



**REGELBOG FOR SOLODANS  
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER  
SÆSON 2011-2012**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, Udviklingsudvalget

1. udgave – oktober 2011

## INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 UDVIKLINGSUDVALGETS MEDLEMMER VEDR. SOLO- OG ISDANS .....	3
2.0 SOLODANS KONKURRENCEBESKRIVELSE .....	3
2.1 GRUPPE 1 .....	3
2.2 GRUPPE 2 .....	3
2.3 GRUPPE 3 .....	3
2.4 GRUPPE 4 .....	3
2.5 GRUPPE 5 .....	4
3.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2011-2012.....	4
3.1 SOLODANS TRINSERIER .....	4
3.1.1 Definition af en trinserie .....	4
3.1.2 Definition af vendinger og trin.....	4
3.1.3 Specifikationer for solodans trinserier .....	4
3.2 SOLODANS TWIZZLES.....	5
3.2.1 Definition af twizzles.....	5
3.2.2 Specifikationer for twizzles (for solodans Gruppe 1).....	5
3.2.3 Specifikationer for sæt af twizzles (for solodans Gruppe 2, 3, 4 samt 5) .....	6
3.3 SOLODANS PIROUETTER .....	8
3.3.1 Definition af positioner i solodans pirouetter .....	8
3.3.2 Specifikationer for solodans pirouetter (for solodans Gruppe 1, 2, 3 samt evt. 4 og 5) .....	9
3.3.3 Specifikationer for solodans kombinationspirouetter (for solodans Gruppe 4 og 5) .....	10
3.4 SOLODANS POSITUR OG ATTITUDE .....	11
3.4.1 Definition af positurer og attituder.....	11
3.4.2 Specifikationer for solodans positurer (for solodans Gruppe 1, 2 og 3) .....	11
3.4.3 Specifikationer for solodans kombinationspositurer (for solodans Gruppe 4) .....	11
3.4.4 Specifikationer for solodans kombinationsattitude (for solodans Gruppe 5) .....	12
4.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE .....	13
4.1 PROGRAMKOMPONENTER .....	13
4.2 LODTRÆKNING OG OPVARMNING .....	13
4.3 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE .....	13
4.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE.....	14
4.5 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN .....	14
4.5.1 Musikken til fridansen .....	15
4.6 AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG FRADRAG .....	15
4.6.1 Afbrydelse af et program.....	15
4.6.2 Start.....	16
4.6.3 Fradrag .....	16
5.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS .....	17
5.1 AKTIVERING AF MÆRKE .....	17
6.0 BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE .....	18
6.1 BESKRIVELSER AF TRIN .....	18
6.2 BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE .....	19
6.3 Easy Foxtrot (Test 1).....	20
6.4 Rhythm Blues (Test 1).....	22
6.5 Canasta Tango (Test 2) .....	24
6.6 Dutch Waltz (Test 2) .....	26
6.7 Easy Waltz (Test 3).....	28
6.8 Swing Dance (Test 3) .....	30
6.9 Golden Skaters Waltz (Test 4) .....	33
6.10 Fiesta Tango (Test 4) .....	35
6.11 Tenfox (Test 5).....	37
6.12 Willow Waltz (Test 5).....	39
7.0 SCALE OF VALUE .....	41

## 1.0 UDVIKLINGSUDVALGETS MEDLEMMER VEDR. SOLO- OG ISDANS

Karenmai Dalgaard Pedersen

Tlf. 75 911 811 / 60 960 260

[kdalgaardp@hotmail.com](mailto:kdalgaardp@hotmail.com)

Maj Frisendahl

Tlf. 22 67 26 21

[majfrisendahl@hotmail.com](mailto:majfrisendahl@hotmail.com)

## 2.0 SOLODANS KONKURRENCEBESKRIVELSE

### 2.1 GRUPPE 1

Mærkekrav: Solodans Test 1

Mønsterdanske: Rhythm Blues

Fridans: 1.30 minutter  $\pm$  10 sekunder

Fridans, programelementer:

- En trinserie (sMiSt)
- En twizzle (spSTw) (min. 1 rotation)
- En positur (sPo) (min. 3 sek.)
- En pirouette (sSp) (min. 3 rotationer)

### 2.2 GRUPPE 2

Mærkekrav: Solodans Test 2

Mønsterdanske: Canasta Tango i ulige år eller Dutch Waltz i lige år

Fridans: 2.00 minutter  $\pm$  10 sekunder

Fridans, programelementer:

- En trinserie (sMiSt)
- Et sæt af twizzle (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- En positur (sPo) (min. 3 sek.)
- En pirouette (sSp) (min. 3 rotationer)

### 2.3 GRUPPE 3

Mærkekrav: Solodans Test 3

Mønsterdanske: Easy Waltz i ulige år eller Swing Dance lige år

Fridans: 2.00 minutter + 10 sekunder

Fridans, programelementer:

- En trinserie (sDiSt/sCiSt)
- Et sæt af twizzle (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- En positur (sPo) (min. 3 sek.)
- En pirouette (sSp) (min. 3 rotationer)

