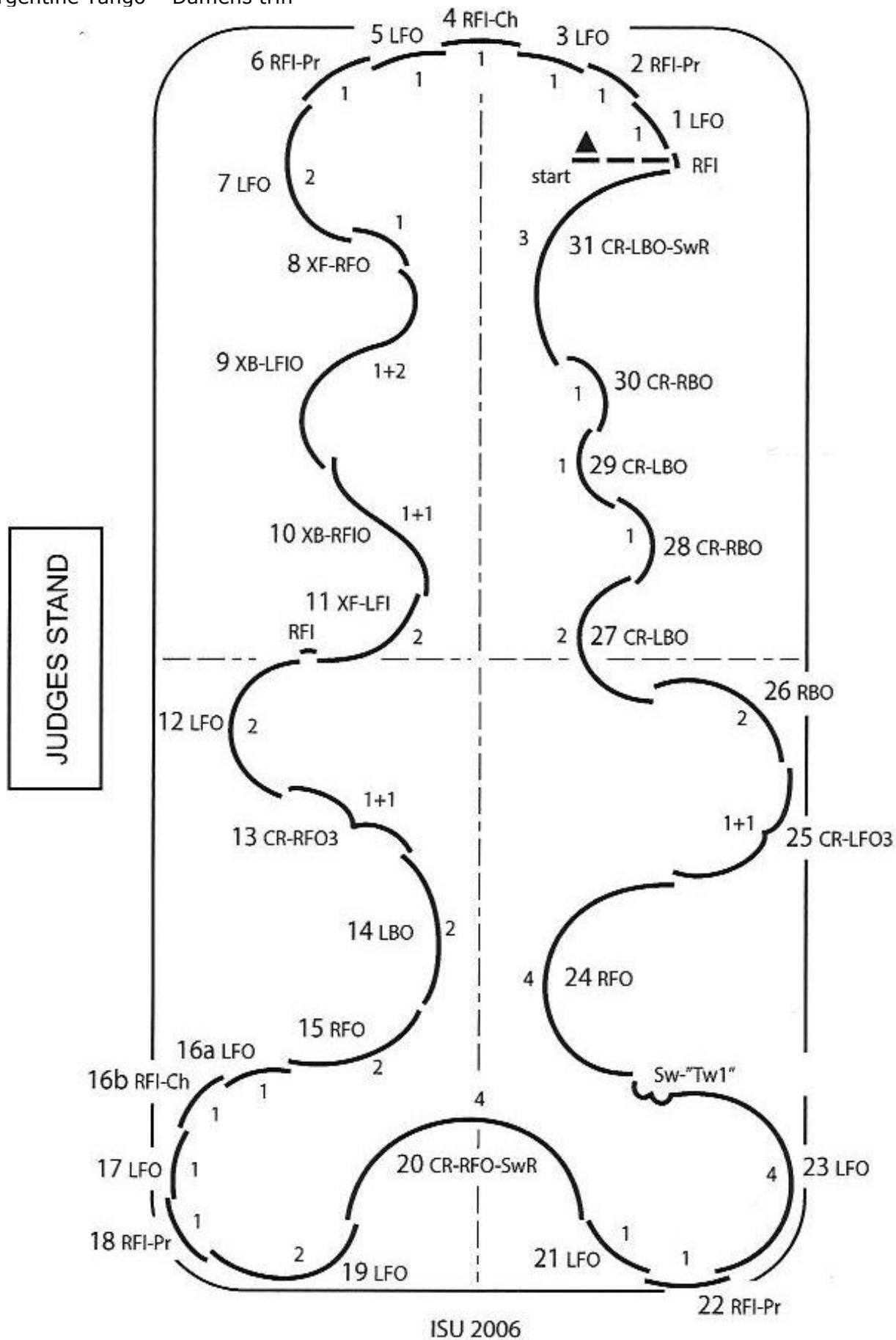
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:35 min.

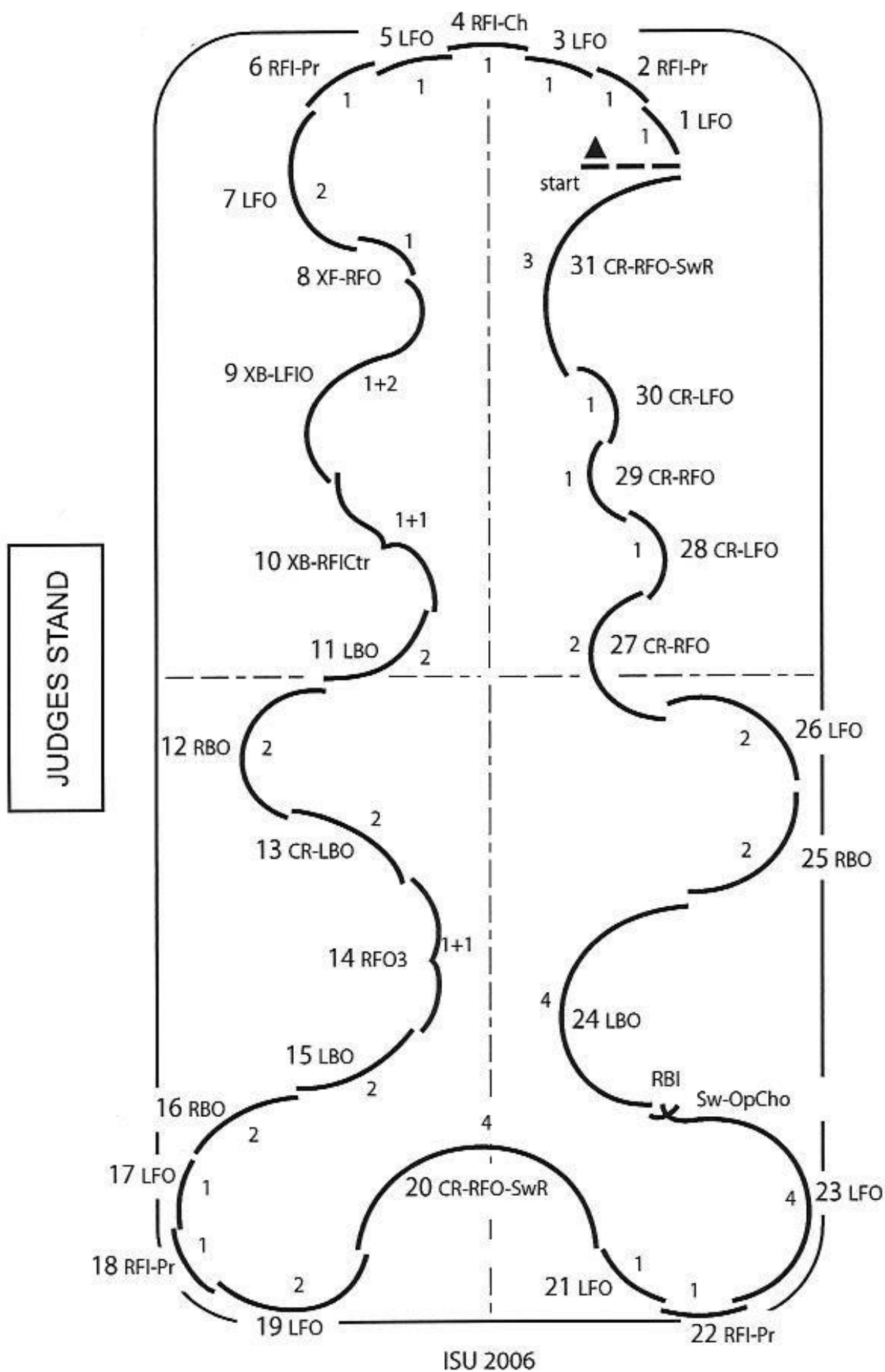
Opfinder: Reginald J. Wilkie og Daphne B. Wallis  
Først udført: London, Westminster Ice Rink 1934

Hvis sektioner: Sektion 1 #1-15 Sektion 2 16-31

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	LFO	1	LFO	1	Åben
2	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
3	LFO	1	LFO	1	
4	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
5	LFO	1	LFO	1	
6	RFI-Pr	1	RBI-Pr	1	
7	LFO	2	LBO	2	
8	XF-RFO	1	XF-RFO	1	
9	XB-LFIO	1+2	XB-LFIO	1+2	
10	XB-RFIO	1+1	XB-RFI Ctr	1+1	
11	XF-LFI RFI (mellem taktslag 4 & 1)	2 "og"	LBO	2	Lukket
12	LFO	2	RBO	2	
13	CR-RFO3	1+1	CR-LBO	2	
14	LBO	2	RFO3	1+1	
15	RFO	2	LBO	2	
16a	LFO	1	RBO	2	
16b	RFI-Ch	1			
17	LFO	1	LFO	1	Kilian
18	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
19	LFO	2	LFO	2	
20	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-SwR	4	
21	LFO	1	LFO	1	
22	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
23	LFO Sw-"Tw1" (mellem takt- slag 4 & 1)	4 "og"	LFO Sw-OpCho RBI (mellem taktslag 4 & 1)	4 "og"	
24	RFO	4	LBO	4	Lukket
25	CR-LFO3	1+1	RBO	2	
26	RBO	2	LFO	2	
27	CR-LBO	2	CR-RFO	2	Udvendig
28	CR-RBO	1	CR-LFO	1	
29	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
30	CR-RBO	1	CR-LFO	1	
31	CR-LBO-SwR RFI (mellem taktslag 4 & 1)	3 "og"	CR-RFO-SwR	3	

Argentine Tango – Damens trin





### **30 Tango Romantica**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Tango 4/4 28 takter á 4 taktslag, 112 taktslag per minut.

