

4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE

4.1.1 Senior damer – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.1.2 Senior damer – FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun 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 aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

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

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

4.1.4 Senior herrer – FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 4 min ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun 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
- 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

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

Bemærk

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

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

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation

Fradrag ved fald: 1,0 point

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

4.2.2 Junior damer - FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun 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 ¼ 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 40 sek ± 10 sek

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Lutz
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i parallel-pirouette, min. 8 rotationer
- e) Sidde-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

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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: Guld eller Sølv (gamle mærker)

Programlængde: 3 min og 30 sek ± 10 sek

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun 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 ¼ 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 gang i friløbet (3 sidste udførte springelementer).

4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

4.3.1 Novice piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

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 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

Der opnås ikke "half-time" bonus. Se side 22 vedr. BONUS point.

4.3.2 Novice piger – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. En må indeholde 3 spring og en må 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 triple spring (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

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

Højest opnåelige er level 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

Der opnås ikke "half-time" bonus. Se side 22 vedr. BONUS point.

4.3.3 Novice drenge – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.20 dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

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) Pirouetekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

Der opnås ikke "half-time" bonus. Se side 22 vedr. BONUS point.

4.3.4 Novice drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Sølv eller Stort Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. En må indeholde 3 spring og en må 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 (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

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

Højest opnåelige er level 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

Der opnås ikke "half-time" bonus. Se side 22 vedr. BONUS point.

4.3.5. Novice M (piger og drenge) – BONUS i KORT PROGRAM og FRILØB (NY fra og med sæsonen 2020/2021)

Der opnås ikke "half-time" bonus for springelementer i hverken kort program eller friløb. I stedet kan der opnås følgende bonuspoint:

- Kort program
 - Max. 2 bonus point;
 - et bonus point for et dobbelt Axel og/eller
 - et bonus point for et triple spring.
- Friløb:
 - Max 3 bonus point:
 - et bonus point for et dobbelt Axel og/eller
 - 2 bonus point for to forskellige triple spring

Bemærk

For at opnå bonus skal springelementet være helt godkendt eller godkendt med Q og opfylde kravene til kort program eller friløb inkl. reglerne for gentagelser. Springelementerne kan udføres som solo spring, i springkombination eller springserie. Spring som identificeres af TP som underroteret (<), downgraded (<<), med forkert skær (e) eller med fald, eller identificeres som forkert element (*) kan ikke opnå bonus.

Ved springkombinationer og springserier, kan der opnås bonuspoint for de spring, der indgår under hensyntagen til ovenstående regler og begrænsninger.

Bonus point vil blive tildelt de to første spring i kort program og de første 3 spring i friløb, som opfylder ovenstående krav og begrænsninger i den rækkefølge de udføres. F.eks. i friløb: 2 Ab, 3 T (fall), 3 Tb+2T, 3 Lo <<, 3 Sb.....

Opnåede bonuspoint tillægges det vægtede gennemsnit for elementet (element score) og indgår således i Total element score.

Teknisk panel afgør, om der tildeles bonus point.

4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

4.4.1 Debs piger – KORT PROGRAM

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring 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 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere
Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)
Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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 (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triplespring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. 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 ¼ 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 2 min og 20 sek ± 10 sek

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Valgfrit dobbeltspring 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) Pirouettekombination med kun ét skift af fod, min. 5 rotationer på hver fod, springindgang tilladt
- f) Én trinserie

Bemærk

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

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

Højest opnåelige er level 3

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

Skating Skills, Transitions, Performance, Interpretation

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 4 min

4.4.4 Debs drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

Programlængde: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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 (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Alle triplespring må kun udføres 2 gange. Hvis mindst én af gentagelserne er i springkombination eller –serie, modtager begge gentagelser fuld basisværdi. 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 ¼ 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Bronze eller Lille Bronze (gamle mærker)

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

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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 (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet.

Højest opnåelige er level 3

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2010 eller senere

Mærkekrav: Basic II eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 4 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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 (inklusive Dobbelt Axel) må ikke udføres mere end to gange i alt i friløbet

Højest opnåelige er level 2

Bonus på 2 point

Gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives for dobbelt Axel, der er helt godkendt, godkendt hvor der mangler ¼ rotation (q) eller underroteret (<). OBS! kun i DK.

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

Skating Skills, Performance

Fradrag ved fald: 0,5 point

Maks. 8 løbere i en opvarmningsgruppe

Opvarmningstid: 5 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række

5.0 PROGRAMKRAV FOR KONKURRENCELØBERE

5.1 SENIOR KONKURRENCELØBERE

5.1.1 Senior K2 Damer og herrer– FRILØB

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. 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 aldersgrænse

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 enkeltspring 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

5.2 JUNIOR KONKURRENCELØBERE

5.2.1 Junior K3 Damer og herrer – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 dobbelt + dobbelt kombinationer

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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2001 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 enkeltspring 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere
Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)
Programlængde – **piger og drenge**: 3 min ± 10 sek

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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 dobbelt + dobbelt kombinationer

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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2005 eller senere
Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 enkeltspring 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2007 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 enkeltspring 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2008 eller senere
Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Springkombinationer/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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2008 eller senere

Mærkekrav: Basic I eller Færdighedsmærke (gamle mærker)

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

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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 enkeltspring 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. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2010 eller senere

Mærkekrav: Basic I

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

- a) Maks. 4 springelementer
Heraf skal ét være en Flip eller Lutz
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

5.7. CHICKS KONKURRENCELØBERE

5.7.1 Piger og drenge – FRILØB

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.20, dvs. født den 01.07.2012 eller senere

Mærkekrav: ½ Basic I (valgfri del)

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.
- b) Maks. 2 pirouetter
Pirouetterne må gerne have den samme forkortelse, fodskifte og springindgang er tilladt. Pirouetter i basispositioner uden skift af fod (3 rotationer i godkendt basisposition), pirouetter med skift af fod (3 rotationer på hver fod i godkendt basisposition)
Kombinationspirouetter er tilladt
- 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: 4 min

Drenge og piger konkurrerer i samme række