### 2.4 GRUPPE 4

Mærkekrav: Solodans Test 4

Mønsterdanske: Golden Skaters Waltz i ulige år eller Fiesta Tango i lige år

Fridans: 2.30 minutter + 10 sekunder

Fridans, programelementer:

- En trinserie (sDiSt/sCiSt)
- Et sæt af twizzle (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- En kombinationspositur (sCoPo) (min. 3 sek. i hver positur)
- En pirouette (valgfri) (sSp min. 3 rotationer og sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

## **2.5 GRUPPE 5**

Mærkekrav: Solodans Test 5

Mønsterdanske: Tenfox i ulige år eller Willow Waltz i lige år

Fridans: 3.00 minutter + 10 sekunder

Fridans, programelementer:

- a) En trinserie (valgfri)
- b) Et sæt af twizzle (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- c) En kombinationsattitude (sCoA) (min. 3 sek. i hver attitude)
- d) En pirouette (valgfri) (sSp min. 3 rotationer og sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

Med hhv. ulige og lige år menes det år, der er ved begyndelse af sæsonen og det er samme mønsterdansk, der dances hele sæsonen.

Hvis der er mere end 10 deltager i en gruppe vil den blive delt i to grupper i forhold til alder.

## **3.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2011-2012**

### **3.1 SOLODANS TRINSERIER**

#### **3.1.1 Definition af en trinserie**

Vendinger og trin skal fordeles ligeligt gennem hele serien, vendinger og trin skal udføres på skær og til musikkens rytme.

#### **3.1.2 Definition af vendinger og trin**

Vendinger:

- En roterende bevægelse, hvor løberen bevæger sig fra forlæns til baglæns eller omvendt.
- Vendinger er: tretalsvendinger, omvendte tretalsvendinger, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, mohawk, choctaw samt twizzle.

Svære vendinger:

- Omvendte tretalsvendinger, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, choctaw, udvendig mohawk samt twizzle.

Trin:

- Har et synligt spor på isen og udføres på en fod.
- 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.

#### **3.1.3 Specifikationer for solodans trinserier**

Basiskravet for at opnå level 1 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) Alle trin og vendinger, krævet for de respektive levels, skal inkluderes for at dette level kaldes. Herudover skal disse fordeles over 75% (3/4) af det valgte mønster, ellers vil level blive **reduceret med 1 level** (f.eks. hvis det tekniske indhold i en trinserie opfylder kravene til level 4, men det er fordelt over 50-75% af det valgte mønster, vil den kun blive kaldet level 3).
- 3) Hvis et illegalt element inkluderes i trinserien (f.eks. spring på mere end en (1) rotation) vil det tekniske panel tilføje et fradrag for illegalt element og trinseriens level vil blive **reduceret med 1 level**.

Dommerne vil være ansvarlig for følgende:

- 1) Hvis en trinserie ikke afspejler musikens rytme skal **GOE være i minus**.
- 2) Hvis en trinserie ikke udføres med flow (bevægelse henover isen) skal **GOE være i minus**. Løberen må udføre bevægelser til langsom musik, men skal gøre det med flow og fart.
- 3) Hvis et illegalt element (f.eks. spring på mere end en (1) rotation, stop eller tilbageløb) inkluderes i en trinserie, skal dommerne **give fradrag** i henhold til illegale elementer.

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
En trinserie, der opfylder basiskravene for en trinserie, men ikke opfylder kravene for level 2, 3 eller 4	Skal inkludere mindst <b>tre (3) forskellige typer af svære vendinger</b> fra de i alt 6 mulige, og en (1) skal være en twizzle	Skal inkludere mindst <b>fire (4) forskellige typer af svære vendinger</b> fra de i alt 6 mulige, og en (1) skal være en dobbelt twizzle (2 rotationer)	Skal inkludere mindst <b>fem (5) forskellige typer af svære vendinger</b> fra de i alt 6 mulige, og en (1) skal være en dobbelt twizzle (2 rotationer)
	<u>OG</u>	<u>OG</u>	<u>OG</u>
	Skal være fordelt over mindst 75% af det valgte mønster	Skal være fordelt over mindst 75% af det valgte mønster	Skal være fordelt over mindst 75% af det valgte mønster
		<u>OG</u>	<u>OG</u>
		Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret	Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret

## 3.2 SOLODANS TWIZZLES

### 3.2.1 Definition af twizzles

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 kontrollerede tretalsvendinger er ikke acceptable, da dette ikke giver en fortsættende bevægelse.

Der er 4 forskellige indgangsskær til twizzler:

- Forlæns indvending
- Forlæns udvendig
- Baglæns indvendig
- Baglæns udvendig

### 3.2.2 Specifikationer for twizzles (for solodans Gruppe 1)

Basiskravet for twizzles er at der er minimum én (1) fuld rotation på én fod, det er valgfrit, om det er højre eller venstre.