Det er en romantisk dans, som skal udføres med et blødt, lyrisk og smidigt udtryk med både en blød og stærk karakter, hvor det er passende. Dybe skær er dog nødvendige for at gengive dens stemning.

Trin 1 til 11 udføres i lukket fatning. Damen placerer sin højre hånd på herrens venstre skulder med deres venstre arme strakte. De indledende trin skal slutte med et åbent afsæt for at hjælpe udførelsen af første trin i dansen, der begynder på 4. taktslag i en takt. Herren starter på et venstre forlæns udvendigt skær med sin højre fod på isen til siden, damen starter på højre baglæns udvendigt skær med sin venstre fod på isen til siden (begge partnere er på to fødder på et taktslag). Begge partnere udfører dobbelt tretalsvendinger med et løft af det frie ben til siden på 2 taktslag ("helikopteren"). Trin 2 krydses bredt med begge fødder på isen og højre knæ bøjet. Ved slutningen af dette trin udfører herren et venstre forlæns indvendigt skær, og bringer sine fødder sammen, damen strækker sit knæ let på det første taktslag i takten og bringer sine fødder sammen.

På trin 5 udfører herren en sving "twizzle-lignende" bevægelse ("Tw1" – hans krop vender en hel omgang, men den løbende fod udfører teknisk ikke en fuld rotation), imens damen udfører en sving tretalsvending afsluttet med en åben indvendig choctaw. Gennem svinget placerer herren sin højre hånd på damens venstre hofte på det første taktslag af takten. Hun lægger sin venstre hånd oven på hans hånd og de samler deres frie hænder over deres hoveder. Denne fatning holder de i et taktslag. Herrens "twizzle-lignende" bevægelse og damens choctaw udføres samtidig på "og" mellem taktslag 2 og 3 i takten. På trin 7 udfører herren et chassé, mens damen udfører en åben mohawk, begge på "og" mellem taktslag 4 og 1 efterfulgt af et LBI udgangsskær fra damens mohawk, og herrens LFO, begge holdt i et taktslag.

Gennem trin 8 placerer damen sin højre hånd på herrens højre skulder og placerer sin venstre hånd bag sin ryg, og griber fat i herrens højre hånd. Trin 9 starter med en cross roll og slutter med et skærskifte for begge. Ved slutningen af dette trin udfører damen en baglæns indvendig twizzle på 1 rotation mod uret uden at give slip med venstre hånd på "og" mellem taktslag 2 og 3. På trin 10 er herrens venstre hånd strakt, mens damens højre hånd hviler på herrens venstre skulder med hendes venstre hånd og hans højre hånd sammen på hendes venstre hofte. De frie ben krydses på det første taktslag i takten, så på andet taktslag lukker de deres frie ben og indtager en udvendig fatning. En løbetrins sekvens fører frem til trin 14, hvor herren udfører en lukket mohawk og damen udfører en RFI tretalsvending i åben fatning.

Serien af trin 15 til 26 udføres med meget bløde knæ og dybe skær. Trin 15 udføres i omvendt Kilian fatning og udfører XF-LBI, som holdes i 2 taktslag fulgt af et kort RBO på "og" mellem taktslag 4 og 1. Trin 16 til 19 er en serie af krydstrin udført i Kilian fatning. Trin 20 til 22 udføres i omvendt Kilian fatning og kulminerer i deres matchende krydsede vekselvendinger. Trin 19 og 22 må være lidt brede trin. Trin 23 til 25 udføres i Kilian fatning. På trin 24 udfører partnerne en krydset indvending tretalsvending sammen, på trin 25 udfører herren en åben mohawk, mens damen udfører endnu en indvendig tretalsvending, men ikke krydset denne gang.

Trin 26 og 27 udføres i lukket fatning på dybt bøjede knæ. Trin 28 er en cross roll på 4 taktslag, hvor de første 2 taktslag udføres i omvendt udvendig fatning. Damen indtager den sædvanlige udvendige fatning på 3. taktslag (kendt som "Criss-Cross" bevægelsen – damen bruger cross roll'en til at skifte side) og løfter sit højre knæ indtil skøjten næsten rører hendes venstre knæ. På samme tid trækker herren sit frie ben til sin løbende fod. Damen svinger sit højre ben frem og krydser over herrens højre ben på det 4. taktslag i takten. På trin 29 rører damen isen med sin højre fod, og det højre knæ bøjes, det venstre ben er strakt, og begge klinger på udvendigt

skær. På samme tid udfører herren et LBO og strækker hurtigt sit højre ben for at udføre et wide step RBI. Der er flere forskellige accepterede måder, hvorpå herren kan udføre dette og bruges som en dramatisk effekt. Begge partnere er tæt sammen på to fødder i 2 taktslag. På det 3. taktslag udfører damen en tretalsvending, som placerer partnerne i lukket fatning. Herren udfører en tretalsvending på trin 30.

Trin 31 og 32 udføres i lukket fatning. Disse efterfølges af hurtige løbetrin 33 og 34 i åben fatning. På trin 35 udfører begge partnere et LFO skær på 3. taktslag i takten, og på 4. taktslag udfører damen en vekselvending (hendes trin 35a). Mens damen udfører vekselvendingen placerer hun sin venstre hånd på herrens højre skulder, og hendes højre hånd og hans venstre hånd er sammen på hendes højre hofte. Herrens højre arm er strakt. Herren starter sit trin 35b i lukket fatning, og gennem sit sving bevæger han sig hen på siden af damen for at udføre sin sving lukket choctaw. På det første taktslag af den næste takt (andet taktslag af damens LBO) strækker damen sit højre ben frem og tilbage til løbende ben på andet taktslag af samme takt (3. taktslag af hendes skær). På det 3. taktslag af denne takt udfører damen et RBI skær (hendes trin 35b), og svinger det frie ben tilbage, mens herren løfter sit frie ben. På det 4. taktslag i takten udfører damen en tretalsvending (hendes trin 35c) og vinker med sin højre hånd over hovedet, mens herren udfører en sving lukket choctaw.

På trin 36 løber parret baglæns i åben fatning med damens højre hånd på herrens venstre skulder. Så svinger de samtidig deres venstre arme, damen svinger venstre ben, når hun udfører sin RBO3, og herren svinger sit højre ben. På det 4. taktslag i takten placerer partnerne deres venstre hænder på hinandens højre albuer, og bevæger deres frie ben til siden, derpå krydser damen bagved og herren foran. Trin 37 er en venstre forlæns indvendig lukket choctaw for damen og et skærskifte for herren. Trin 38 er et kryds foran trin.

Trin 38 til 44 er en sekvens af chassé og løbetrin udført i omvendt Kilian fatning. På trin 44, som starter på første taktslag i takten, strækker partnerne deres højre arme parallelt frem, så tager damen herrens højre hånd med sin venstre og kommer i åben fatning for at udføre en venstre forlæns indvendig lukket choctaw.

Gennem trin 45 trækkes de frie ben tilbage til løbende ben på 2. taktslag i takten, og på det 3. taktslag strækker damen sit frie ben frem. Udgangen af damens choctaw slutter med en RBO twizzle på en rotation. Herren udfører en tretalsvending på trin 45b. Gennem dette trin kommer parret i en omvendt udvendig fatning.

Trin 46 til 49 er en chassé sekvens udført i åben fatning. Trin 49 begynder med en cross roll, og ved slutningen et meget hurtigt skærskifte. Damens udfører derefter en tretalsvending for at slutte i lukket fatning, og er så klar til at starte dansen igen. Dansen slutter på 3. taktslag i takten.

