

4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

DSU følger de til enhver tid gældende regler for programindhold fra ISU for Senior M, Junior M og Advanced Novice i både kort program og friløb.

4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.1.2 Senior damer – FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 4 min ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.1.3 Senior herrer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.1.4 Senior herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 4 min ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

4.2.1 Junior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

4.2.2 Junior damer - FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives når to forskellige triplespring er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q), eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af triplespring ovenfor). OBS kun i DK.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

4.2.3 Junior herrer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

4.2.4 Junior herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 og senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Guld

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives når to forskellige triplespring er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q), eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af triplespring ovenfor). OBS kun i DK.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen (pkt. c) kan bestå af det samme eller to forskellige spring. Spring, der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt to gange i kort program – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

4.3.2 Novice piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet. Alle triple spring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Quadspring er ikke tilladt.

Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt tre gange i friløb – én gang for dobbelt Axel og to gange for to forskellige triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og to triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

Bemærk

Solospringet (pkt. b) skal være et andet end pkt. a og et andet end de, der indgår i springkombinationen (pkt. c). Springkombinationen (pkt. c) kan bestå af det samme eller to forskellige spring. Spring der ikke opfylder programkravene – forkert spring eller forkert antal rotationer – får ingen værdi, men tælles som et forsøg på et springelement.

Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt to gange i kort program – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

4.3.4 Novice drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Sølv

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet. Alle triple spring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. Quadspring er ikke tilladt.

Bonus

Bonus på 1 point gives maksimalt tre gange i friløb – én gang for dobbelt Axel og to gange for to forskellige triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og to triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! b skal indsættes direkte ved element!

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

4.4.2 Debs piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sek

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

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

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

Quadspring er ikke tilladt.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q) eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

OBS! Kun i DK

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

4.4.3 Debs drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

4.4.4 Debs drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze

Programlængde: 3 min ± 10 sek

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

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

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

Quadspring er ikke tilladt.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Bonus gives maksimalt to gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på 2A og et triplespring, der er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q), eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! Kun i DK

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

4.5.1 Springs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Bronze

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

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

Bemærk

Ethvert enkelt-, dobbelt- og triplespring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q), eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet. OBS! kun i DK.

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE

4.6.1 Cubs piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2011 eller senere - dog minimum 8 år gamle ved konkurrencestart.

Mærkekrav: Basic II

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

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

Bemærk

Ethvert enkelt- og dobbeltspring må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet

Højest opnåelige er level 2

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler $\frac{1}{4}$ rotation (q), eller underroteret (<).

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE

5.1 SENIOR KONKURRENCELØBERE

5.1.1 Senior K2 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 4

Bonus på 2 point

Gives maksimalt to gange i friløbet. Bonus gives én gang for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<) og én gang for en springkombination med 3 valgfrie dobbeltspring, der er helt godkendt, godkendt, hvor der mangler ¼ rotation (q), eller underroteret (<), uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

5.1.2 Senior K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ingen øvre aldersgrænse - dog minimum 16 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring i friløbet (inkl. enkelt Axel). Alle forsøg på dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

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

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Opvarmningstid: 5 min

5.2 JUNIOR KONKURRENCELØBERE

5.2.1 Junior K3 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 4

Bonus på 2 point

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

5.2.2 Junior K2 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

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

- b) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

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

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

Det er ikke tilladt at lave kombinationer af to dobbeltspring.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (3 stk.), faktor damer: 1,6 herrer:2,0

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 1,0 point

Opvarmningstid: 5 min

5.2.3 Junior K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2002 eller senere – dog minimum 14 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

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

- b) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. Enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

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

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Opvarmningstid: 5 min

5.3 NOVICE KONKURRENCELØBERE

5.3.1 Novice K3 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 3.

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives til et forsøg på en springkombination indeholdende 3 dobbeltspring, der er helt godkendt, godkendt med q eller underroteret (<), uanset hvilke antal forsøg, der er brugt forinden i programmet.

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

5.3.2 Novice K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

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

- b) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

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

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

Det er ikke tilladt at lave kombinationer af to dobbeltspring.

Højest opnåelige er level 3

Programkomponenter (3 stk.) faktor: piger 1,7 drenge: 2,0

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

5.3.3 Novice K1 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2006 eller senere – dog minimum 13 år pr. 01.07.21

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 6 springelementer

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

- b) Maks. 2 forskellige pirouetter

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

- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

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

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (3 stk.), faktor: damer: 1,7 herrer: 2,0

Skating Skills, Performance, Composition

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

5.4 DEBS KONKURRENCELØBERE

5.4.1 Debs K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5
Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe
Opvarmningstid: 5 min

5.4.2 Debs K1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

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

Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (inkl. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

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

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

5.5 SPRINGS KONKURRENCELØBERE

5.5.1 Springs K2 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 5 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.5.2 Springs K1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2009 eller senere

Mærkekrav: Basic I

Programlængde – **piger og drenge**: Max 2 min 40 sek

- a) Maks. 5 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Der må kun udføres enkeltspring (ink. enkelt Axel) i friløbet. Alle forsøg på dobbeltspring vil få en *, dermed ingen værdi, men tælle med i det samlede antal springelementer (jf. maks. antal springelementer pkt. a).

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

Højest opnåelige er level 2

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.6 CUBS KONKURRENCELØBERE

5.6.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.21, dvs. født den 01.07.2011 eller senere - dog minimum 8 år gamle ved konkurrencestart.

Mærkekrav: Basic I

Programlængde – **piger og drenge**: Max 2 min og 40 sek

- a) Maks. 4 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/serier må kun indeholde 2 spring.
- d) Maks. 2 pirouetter
Pirouetterne må gerne have samme forkortelse, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition), pirouettekombinationer med eller uden skift af fod (6 rotationer i alt)
- b) Maks. 1 trinserie

Bemærk

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

Højest opnåelige er level 2

Programkomponenter (2 stk.), faktor: 2,5
Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe
Opvarmningstid: 4 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række