- 1) Er der et fuldt stop før en given twizzle, bliver level **reduceret med 1 level**.
- 2) Sættes den frie fod på isen under udførelsen af en given twizzle, ignoreres alle efterfølgende rotationer, og **level fastsættes efter den første del** (før touch-down).
- 3) Hvis den vandrende bevægelse stopper, bliver twizzlerne til pirouette(r), og det tekniske panel vil **reducere 1 level per "pirouette"**.

Level 1	Level 2	Level 3
Twizzles, som opfylder basiskravene for twizzles, men ikke opfylder kravene for level 2 og 3	<b>Mindst to (2) rotationer</b>  OG <b>1 tillægsfeature</b> i twizzlen valgt fra listen herunder	<b>Mindst tre (3) rotationer</b>  OG <b>2 forskellige tillægsfeatures</b> i twizzlen valgt fra listen herunder
<p>Eksempler på tillægsfeatures: (Hver tillægs feature – som frit kan vælges fra Gruppe A eller Gruppe B – skal udføres på en sådan måde, så det er let at se for det tekniske panel)</p>		
<p>Gruppe A – overkrop og hænder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Albue(r) mindst på niveau med eller højere end skulder. (Hænderne skal være over hovedet, på samme niveau som hovedet eller lavere end hovedet).</u></li> <li>• <u>Signifikante konstante bevægelser af arme gennem det krævede antal rotationer.</u></li> <li>• <u>Kroppens midte skal være flyttet væk fra den lodrette akse.</u></li> <li>• <u>Hænderne samlet bag ryggen og strakt væk fra kroppen (ingen kontakt).</u></li> </ul>		<p>Gruppe B – løbende ben og frie ben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Frie ben krydset bagved knæet</u></li> <li>• <u>Frie ben strakt til siden eller bagud så der dannes en vinkel på mindst 45° fra den lodrette akse.</u></li> <li>• <u>Sidde position (mindst 90° mellem lår og skinneben på løbende ben).</u></li> <li>• <u>Ændre niveauet af det løbende ben (knæ) gennem rotationerne med en konstant bevægelse.</u></li> <li>• <u>Coupé fremad eller bagved med frie fod mindst med lægget og hoften i fuld åben position.</u></li> <li>• <u>Attitude fremad, bagved eller til siden i mindst 45° med det frie ben bøjet eller strakt.</u></li> <li>• <u>Holde den frie fods klinge eller støvle.</u></li> </ul>

### 3.2.3 Specifikationer for sæt af twizzles (for solodans Gruppe 2, 3, 4 samt 5)

Basiskravene for et sæt af twizzles er at disse består af to twizzles enten en på hver fod eller to på samme fod med forskellig retning og/eller indgangsskær. I et sæt af twizzles må der være op til 3 trin imellem hver twizzle. Hver twizzle skal være på minimum én (1) fuld rotation. Kun de to (2) først forsøgte twizzles vil blive taget i betragtning i forbindelse med levels af det tekniske panel.

- 1) Er der et fuldt stop før en given twizzle, reducerer det tekniske panel med 1 level.
- 2) Sættes den frie fod på isen under udførelse af en given twizzle, ignoreres alle efterfølgende rotationer, og level fastsættes efter den første del (før touch-down).
- 3) Hvis den vandrebe bevægelse stopper, bliver twizzlerne til pirouette(r), og det tekniske panel vil reducere 1 level per "pirouette".
- 4) Et trin mellem twizzlerne er defineret som alle listede trin og vendinger. Disse må der være tre (3) af. Kryds og to-fods-løb er ikke tilladt mellem twizzlerne. Hvis der er mere end tre (3) trin mellem twizzlerne reduceres der med 1 level.
- 5) Hvis en løber udfører en tretalsvending og derefter begynder en twizzle, vil indgangsskæret og antal rotationer for den givne twizzle blive talt efter tretalsvendingen.