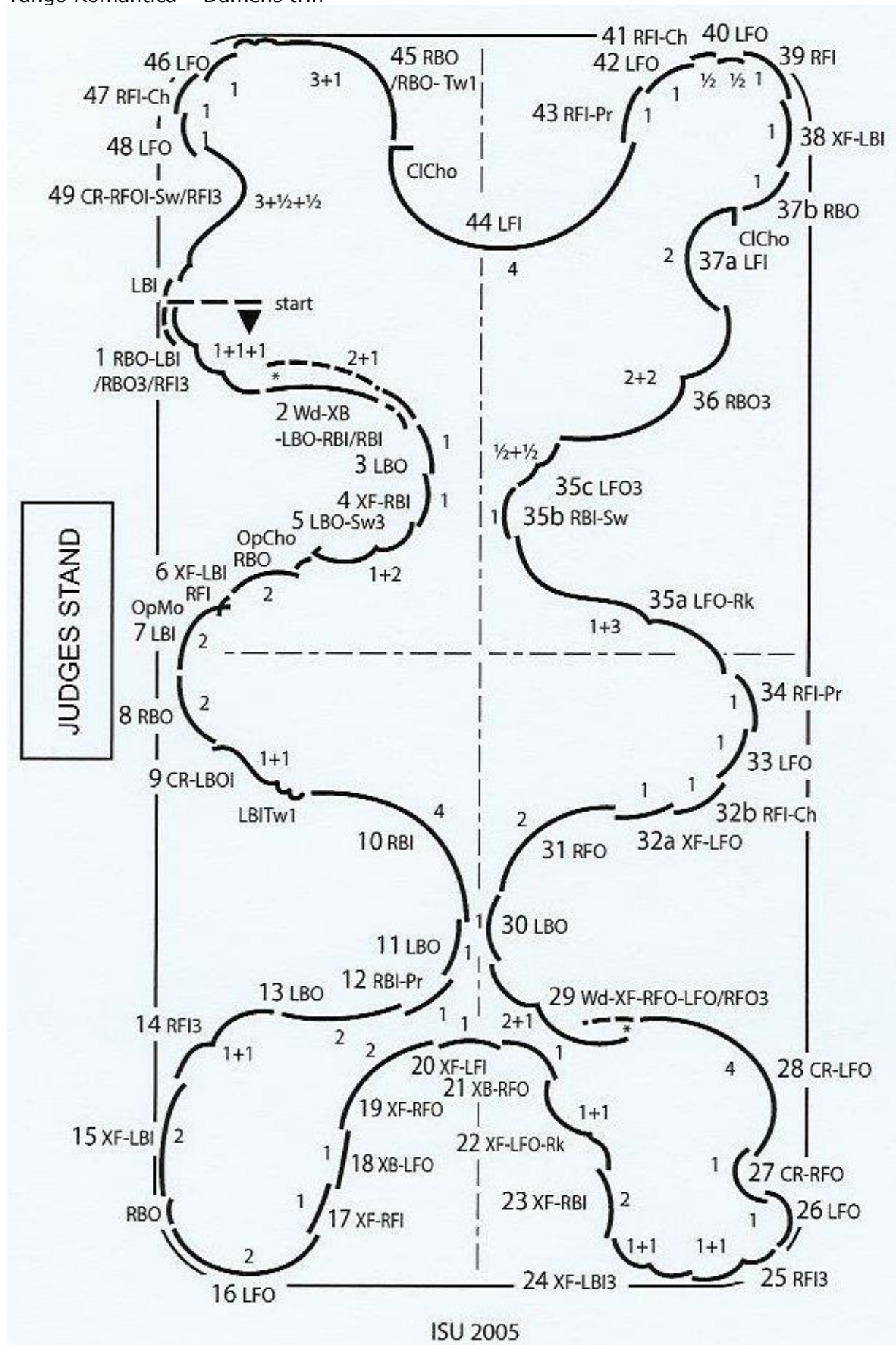
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:05 min.

Opfinder: Ljudmilla Pakhomova, Alexandr Gorshkov og Elena Tschaikowskaja  
Først udført: Moscow, 1974

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
1	RBO-LBI foden til siden RBO3/RFI3	1+ (musisk ts 4) 1+1	LFO-RFI foden til siden LFO3/LBI3	1+ (musisk ts 4) 1+1	Lukket
2	Wd-XB-LBO-RBI/ RBI (fødderne sammen)	2 +1	Wd-XF-RFO-LFI/ LFI (fødderne sammen)	2 +1	
3	LBO	1	RFO	1	
4	XF-RBI	1	LFI-Pr	1	
5	LBO-Sw3 OpCho RBO mellem 2&3	1+2 "og"	RFO-Sw "Tw" (mellem ts 2&3)	3 "og"	
6	XF-LBI	2	LFO	2	
7	RFI OpMo mellem ts 4&1 LBI (udgangsskær fra Mo)	"og" 2	RFI-Ch/ mellem ts 4&1 LFO/ RFI mellem ts 2&3	"og" 2 "og"	
8	LFO	2	LFO	2	
9	CR-LBOI/ LBI-Tw1 (mellem ts 2&3)	1+1	CR-RFOI	1+1	
10	RBI	4	LFI	4	
11	LBO	1	RFO	1	
12	RBI-Pr	1	LFI-Pr	1	
13	LBO	2	RFO	2	
14a	RFI3	1+1	LFO CIMo	1	
14b			RBO	1	
15	XF-LBI/ RBO (mellem ts 2&3)	2 "og"	XF-LBI/RBO (mellem ts 2&3)	2 "og"	Omvendt Kili-an
16	LFO	2	LFO	2	Kilian
17	XF-RFI	1	XF-RFI	1	
18	XB-LFO	1	XB-LFO	1	
19	XF-RFO	2	XF-RFO	2	
20	XF-LFI	1	XF-LFI	1	
21	XB-RFO	1	XB-RFO	1	
22	XF-LFO Rk	1+1	XF-LFO Rk	1+1	Kilian
23	XF-RBI	2	XF-RBI	2	
24	XFLBI3	1+1	XFLBI3	1+1	
25a	RFI OpMo	1	RFI3	1+1	
25b	LBI	1			
26	RBO	1	LFO	1	Lukket
27	CR-LBO	1	CR-RFO	1	
28	CR-RBO	4	CR-LFO	4	Omvendt udvendig til udvendig
29	Wd-LBO-RBI/ LBO	2 +1	Wd-XF-RFO-LFO/ RFO3	2 +1	
30	RFO3	½+½	LBO	1	Lukket
31	LBO	2	RFO	2	
32a	RBO	2	XF-LFO	1	
32b			RFI-Ch	1	
33	LFO	1	LFO	1	
34	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
35a	LFO	2	LFO Rk	1+3	
35b	RFO-Sw CICho	4	RBI-Sw	1	Lukket
35c			LFO3	½+½	



Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger
36	RBO3	2+2	LBI	4	Åben
37a	LFI C1Cho	2	RBIO	2+1	
37b	RBO	1			
38	XF-LBI	1	XF-LBI	1	Omvendt Kili-an
39	RFI	1	RFI	1	
40	LFO	½	LFO	½	
41	RFI-Ch	½	RFI-Ch	½	
42	LFO	1	LFO	1	
43	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
44	LFI C1Cho	4	LFI	4	
45a	RBO/	3	RFI	2	
45b			LFO3	½+½	
45c	RBO-Tw1	+1	RBO	1	Udvendig
46	LFO	1	LFO	1	Åben
47	RFI-Ch	1	RFI-Ch	1	
48	LFO	1	LFO	1	
49	CR-RFOI-Sw/ RFI3/ (på ts3) LBI (mellem ts 3&4)	3+ ½+½ "og"	CR-RFOI-Sw	3+1	





### 31 Rhythm Blues

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Kilian

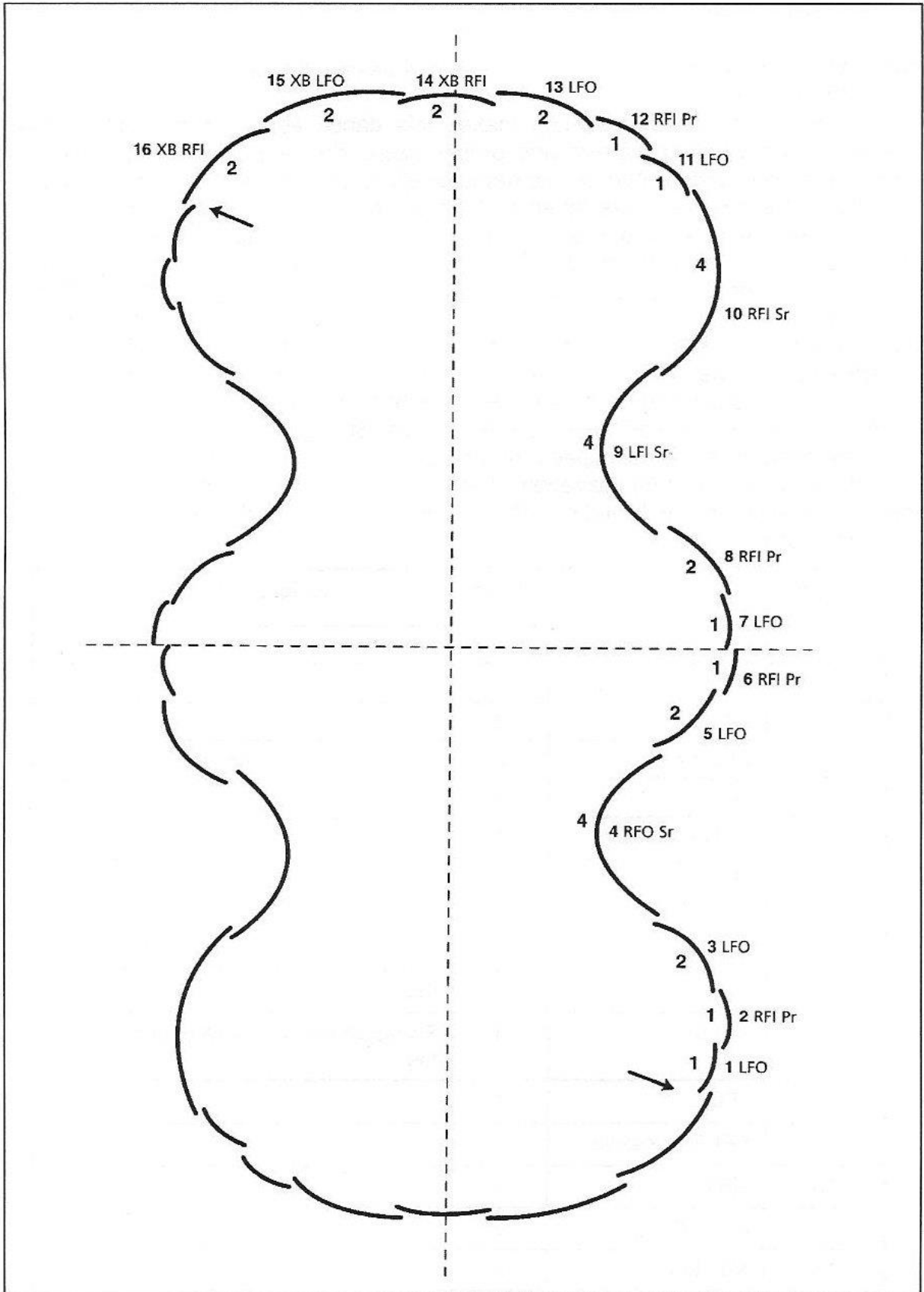
Et langsomt tempo og forlæns løb gør, at denne dans vildledende synes simpel. Der kræves dog korrekt timing, mønster og rigtig udtryk for at gøre denne dans behagelig at se på. Vær opmærksom på dybden af skærene og rigtige buer er vigtigt. Man skal også være omhyggelig med at slutte buerne på de korrekte skær. Løberne skal bruge knæbøjninger og strakte frie ben for at fortolke blues og bløde flydende bevægelser.