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Twizzles, som opfylder basiskravene for sæt af twizzles, men ikke opfylder kravene for level 2, 3 og 4	<p><b>Forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p>OG</p> <p>OPTION 1 Begge twizzler har <b>mindst to (2) rotationer</b>. Skift af fod eller trin mellem twizzlerne skal finde sted</p> <p>OG</p> <p><b>2 forskellige tillægsfeatures</b> i samme twizzle valgt fra Gruppe A eller Gruppe B</p> <p>OPTION 2**** Begge twizzler har <b>mindst to (2) rotationer og er på samme fod og med 1 tillægsfeature</b> valgt fra Gruppe A eller Gruppe B</p>	<p><b>Forskelligt indgangsskær og forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p>OG</p> <p>OPTION 1 Begge twizzler har <b>mindst tre (3) rotationer</b>. Skift af fod eller trin mellem twizzlerne skal finde sted</p> <p>OG</p> <p><b>**2 forskellige tillægsfeatures</b> i alt; 1 fra Gruppe A og 1 fra Gruppe B</p> <p>OPTION 2**** Begge twizzler har <b>mindst tre (3) rotationer og er på samme fod og med mindst 2 forskellige tillægsfeatures</b> valgt fra Gruppe A eller Gruppe B</p>	<p><b>Forskelligt indgangsskær og forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p>OG</p> <p>OPTION 1 Begge twizzler har <b>mindst fire (4) rotationer</b>. Skift af fod eller trin mellem twizzlerne skal finde sted</p> <p>OG</p> <p><b>***3 forskellige tillægsfeatures</b> i alt; minimum 1 fra Gruppe A og minimum 1 fra Gruppe B</p> <p>OPTION 2**** Begge twizzler har <b>mindst fire (4) rotationer og er på samme fod og med mindst 2 forskellige tillægsfeatures</b> fra forskellige grupper valgt fra Gruppe A eller Gruppe B</p>
<p>Eksempler på tillægsfeatures: (Hver tillægs feature – som frit kan vælges fra Gruppe A eller Gruppe B – skal udføres på en sådan måde, så det er let at se for det tekniske panel)</p>			
<p>Gruppe A – overkrop og hænder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Albue(r) mindst på niveau med eller højere end skulder. (Hænderne skal være over hovedet, på samme niveau som hovedet eller lavere end hovedet).</li> <li>• Signifikante konstante bevægelser af armene gennem det krævede antal rotationer.</li> <li>• Kroppens midte skal være flyttet væk fra den lodrette akse.</li> <li>• Hænderne samlet bag ryggen og strakt væk fra kroppen (ingen kontakt).</li> </ul>		<p>Gruppe A – overkrop og hænder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Albue(r) mindst på niveau med eller højere end skulder. (Hænderne skal være over hovedet, på samme niveau som hovedet eller lavere end hovedet).</li> <li>• Signifikante konstante bevægelser af armene gennem det krævede antal rotationer.</li> <li>• Kroppens midte skal være flyttet væk fra den lodrette akse.</li> <li>• Hænderne samlet bag ryggen og strakt væk fra kroppen (ingen kontakt).</li> </ul>	

\*\* For Level 3 OPTION 1 – To (2) tillægsfeatures fra forskellige grupper skal udføres i den første eller anden twizzle, eller en (1) tillægsfeature skal udføres i den første twizzle og en tillægs feature (forskellig fra den første og skal være fra den anden gruppe) kan udføres i den anden twizzle.

\*\*\* For Level 4 OPTION 1 – Tre (3) forskellige tillægsfeatures (skal være fra forskellige grupper) skal udføres i en twizzle (første eller anden) eller en (1) eller to (2) tillægs-features skal udføres i den første twizzle og en (1) eller to (2) tillægs features (skal være fra forskellige grupper) skal udføres i den anden twizzle.

\*\*\*\* Sæt af twizzler uden skift af fod – skal skøjtes på en fod med op til to (2) af de følgende bevægelser/trin mellem twizzlerne: skær skifte, vekselvending, omvendt vekselvending, tretalsvending, omvendt tretalsvending. Disse bevægelser/vendinger skal bruges for at ændre indgangs skær og retning på rotation.

Sæt af twizzler (OPTION 1) udføres uden tillægsfeature(s) vil blive kaldet level 1, uanset hvor mange rotationer, der udføres i begge twizzler (forudsat minimumskravet for sæt af twizzler opfyldes). Der er i øvrigt i Option 1 ingen begrænsning på antallet af vendinger udført på en (1) fod mellem twizzles.

Yderligere kommentarer til sæt af twizzles:

- 1) Kun for option 2: Hvis der er mere end 2 bevægelser/vendinger mellem twizzlerne, vil sværhedsgraden for twizzlerne blive **reduceret med 1 level.**
- 2) For twizzles level 2, 3 og 4 option 1: Tillægsfeaturen holdes i antallet af rotationer, der kræves for at få det pågældende level, men optil ½ rotation er tilladt før featuren er fuldt etableret. Hvis kravet til rotationer er opfyldt, men feature(rne) ikke holdes i det krævet antal rotationer, **vil level blive reduceret med en (1) for hver rotation**, hvor featuren ikke holdes (f.eks. hvis twizzles ellers er en level 4, men feature(rne) ikke holdes i de angivne rotationer (4 rotationer), vil løberen få level 3).
- 3) For twizzles level 4 option 1: Hvis 2 tillægsfeatures bliver udført i samme twizzle (i den første eller anden), skal begge feature udføres samtidig.
- 4) For twizzles level 2, 3 og 4 kun for option 2: Hvis løberen rører isen med den frie fod eller tilføjer et afsæt med den frie fod, vil twizzlen blive betragtet som en option 1 som kræver option 1 tillægsfeature for at opnå samme level.

### **3.3 SOLODANS PIROUETTER**

#### **3.3.1 Definition af positioner i solodans pirouetter**

Alle pirouetter skal udføres på en fod og have mindst tre (3) rotationer for at blive defineret som en pirouette.

Basispositioner i solodans pirouetter se ISU communication no. 1567 (for isdans).

Ståpirouette:

Udføres på en fod med det løbende ben strakt eller let bøjet og kroppen opret (på en næsten lodret akse). (Hvis vinklen mellem lår og skinneben på det løbende er mindre end 120°, vil det blive betragtet som en siddepirouette).

Siddepirouette:

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 mindre end 120°.

Parallelpirouette:

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 mindre end 120°, vil det blive betragtet som en siddepirouette).

### Vanskelige variationer:

En vanskelig variation er en bevægelse af en kropsdelt, arm, hånd, ben eller hoved, som kræver meget fysisk styrke og fleksibilitet, og som har effekt på kroppens balancepunkt

For at en vanskelig variation kan gives, kræves der minimum to (2) rotationer i positionen

Enhver variation af en "doughnut/ring" position nævnt nedenfor kan kun bruges engang i pirouetten eller kombinationspirouetten. Hvis mere end en (1) vanskelig variation udføres i den samme pirouette/kombinationspirouette, skal disse være forskellige. "Biellmann" og parallelposition med støvlen trukket af hånden over hovedets niveau vil ikke blive betragtet som to forskellige vanskelige variationer, og det tekniske panel vil derfor se bort fra det sidste forsøg.

### Eksempler på vanskelige variationer af basis positioner:

#### For ståpirouetter

- 1) "Biellmann" – Løberens frie ben trækkes bagfra til en position højere end og mod toppen af hovedet – tæt på løberens rotationsakse
- 2) Fuld tilbagelænet position med overkroppen bøjet bagud mod isen eller sidelæns med kroppen bøjet til siden mod isen (himmelpirouette)
- 3) Split med begge ben strakt og støvlen/skøjten på det frie ben holdt højere end hovedet
- 4) Overkroppen bøjet bagud eller til siden, hvor den frie fod næsten rører hovedet i en fuld cirkel (haircutter/ring); Maximum en halv klingelængde mellem hoved og klinge

#### For siddepirouetter

- 1) Fuld siddeposition (det frie ben bøjet eller strakt) med det frie ben pegende fremad, bagud eller til siden, og med låret på det løbende ben mindst parallel med isen
- 2) Fuld siddeposition (det frie ben krydset strakt bagved og pegede til siden), og med låret på løbende ben mindst parallel med isen
- 3) Fuld siddeposition (det frie ben krydset foran eller bagved og rører det løbende ben) med låret på det løbende ben mindst parallel med isen (pancake)
- 4) Fuld siddeposition med frie ben fremad, og med låret på det løbende ben mindst parallel med isen (bullet)

#### For parallelpirouetter

- 1) Parallelpirouette med overkroppen (skulder og hoved) vendt opad – drejet opad således skulderlinjen er mindst 45° forbi det horisontale punkt
- 2) Parallelpirouette med kroppen næsten horisontal eller bøjet sidelæns horisontalt med hoved og frie fod næsten rørende hinanden (doughnut/ring). Maximum en halv klingelængde mellem hoved og klinge
- 3) Parallelpirouette med kroppen bøjet forover mod det løbende ben og det frie ben strakt bagud og opad næsten til fuld split (med vinklen mellem lårene omkring 180°)
- 4) For drenge/herrer: Almindelig godkendt parallelposition

### ***3.3.2 Specifikationer for solodans pirouetter (for solodans Gruppe 1, 2, 3 samt evt. 4 og 5)***

Basiskravet for at en pirouette kan få level 1 er mindst tre (3) rotationer for alle kategorier. En pirouette vil blive identificeret, men gives ingen level, hvis en skøjteløber udfører indgangsskæret ind i pirouetten uden at udføre det krævede antal rotationer (3).

- 1) Hvis den roterende bevægelse er påbegyndt og løberen er på to fødder mere end ½ rotation, vil pirouettens **level reduceres med 1 level.**
- 2) Hvis en løber falder i indgangen af en pirouette, er det tilladt umiddelbart herefter at lave en pirouettebevægelse for at udfylde tiden. Denne pirouettebevægelse vil ikke tælle som et element, og vil dermed ikke tælle som et forsøg.
- 3) Hvis isen røres med frie fod/ben og/eller hånd/hænder efter pirouetten er påbegyndt og pirouetten fortsættes på én fod efter touch-down uden afbrydelse, **vil sværhedsgraden blive anerkendt i henhold til antal udførte rotationer og vil blive reduceret med 1 level per touch down.**

Level 1	Level 2	Level 3
En pirouette, som opfylder basiskravene, men ikke opfylder kravene for level 2 og 3	En pirouette, som opfylder basiskravene  OG  <b>1 svær variation fra enhver basisposition</b> (mindst to (2) rotationer i etableret position)	En pirouette, som opfylder basiskravene  OG  <b>Mindst 2 svære variationer fra to forskellige typer af basispositioner</b> (for hver svær variation, skal udføres mindst to (2) rotationer i etableret position)

### 3.3.3 Specifikationer for solodans kombinationspirouetter (for solodans Gruppe 4 og 5)

For at en pirouette kan kaldes en kombinationspirouette skal der udføres et skift af fod. Basiskravet for at opnå level 1 i en kombinationspirouette er, at der udføres mindst tre (3) rotationer på den hver fod (før og efter skift af fod). Et fodskifte betyder at skifte til den anden fod. Fodskiftet må ikke overskide 1/2 rotation på to fødder. En kombinationspirouette vil blive identificeret, men gives ingen level, hvis en løber udfører indgangsskæret til enhver del af kombinationspirouetten uden at udføre det krævede antal rotationer (3) på begge fødder.