Dansen udføres i Kilian fatning hele vejen igennem, og dansen begynder med en løbetrins sekvens efterfulgt af en udvendig swing roll (RFO). Timing bliver mere kompliceret ved trin 5-10, da trin 5 skal holdes i to hele taktslag, da den starter en "promenade", som ligner den før Chowtawet i Blues. Trin 6-7 er hver på et taktslag. Trin 8 er på to taktslag og trin 9 og 10 er forlæns indvendige swing rolls, der hver begynder på det tredje taktslag i takten. Disse swing rolls giver mulighed for blues fortolkning og kræver et godt timet sving med det frie ben. Trin 11-13 kræves for at holde fart gennem kryds bagved chassé, så der ikke er problemer med at få fart på til gentagelsen. XB'erne, som slutter dansen, skal være skarpe og præcise, udført med bløde knæbevægelser og et afrundet slutmønster. Bemærk at XB-LFO på trin 15 er valgfrit. Trin 15 kan udføres som et åben afsæt.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:25 min.

Opfinder: Robert Craigin

Trin nr.	Dame og herre	Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	2	
4	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
5	LFO	2	
6	RFI Pr	1	
7	LFO	1	
8	RFI Pr	2	
9	LFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
10	RFI SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
11	LFO	1	
12	RFI Pr	1	
13	LFO	2	
14	XB - RFI	2	
15	XB - LFO	2	XB valgfrit - kan være åbent afsæt
16	XB - RFI	2	



## 32 Blues

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Blues skal udføres med kraftige skær og dybe knæ bevægelser for at opnå det ønskede udtryk. Herren begynder dansen med en forlæns cross roll, damen med en baglæns cross roll. Parret bevæger sig fra delvis udvendig til lukket fatning. Damen krydser foran på trin 2, mens herren udfører et løbetrin.

Herrens cross roll tretalsvending på trin 4 skal udføres mod banden. Gennem denne vending udfører damen en cross roll og et kryds trin – første kryds bagved og andet kryds foran. Trin 4 begynder i udvendig fatning og slutter i åben fatning. Trin 5 er et kraftigt 4 taktslag baglæns udvendigt skær med det frie ben strakt frem og bringes tilbage til løbende fod lige før, der trædes forlæns på trin 6. Vær opmærk på, at dette trin starter på tredje taktslag i en takt. Trin 7 er en dyb cross roll, hvor det frie ben svinges fremad og tilbage til løbende fod, så løberne er klar til næste trin. Trin 8 til 11 danner en dobbelt løbe sekvens med usædvanlig timing, første og sidste trin er på hver 2 taktslag og de andre på 1 taktslag – også kaldet promenade sektionen. Knæ bevægelse og strakte frie ben bruges til at fremhæve timingen på trin 8.

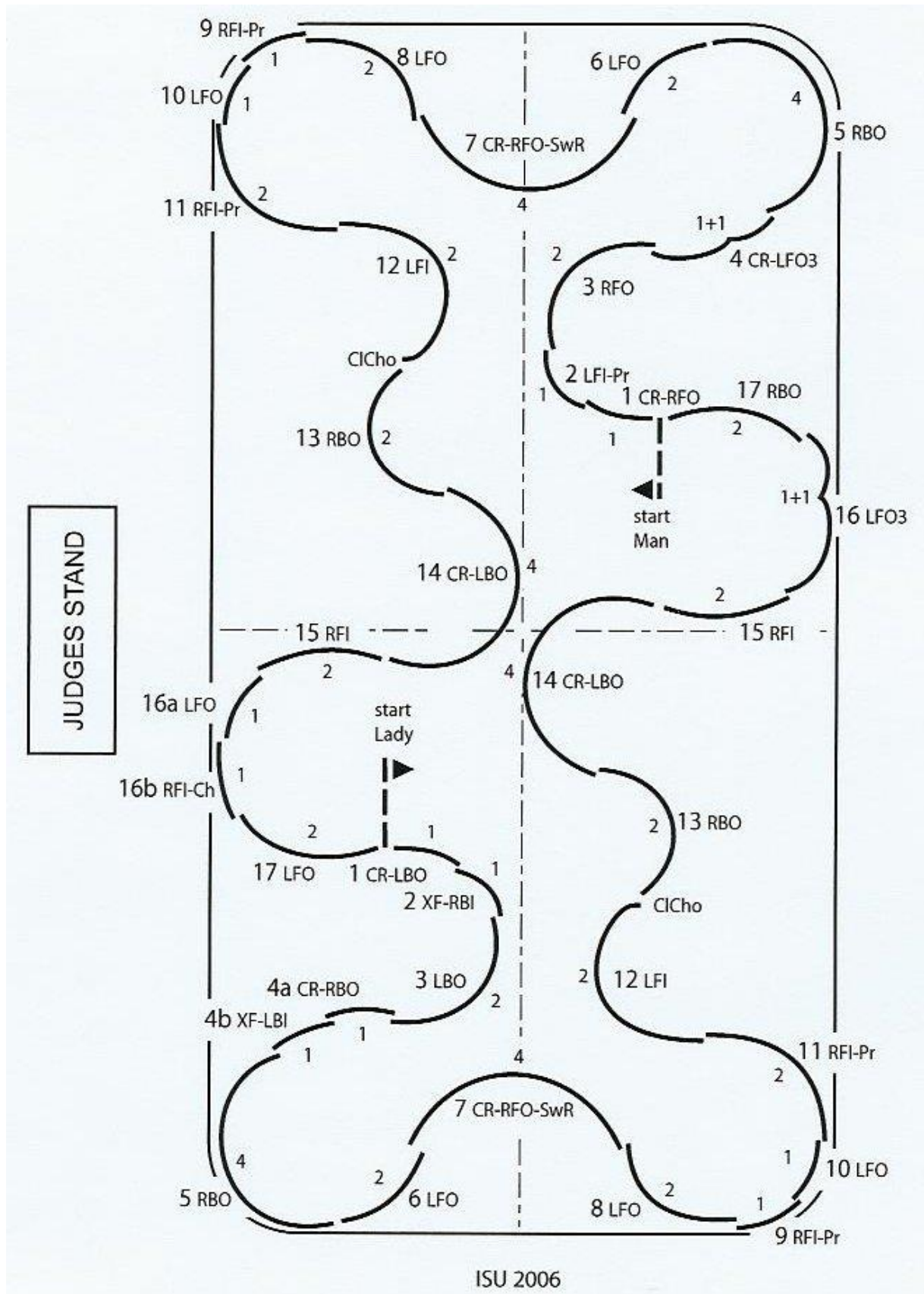
Trin 12 og 13 danner en lukket choctaw, og begge skær skal have samme dybde på buen. Det frie ben skal holdes bagud og bringes til den løbende fods hæl lige før vendingen. Choctaw'en skal vendes pænt med den nye løbende fod placeret på isen direkte under tyngdepunktet. Trin 14 er en baglæns cross roll. Mønsteret kan gå tilbage på trin 15. Trin 15 til 17 danner en bue med tre trin for damen og fire for herren. I løbet af damens tretalsvending udfører herren et chassé, og parret bevæger sig ind i lukket fatning inden dansens sidste trin. Mønsteret kan her gå tilbage.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:30 min.

Opfinder: Robert Dench og Lesley Turner

Først udført: London, Streatham Ice Rink, 1934

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	CR-LBO	1	CR-RFO	1	Delvis udvendig
2	XF-RBI	1	LFI-Pr	1	Lukket
3	LBO	2	RFO	2	
4a	CR-RBO	1	CR-LFO3	1+1	Udvendig
4b	XF-LBI	1			Åben
5	RBO	4	RBO	4	
6	LFO	2	LFO	2	
7	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-SwR	4	
8	LFO	2	LFO	2	
9	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1	
10	LFO	1	LFO	1	
11	RFI-Pr	2	RFI-Pr	2	
12	LFI CICho	2	LFI CICho	2	
13	RBO	2	RBO	2	
14	CR-LBO	4	CR-LBO	4	
15	RFI	2	RFI	2	
16a	LFO3	1+1	LFO	1	
16b			RFI-Ch	1	Lukket
17	RBO	2	LFO	2	



### **33 Midnight Blues**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Midnight Blues skal udføres med stærke skær og dyb knæbevægelse for at opnå det ønskede langsomme, rytmiske, afslappede og lette udtryk. Det er tilladt at tilføje dansen sin egen fortolkning for at øge Blues karakteren forudsat, at trin, frie ben og positioner/fatninger bliver opretholdt. Dansen skal udføres med fuldt mønster og dybe buer, som beskrevet i diagrammet.