- 1) Hvis en løber ikke forsøger at skifte fod i kombinationspirouetten vil den blive kaldt som en solodans pirouette (og kan være modsat reglerne).
- 2) Hvis den roterende bevægelse er påbegyndt og løberen er på to fødder mere end 1/2 rotation (dette gælder også i fodskiftet), vil sværhedsgraden **reduceres med 1 level**.
- 3) Hvis en løber falder i indgangen af en kombinationspirouette, er det tilladt umiddelbart herefter at lave en pirouettebevægelse for at udfylde tiden. Denne pirouettebevægelse vil ikke tælle som et element, og vil dermed ikke tælle som et forsøg.
- 4) Hvis isen røres med frie fod/ben og/eller hånd/hænder efter kombinationspirouetten er påbegyndt og kombinationspirouetten fortsættes på en fod efter touch-down uden afbrydelse, vil **sværhedsgraden blive anerkendt i henhold til antal udførte rotationer og vil blive reduceret med 1 level per touch-down**.

Level 1	Level 2	Level 3
En pirouette som opfylder basiskravene for en solodans kombinationspirouette, men ikke opfylder kravene for level 2 og 3	En pirouette, som opfylder basiskravene  OG  <b>1 svær variation fra enhver basisposition</b> (mindst to (2) rotationer i etableret position) i en af de to dele af kombinationspirouetten	En pirouette, som opfylder basiskravene  OG  <b>1 svær variation fra en basisposition</b> (mindst to (2) rotationer i etableret position) i den første del af kombinationspirouetten  OG  <b>1 svær variation fra en anden basisposition</b> (mindst to (2) rotationer i etableret position) i den anden del af kombinationspirouetten

### 3.4 SOLODANS POSITUR OG ATTITUDE

#### 3.4.1 Definition af positurer og attituder

- ATTITUDE – En position på ét ben gennem hvilken løberen bevæger sig enten forlæns, baglæns eller på en kurve, med det løbende ben strakt eller let bøjet og det frie ben holdt højere end hofteniveau og
  - enten foran, bagved eller til siden
  - bøjet eller strakt
  - frit eller holdt (ved knæ eller kling) f.eks. Biellmann
  - **Flyver** er en type af attitude, hvor det frie ben er bagved over vandret niveau uden assistance af hånd eller arm og i samme position gennem hele udførelsen
- HUGSIDDENDE – En bevægelse på to fødder gennem hvilken løberen bevæger sig på isen med begge ben bøjet mere end 90°
- INA BAUER – En bevægelse på to fødder gennem hvilken løberen bevæger sig på isen med én fod på forlæns skær og den anden på samme baglæns skær på forskellige men parallelle kurver
- SLÆB – 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
- SKYDHARE – En bevægelse på én fod hvor løberen bevæger sig på isen med det løbende knæ bøjet mere end 90° og med det andet ben strakt foran enten parallel med isen eller trukket op ad med hovedet og kroppen bøjet for at nå knæet
- MÅNE – 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

Eksempler på svære typer positurer

- Attitude (som kræver fleksibilitet og styrke og som har en effekt på kroppens balancepunkt)
- Ina Bauer
- Måne
- Skydhare

Følgende typer af positur betragtes ikke som svære:

Hugsiddende positur, slæb, flyver (almindelig position, der ikke kræver fleksibilitet og styrke og som ikke har en effekt på kroppens balancepunkt)

#### 3.4.2 Specifikationer for solodans positurer (for solodans Gruppe 1, 2 og 3)

Definition af en solodans positur: Når posituren er fuldt etableret skal den holdes i minimum tre (3) sekunder. En positur vil blive identificeret, når den vises tydeligt i mindst i et (1) sekund.

En positur bliver kaldet, men givet No level, hvis varigheden er mindre end de krævede 3 sekunder. Hvis en kombinationspositur bliver udført i stedet for en positur (én (1) position) kaldes elementet positur og level vurderes ud fra den første del af posituren uden yderligere fradrag.

Level 1	Level 2	Level 3
<u>En positur som holdes i <b>min. tre (3) sekunder</b>, men ikke opfylder kravene for level 2 og 3</u>	<u>Positur, der holdes i <b>mindst tre (3) sekunder</b></u>  <u>OG</u>  <u>Udføres på skær</u>	<u>En svær positur (se definition ovenfor) holdt i <b>mindst tre (3) sekunder</b></u>  <u>OG</u>  <u>Udføres på skær</u>

#### 3.4.3 Specifikationer for solodans kombinationspositurer (for solodans Gruppe 4)

Definition af en solodans kombinationspositur: En kombinationspositur består af to (2) positurer udført umiddelbart efter hinanden med kun et (1) forbindende trin. Når posituren er fuldt etableret, skal den holdes i minimum tre (3) sekunder og dette gælder både første og anden del. Et trin mellem positurerne er defineret som alle listede trin og vendinger. Disse må der være en (1) af. Kryds og to-fods-løb er ikke tilladt mellem positurerne. Hvis der er mere end et (1) trin mellem positurerne, **reduceres der med 1 level**. Når en positur er fuldt etableret skal den holdes i minimum tre (3) sekunder. En positur vil blive identificeret, når den vises tydeligt i mindst i et (1) sekund.