“Åbningssektionen” – trin 1 – 4

Dansen begynder med parret i en usædvanlig åben position (omvendt foxtrot fatning), hvor de udfører løbetrin trin 1 og 2 (hvor de er hinandens spejlbillede), og skal udføres på en bue, der starter mod centrum af isen. På trin 3 udfører damen to hurtige “kryds bagved fods” tretalsvendinger (trin 3a, 3b) og vender på det sidste ½ taktslag af taktslag 3 og det sidste ½ taktslag af taktslag 4, mens herren udfører sin RFO “kryds bagved fods” tretalsvending og vender på det sidste ½ taktslag af taktslag 4 sammen med damen.

På trin 4a passerer herren damen (for at løbe bag hende) hvor de kort er i Kilian fatning (med begge herrens hænder på damens hofter). På dette trin (4 for damen) fortsætter parret med den frie fod krydset bagved, så udfører de “fan” ben spark, der slutter med coupée bagud (på taktslag 3), hvorefter damen udfører et lille skærskift på taktslag 4, mens herren træder forlæns på et RFI skær (trin 4b) på taktslag 4 i den samme takt.

“Sving skærskifte til tuck” – trin 5 – 9

Parret udfører to løbetrin på 1 taktslag (trin 5 og 6) i lukket fatning før de skifter til udvendig fatning gennem svinget før skærskiftet før starten på trin 7. På trin 7 udfører herren et LFO skær, hvor det frie ben svinges frem på taktslag 4 i takten, skifter skær til LFI og svinger sit frie ben bagud på taktslag 1 i den næste takt, vender herren sin tretalsvending på taktslag 2 i den næste takt (og indtager lukket fatning), slutter med et løft af det frie ben. Damen matcher herrens trin med et RBO skær med sving af det frie ben, bagud, skærskifte til RBI med sving af det frie ben frem før hendes baglæns tretalsvending og løft af det frie ben. På taktslag 1 i den næste takt udfører herren et kryds foran RBI (trin 8) mens damen udfører et LFI løbetrin. Herren udfører et bredt LBI (trin 9a), så et RBO (trin 9b), og slutter med ben tuck på taktslag 4, mens damen træder bredt ind til sit trin 9, vender sin RFI tretalsvending på taktslag 2, bevæger sig kort ind i Kilian fatning og slutter med et matchende ben tuck.

“Swoop” – trin 10 – 12

Denne sektion af dansen begynder på taktslag 1 med trin 10, et kryds foran LBI for herren og et LFO for damen i lukket fatning. Herren fortsætter med sit 9-taktslag lange trin 11 på taktslag 2, udfører en RBO tretalsvending på taktslag 3, udfører en coupée foran RFI omvendt tretalsvending på taktslag 4, en coupée bagved på taktslag 1 i næste takt; han holder RBO skæret med sin frie fod strakt bagud i 3 taktslag mere, hvorpå han udfører et skærskifte (efter dette er parret i udvendig fatning), strækker sit frie ben frem (herren placerer sin venstre ankel under damens venstre ankel mens hun er i en attitude position) i 2 taktslag, og slutter med en RBI vekselvending på “og” i slutningen af taktslag 2. Imens damen udfører et højre løbetrin (trin 11a), så en LFO coupée-foran tretalsvending (trin 11b), mens herren udfører sin omvendte tretalsvending. På trin 11c efter en RBO tretalsvending vendt under herrens venstre arm (på taktslag 2), indtager de lukket fatning. Damen strækker sit venstre ben bagud og når hun skifter skær til udvendig, kommer de i udvendig hånd-til-hånd fatning (så damen nu er overfor herren med begge hænder strakte) og damen placerer sit overbøjede ben bag sig (over sit spor) i hendes attitude position (hvor herrens venstre ankel rør hendes) i 2 taktslag (taktslag 1 & 2 i næste takt). De slutter dette trin med damens RFO vekselvending og herrens RBI vekselvending på “og” mellem taktslag 2 og 3. På taktslag 3 sætter herren kraftigt af (i omvendt udvendig fatning) til et



LFO (trin 12) for at udføre sin LFO tretalsvending på taktslag 4, mens damen udfører et kryds foran LBI og så en twizzle på 1 rotation mod uret også på taktslag 4, efterfulgt af et meget kort RBO på "og".

#### "Skær sektionen" – trin 13 – 16

På trin 13 udfører damen et 4-taktslag LFO. Herren udfører et 2-taktslag RBO (trin 13a) i lukket fatning og et LFO (trin 13b) på 2 taktslag i åben fatning. Parret udfører en RFO cross roll (trin 14), når herren udfører sin tretalsvending på taktslag 2 og strækker sit frie ben for at matche damens 4-taktslag sving roll. Dette efterfølges af en LFO tretalsvending for damen vendt på taktslag 2 i næste takt (hendes trin 15), mens herren udfører et LFO (trin 15a), kryds bagved RFI (trin 15b); slutter med et 2 taktslag udvendigt skær for begge (trin 16 – LFO for herren og RBO for damen).

#### "Ina Bauer" – trin 17 – 21

Herren fortsætter med en cross roll til RFO (trin 17a) og udfører på taktslag 2 en kryds bagved LFI ind i en Ina Bauer på 2 taktslag. Damen udfører en baglæns cross roll LBO og udfører en tretalsvending på taktslag 2, kommer sammen med herren i Kilian fatning for at matche herrens Ina Bauer (begge med kropsvægten på LFI og højre fod i omvendt position på et RBI) efterfulgt af en hurtig tretalsvending på "og" (uden at løfte højre fod fra isen). På taktslag 1 udfører begge et 2-taktslag kryds foran RBI (trin 18) efterfulgt af et meget hurtigt LBI (begge træder bredt) på "og" mellem taktslag 2 og 3. Denne sektion slutter (på trin 19), når herren udfører et RBO på 4 taktslag, mens damen træder over på RBO og med det samme udfører en baglæns twizzle på 1 rotation på taktslag 4, holder skæret i 2 taktslag strækker sit ben for at matche herren. Begge slutter med et løbetrin på taktslag 3 og 4 (trin 20 LFO og trin 21 RFI).

#### "Layover/Layback" – trin 22 – 23

Denne sektion begynder i Kilian fatning med et LFO (trin 22) for begge partnere på taktslag 1. Trin 23 begynder på taktslag 2, så udfører damen en RFI vekselvending på taktslag 3 og "tucker" kortvarigt det frie ben, holder det baglæns skær i 4 taktslag og indtager en "layback" position på taktslag 1 i næste takt. Herren udfører sit RFI skærskifte på samme tid som damen udfører sin vekselvending på taktslag 3, og skifter til udvendig fatning.

Herren fortsætter på højre fod på taktslag 1, indtager en "layover" position, løbende på RFO med sit frie ben strakt bagud, mens han støtter damen i hendes "layback" position (på hendes RBI) med hendes venstre ben strakt for at danne en parallel linje med herrens frie ben. Deres kropspositioner skal også være parallelle og de skal være så horisontale som muligt. Disse positioner holdes i 2 taktslag og skal være afsluttet, når de rejser sig op for at udføre matchende dobbelte tretalsvendinger på taktslag 3 og 4. Gennem disse tretalsvendinger flytter herren sin partner fra hans højre side til sin venstre side som forberedelse for næste trin.

#### "Den afsluttende sektion" – trin 24 – 26

Dansen slutter med at herren udfører trin 24 som en cross roll LFO tretalsvending (udvendig fatning) på taktslag 2, mens damen udfører LBI (trin 24) efterfulgt af at parret udfører et RBO skær i Kilian fatning (trin 25) på taktslag 3. På taktslag 4 udfører damen et baglæns kryds LBI (trin 26a) mens herren forsætter sit trin 26 med et baglæns kryds. Så udfører damen sit trin 26b med en RBO swing roll, hvor parret spejler hinanden i omvendt foxtrot fatning, som forberedelse til genstart af dansen, mens herren matcher damens bensving.

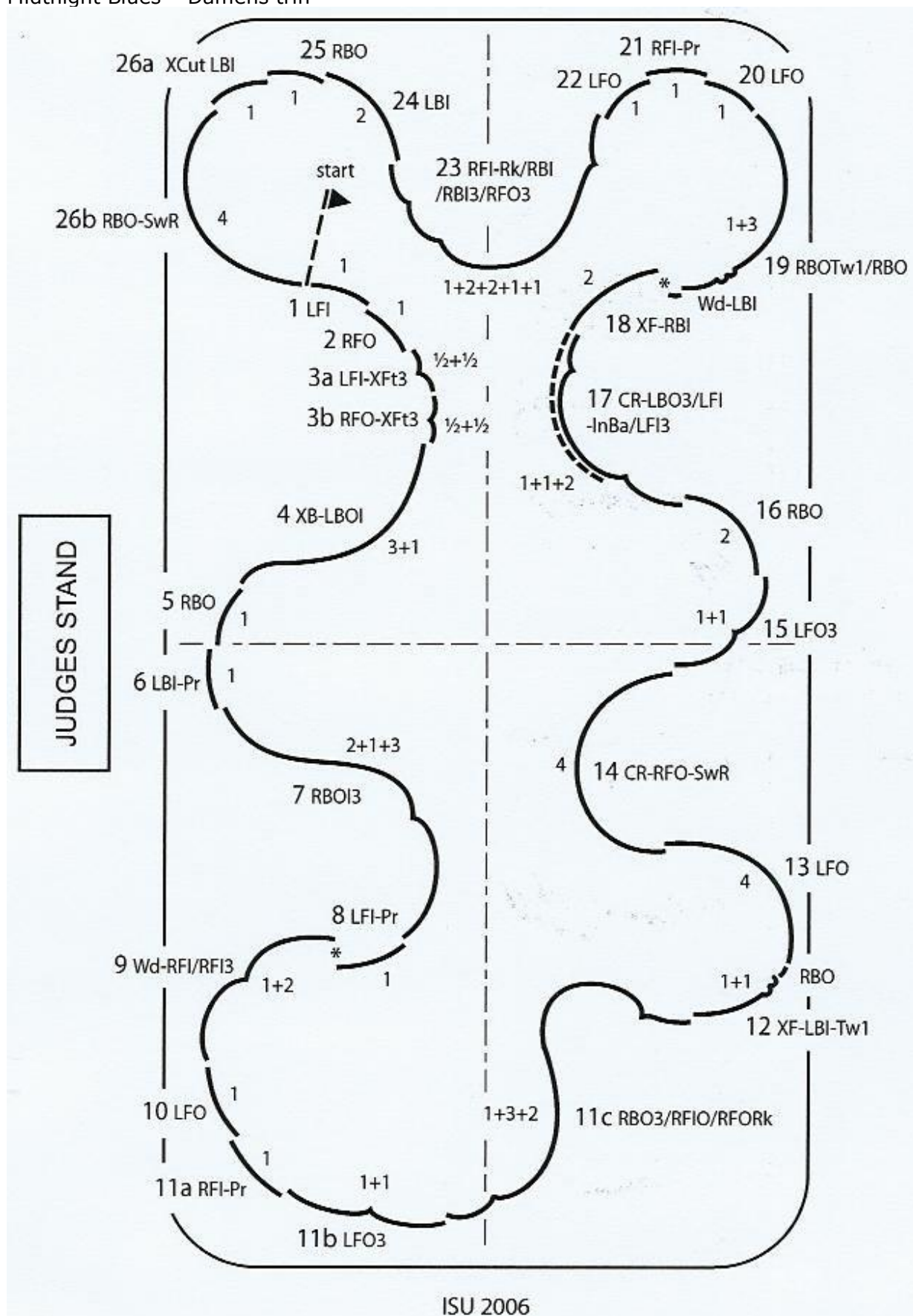
Til konkurrencer skal der danses to (2) sekvenser af dansen. Tid ca. 2:05 min.

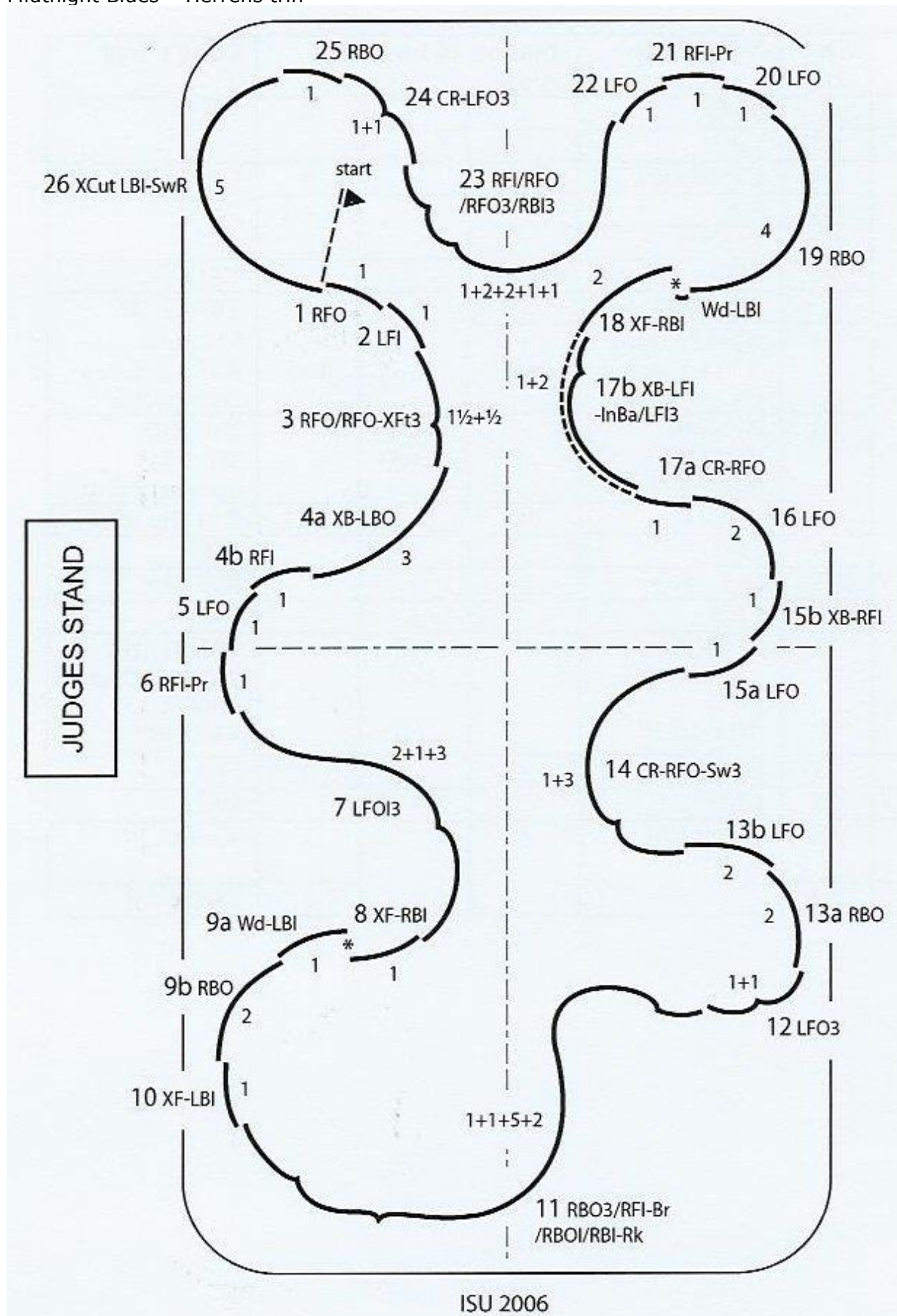
Definitioner:

Attitude:	Det frie ben er bøjet i en 90° vinkel, og er ført op, ud og bagved.
Bagved kryds fods tretalsvending:	En tretalsvending med den frie fod krydset bagved den løbende fod i stedet for ved hælen.
Coupée:	Den frie fod holdes oppe i kontakt med det løbende ben fra en åben hofte position, således at den frie fod er i korrekt vinkel til den løbende fod.
Cross cuts:	Ligner cross rolls, idet det frie ben krydser løbende ben over knæet, men udføres bredt på samme bue (ikke modsatte).
Fan ben spark:	Frie ben svinges i en 45° vinkel til det løbende ben med hofte højde eller højere.
Ina Bauer:	En bevægelse på to fødder, hvor vægten er på den forreste fod med den bageste fod strakt i modsatte retning, men bagved sporet af den forreste fod.
Tuck:	Den frie fod holdes oppe i kontakt med det løbende ben i en lukket hofte position (lige under knæet).

Opfinder: Roy, Sue og Mark Bradshaw og Julie MacDonald  
Først udført: Vancouver, Canada; Marts 2001