En positur bliver kaldet men givet No level, hvis varigheden er mindre end de krævede 3 sekunder for hver del. I tilfældet af, at der er krævet en kombinationspositur, men kun udføres en (1), vil elementer blive kaldt "positur" med korrekt level – dog vil elementet ikke få nogen værdi, da en kombinationspositur er krævet.

Level 1	Level 2	Level 3
En kombinationspositur, <b>hvor både første og anden del holdes i minimum tre (3) sekunder</b> , men ikke opfylder kravene for level 2 og 3	En kombinationspositur, <b>hvor både første og anden del holdes i minimum tre (3) sekunder</b>  OG  <b>Udføres på skær</b>	En kombinationspositur, <b>hvor både første og anden del skal være svære, forskellige og holdes i minimum tre (3) sekunder</b>  OG  Hele kombinationsposituren skal <b>udføres på skær</b>

#### 3.4.4 Specifikationer for solodans kombinationsattitude (for solodans Gruppe 5)

Definition af en solodans kombinationsattitude: En kombinationsattitude består af to (2) forskellige attituder udført umiddelbart efter hinanden med kun et (1) forbindende trin. Når attituden er fuldt etableret, skal den holdes i minimum tre (3) sekunder og dette gælder både første og anden del. Et trin mellem attituderne er defineret som alle listede trin og vendinger. Disse må der være en (1) af. Kryds og to-fods-løb er ikke tilladt mellem attituderne. Hvis der er mere end et (1) trin, **reduceres der med 1 level**. Når en attitude er fuldt etableret skal den holdes i minimum tre (3) sekunder. En attitude vil blive identificeret, når den vises tydeligt i mindst i et (1) sekund.

En kombinationsattitude bliver kaldet men givet No level, hvis varigheden er mindre end de krævede 3 sekunder for hver del. Når der er krævet en kombinationsattitude, men kun udføres en (1), vil elementer blive kaldt "positur" med korrekt level – dog vil elementet ikke få nogen værdi, da en kombinationsattitude er krævet.

Level 1	Level 2	Level 3
En kombinationsattitude, <b>hvor både første og anden del holdes i minimum tre (3) sekunder</b> , men ikke opfylder kravene for level 2 og 3. <b>De to attituder skal være forskellige</b>	En kombinationsattitude, <b>hvor både første og anden del er forskellig, på forskellig for og holdes i minimum tre (3) sekunder</b>  OG  <b>Udføres på skær</b>	En kombinationsattitude, <b>hvor både første og anden del er svære, forskellig, på forskellig for og holdes i minimum tre (3) sekunder</b>  OG  <b>Udføres på skær</b>

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

### **4.1 PROGRAMKOMPONENTER**

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:

#### Mønsterdansen

Skating skills: General kvalitet af skøjtefærdigheder, brugen af skær, knæarbejde, flow, glid, fart og kraft, brugen af isen overflade.

Performance/execution: Løberens kropslinjer, kropsholdning, stil og balance, seværdig fremtoning gennem koordinerede bevægelser, kropsbevidsthed og præsentation.

Interpretation: Løberens evne til at udtrykke musikkens stemning/karakter, brugen af rytmen i musikken, evne til at udtrykke musikken/temaet.

Timing: Skøjte i takt til musikken, skøjte de forskrevne takter for hver trin, indledende trin.

#### Fridansen

Skating skills: General kvalitet af skøjtefærdigheder, dybe og rene skær, balance og knæarbejde, flow og let glid, kraft og acceleration, mestre at løbe i flere retninger, beherske at løbe på et ben.

Transitions/linking footwork/movements: Varieret og svært fodarbejde, positioner og bevægelser som binder de tekniske elementer sammen.

Performance/execution: Fysisk, emotionel og intellektuel involvering, kropslinjer, kropsholdning, stil og personlighed, variation og kontrast.

Composition/choreography: Ide og koncept, mønster og brugen af isens areal, originalitet af bevægelser og design.

Interpretation/timing: Personlig og kreativ fortolkning af musikken, ubesværet bevægelser i takt til musikken, udtryk af musikkens stil, karakter og rytme, brugen af finesser for at afspejle nuancer i musikken, løbe primært til musikkens rytme.

### **4.2 LODTRÆKNING OG OPVARMNING**

Der er lodtrækning minimum en time før konkurrencens start. Deltagerne inddeles i opvarmningsgrupper med 5 i hver. Der er 5 min. opvarmning.