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatninger	
1	LFI	1	RFO	1	Åben	
2	RFO	1	LFI	1		
3a	LFI Xft3	½+½	RFO/	1½		
3b	RFO Xft3	½+½	RFO Xft3	+½		
4a	XB-LBOI ("fan" benspark til coupée bagved på taktslag 3 skift på ts 4)	3+1	XB-LBO("fan" benspark til coupée bagved på taktslag 3)	3	"Kilian" begge herrens hænder på damens hofter	
4b			RFI	1		
5	RBO	1	LFO	1	Lukket	
6	LBI-Pr	1	RFI-Pr	1	Udvendig/ Lukket	
7	RBOI3	2+1+3	LFOI3	2+1+3		
8	LFI-Pr	1	XF-RBI	1		
9a	Wd-RFI (på taktslag 1)/ RFI3 efterfulgt af ben tuck	1+2	Wd-LBI	1	Kilian	
9b			RBO (slutter med ben tuck)	2		
10	LFO	1	XF-LBI	1	Lukket	
11a	RFI-Pr	1	RBO3/ -coupée foran	1+1 +5	Lukket	
11b	Coupée foran LFO3	1+1	RFI Br/RBO -coupée bagved			
11c	RBO3/ RFIO/ RFO Rk (mellem 2 & 3)	1+3 +2 "og"	-udstrækning for RBOI/ RBI Rk mellem 2 & 3)	+2 "og"		
12	XF-LBI-Tw1 RBO	1+1 "og"	LFO3	1+1	Omvendt udvendig hånd-til-hånd med arme strakte	
13a	LFO	4	RBO	2	Åben	
13b			LFO	2		
14	CR-RFO-SwR	4	CR-RFO-Sw3	1+3	Lukket	
15a	LFO3	1+1	LFO	1		
15b			XB-RFI	1		
16	RBO	2	LFO	2		
17a	CR-LBO3/ LFI InBa/ LFI3 (mellem taktslag 4 & 1)	1+1 +2 "og"	CR-RFO XB-LFI InBa/ LFI3 (mellem taktslag 4 & 1)	1 1+2 "og"		Kilian
17b						
18	XF-RBI Wd-LBI (mellem ts 2 & 3)	2 "og"	XF-RBI Wd-LBI (mellem ts 2 & 3)	2 "og"		
19	RBO-Tw1/RBO	1+3	RBO	4		
20	LFO	1	LFO	1		
21	RFI-Pr	1	RFI-Pr	1		
22	LFO	1	LFO	1		
23	RFI-Rk/RBI Med layback på taktslag 1/ RBI3/RFO3	1+2 +2 +1+1	RFI/RFO Med layover på taktslag 1/ RFO3/RBI3	1+2 +2 +1+1	Udvendig	
24	LBI	2	CR-LFO3	1+1		
25	RBO	1	RBO	1	Kilian	
26a	X-Cut LBI	1	X-Cut LBI	5	Åben	
26b	RBO-SwR	4	SwR			





### **34 Easy Foxtrot**

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

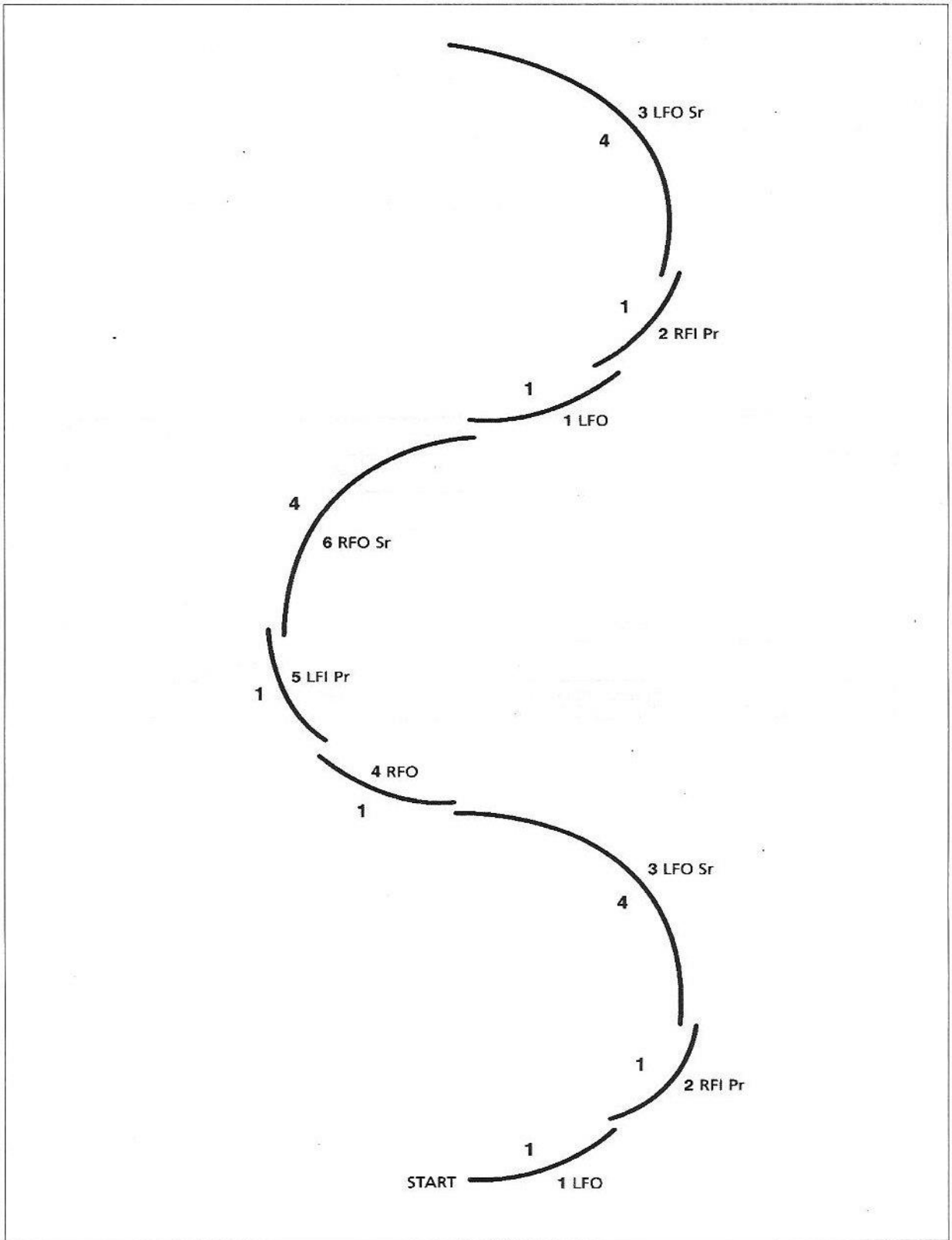
Dansefatning for isdansepar: Kilian

Dansen starter med et løbetrin efterfulgt af et kraftfuldt udvendigt skær, hvor det frie ben svinges langsomt frem på tredje taktslag. Disse trin gentages så i den anden retning.

Til konkurrencer skal bevægelserne gentages en hel omgang på banen. Tid ca. 55 sek.

Opfinder: A. D. G. Gordon

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame og herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Bemærkning</b>
1	LFO	1	
2	FRI Pr	1	
3	LFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
4	RFO	1	
5	LFI Pr	1	
6	RFO SwR	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
GENTAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKvens - 1 OMgang PÅ BANEN			



### 35 Easy Waltz

Optional Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 45 takter á 3 taktslag, 135 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Lukket eller valsefatning

For damen startes dansen efter at have udført en indledende tretalsvending fra LFO til LBI. Det første trin er for damen RBO og for herren LFO, så udføres to åbne chassé (baglæns for damen og forlæns for herren), derefter udfører herren tretalsvending fra LFO, hvor damen vender til LFO og bevægelserne starter forfra, men nu løber herren baglæns og damen forlæns.

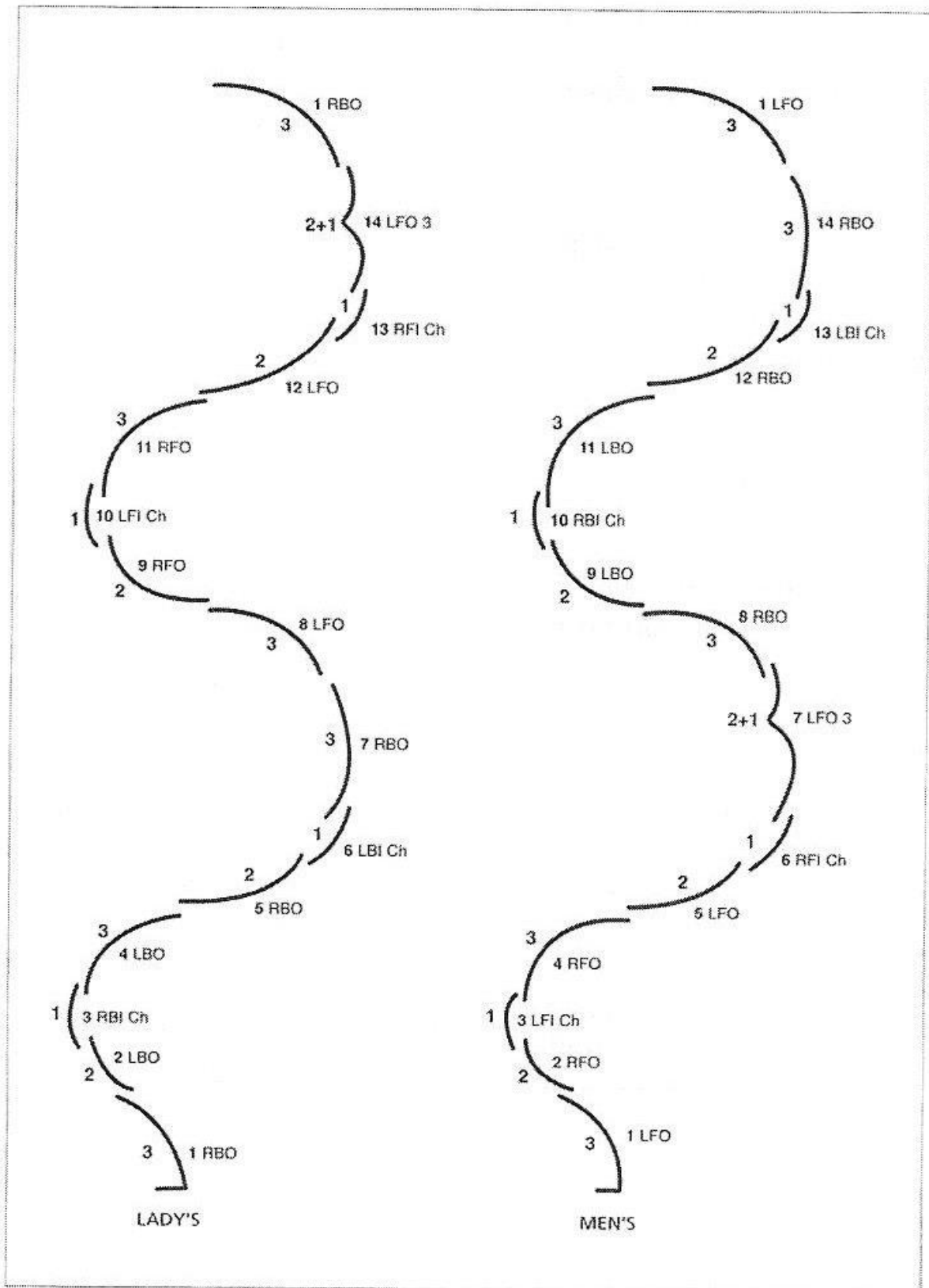
Alle vendinger fra baglæns til forlæns bør være fra hæl til hæl.

Til konkurrencer skal bevægelserne gentages en hel omgang på banen. Tid ca. 1:10 min.

Opfinder: A. D. G. Gordon

Trin nr.	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Bem.
1	RBO	3	LFO	3	
2	LBO	2	RFO	2	
3	RBI Ch	1	LFI Ch	1	
4	LBO	3	RFO	3	
5	RBO	2	LFO	2	
6	LBI Ch	1	RFI Ch	1	
7	RBO	3	LFO 3-turn to LBI	2+1	
8	LFO	3	RBO	3	
9	RFO	2	LBO	2	
10	LFI Ch	1	RBI Ch	1	
11	RFO	3	LBO	3	
12	LFO	2	RBO	2	
13	RFI Ch	1	LBI Ch	1	
14	LFO 3-turn to LBI	2+1	RBO	3	
GENTAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKVENS - 1 OMGANG PÅ BANEN					





### **36 Golden Skaters Waltz**

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Vals 3/4 54 takter á 3 taktslag, 162 taktslag per minut.

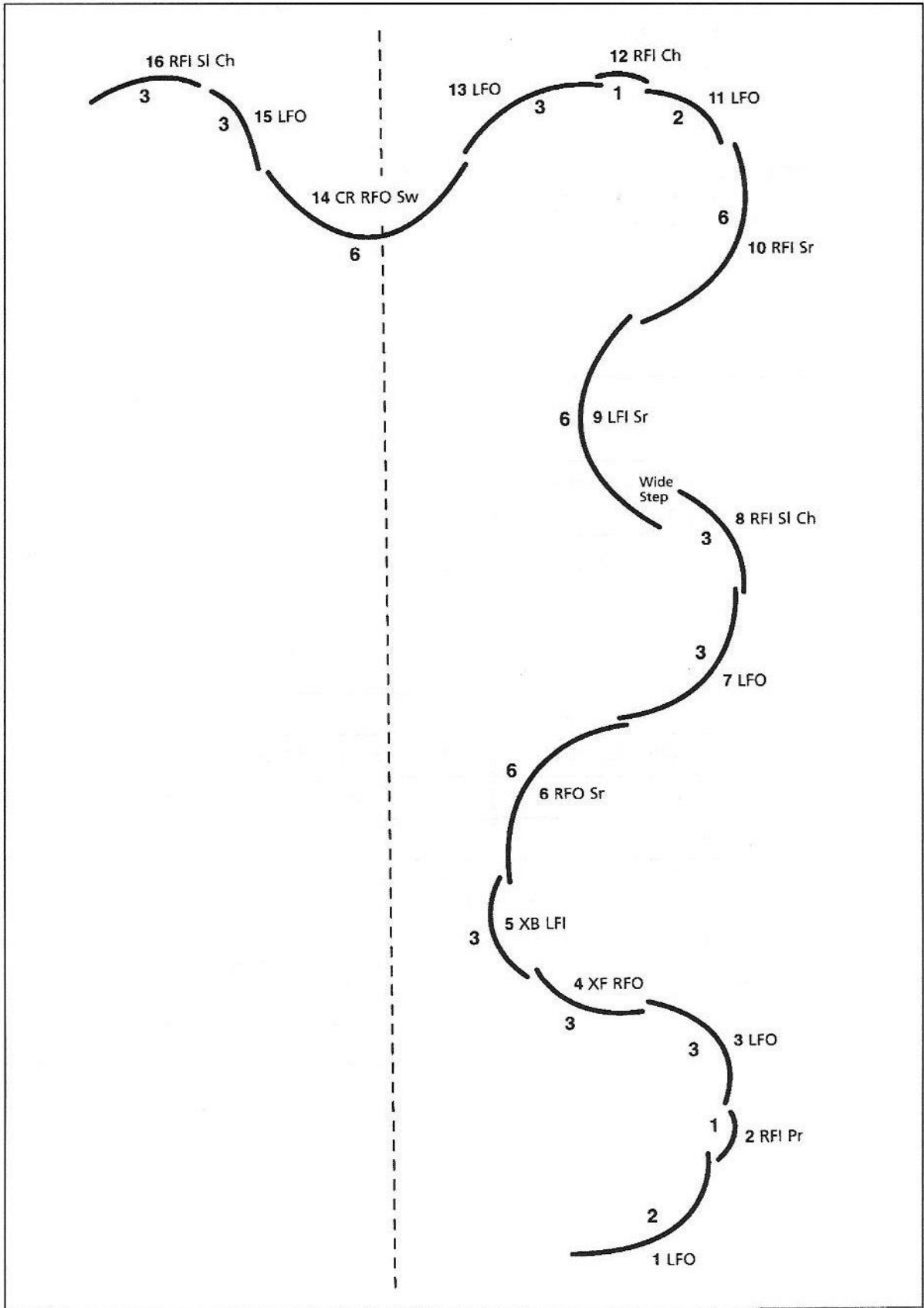
Dansefatning for isdansepar: Kilian

Denne dans er skøjtet til et livligt, melodisk valsetempo, og det er hensigten at give en tidlig introduktion til en hurtigere, flydende og mere levende karakter af valsen uden krævende skøjteteknik.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:40 min.

Opfinder: Ukendt

<b>Trin nr.</b>	<b>Dame og herre</b>	<b>Taktslag</b>	<b>Bemærkning</b>
1	LFO	2	
2	FRI Pr	1	
3	LFO	3	
4	XF RFO	3	
5	XB LFI	3	
6	RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
7	LFO	3	
8	RFI SICH	3	
9	Wide step to LFI SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
10	RFI SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
11	LFO	2	
12	RFI Ch	1	
13	LFO	3	
14	CR RFO SwR	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI SICH	3	



### 37 Tenfox

Set Pattern Dance

Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Navnet Tenfox kommer af at dansen er en kombination af dele fra Foxtrot og en gammel social dans kaldet Tenstep (senere erstattet af Fourteenstep).

For at fortolke danserytmen korrekt skal løberen udvise et ubesværet glid, som opnås ved bløde knæ bevægelser.

For isdans: Der er flere skift af dansefatning: Trin 1-4 valse/lukket fatning, trin 5-7 foxtrot/åben fatning, trin 8-12 valse/lukket fatning og trin 13-18 offset lukket. Der skal udvises speciel opmærksomhed på vendepunktet fra damens trin 4a (LBO-SwR) til trin 4b, som skal give en blød overgang, og herrens rene udførelse af skærskift på 2 takter (trin 4 RFOI-SwR), så det passer med damens trin 4b. Herren skal også synkronisere sin knæbøjning så den passer med damens trin 4b.

På trin 8 til 12 er parret tilbage i lukket fatning. På trin 8 kræves det, at damen strækker og bøjer det løbende knæ for at passe med herrens trin 8a-8b. For at opnå danserytmens udtryk kan timing af kropsbevægelser gøre meget for at fremme dansens karakter.

Når den del af dansen, som foregår på den korte side af banen (trin 13-18) udføres, er det vigtigt, at parret befinder sig i "offset lukket fatning". Dette vil sige, at begge partnerses skuldre, skal være parallelle og lige over det spor, som der løbes på. Her er det vigtigt, at herren, efter at have udført sin mohawk vending, tjekker sin venstre skulder, så han opnår ovenstående position for at undgå, at udadrotere i hoften.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen. Tid ca. 1:20 min.

Opfinder: George Muller

Først udført: Philadelphia SC & HS, 1939

Trin	Dame	Taktslag	Herre	Taktslag	Fatning
1	RBO	1	LFO	1	Lukket/vals
2	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4a	LBO SwR	4	RFOI SwR	4+2	
4b	RFI	2			
5	LFO	1	LFO	1	Åben/foxtrot
6	RFI Pr	1	RFI Pr	1	
7	LFO	2	LFO	2	
8a	RFO	4	RFO3	1+1	Lukket/vals
8b			LBO	2	
9	LFO3	1+1	RBO	2	
10	RBO	1	LFO	1	
11	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
12	RBO	2	LFO	2	
13	LFO	1	RFI OpMo	1	
14	RFI	1	LBI	1	
15	LFO	1	RBO	1	
16	FRI	1	LBI Pr	1	
17	LFO OpMo	1	RBO	1	
18	RBO	1	XF LFI	1	
19	LBI	2	RFI	2	Lukket/vals