Før mønsterdansen er det første minut uden musik, derefter spilles ISU's musikstykke nr. 6 for den pågældende dans i resten af opvarmningen. Under selve konkurrencen skal første deltager danse til ISU's musikstykke nr. 1, anden deltager danse til ISU's musikstykke nr. 2 osv.

Lodtrækning til fridansen foretages på baggrund af resultatet af mønsterdansen, således de bedste skøjter til sidst. Lodtrækningen finder sted umiddelbart efter afslutningen af mønsterdansen og annonceres over skøjtehallens højtaleranlæg. Til fridansen er opvarmningsperioden 5 min. med max. 5 deltagere på isen. Der må spilles alm. popmusik men dæmpet.

### **4.3 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE**

Dragten skal være modereret, værdig og passende til udøvelse af sport.

Piger og damer skal bære skørt. Skørtet skal gå hele vejen rundt om taljen, dog må der være slidser i skørtet i enten den ene eller begge sider up til taljen. Dragten må ikke give indtryk af overdreven nøgenhed, som er upassende til udøvelse af sport. Største delen af overkroppen skal være dækket

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

Begge parters dragter må ikke indeholde så meget stof eller dekorationer, at løberens kropslinje ikke kan ses.

Tilbehør og løse dele (f.eks. en stok eller en ikke fastgjort hat) er ikke tilladt.

Dekorationer på dragterne skal sidde fast. Hvis en dekoration eller en del af dragten eller en hårdekoration så som hårbånd, spænder osv. (som er en del af dragten) falder ned på isen i løbet af konkurrencen vil dommerne give en deduction på 1,0 point.

#### **4.4 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENE'S UDFØRELSE**

##### Præcision

Trinene, skærene, elementer/bevægelser og skal være i overensstemmelse med dansebeskrivelserne. Det er dog muligt for løberen at vise sin egen individuelle stil ved brug af forskellig arm- og/eller benbevægelser.

##### 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 løbetrin 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 takter. 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 op. 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.

#### **4.5 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN**

En fridans udføres af en skøjteløber og er 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 solo- og parløb eller et show program.

Programmet længde ses under konkurrencebeskrivelserne, og regnes fra danseren bevæger sig eller skøjter og til et fuldt stop ved programmets afslutning.

Alle trin og vendinger er tilladte. Dybe skær og indviklet 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 musikens karakter og konceptet for et velafbalanceret program og i overensstemmelse med definitionerne i "Levels – features for solodans sæson 2011-12".

Fuld stop i op til 5 sekunder, hvor danseren forbliver på samme sted på isen mens der udføres kropsbevægelser, twist bevægelser, poseringer og des lige er tilladt.

Programmet skal være baseret på skøjte kvalitet frem for gennem 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 blive betragtet som et fald.

#### **4.5.1 Musikken til fridansen**

Musikken til en fridans skal være passende til solodans som en sports disciplin og skal have følgende karakterer:

Musikken skal have en tydelig rytme og melodi eller kun en tydelig rytme, men ikke kun melodi og må være vokalmusik. Musikken må være uden tydelig rytmisk taktslag i op til 10 sekunder i begyndelsen eller slutningen af programmet og op til 10 sekunder i løbet af programmet.

Musikken skal have mindst et skift af tempo og/eller udtryk. Dette skift kan være gradvist eller øjeblikkeligt, men i begge tilfælde skal det være tydeligt.

Al musik inklusiv klassisk musik skal være klippet/ændret, orkestret eller arrangeret på en måde, så det skaber et spændende, livligt, underholdende danseprogram med forskellige dansestemninger eller en opbyggende effekt.

Musikken skal være passende til løberens alder og skøjtefærdigheder.

Musikken skal være valgt således at, hvis der er en historie eller et tema i dansen må det være tydeligt forståeligt for publikum.

Musikken skal have en opløftende effekt.

Fridanse, der ikke overholder disse retningslinier vil blive straffet alvorligt.

## **4.6 AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG FRADRAG**

### **4.6.1 Afbrydelse af et program**

En afbrydelse i en mønsterdans skal genstartes ved det nærmeste tekniske mulige punkt i trinserien og som skal være efter afbrydelsespunktet.

I tilfælde, hvor der i en mønsterdans eller fridans er en afbrydelse eller stop i musikken eller hvis der opstår omstændigheder, som udgør en fare for en løber på grund af uventet beskadigelse af dragten eller udstyret, som påvirker skøjteløbet, skal løberen stoppe på overdommerens signal. Løberen skal fortsætte umiddelbart fra det sted, hvor afbrydelsen fandt sted, hvis årsagen til afbrydelsen kan rettes uden forsinkelse. Hvis det ikke er muligt kan en periode på op til 3 minutter gives før,

der fortsættes. Den 3 minutters periode begynder umiddelbart efter overdommeren har stoppet programmet med et højt signal. Afbryder løberen selv programmet af de samme grunde, skal vedkommende straks henvende sig til overdommeren, og de samme regler er gældende. Overdommeren skal bestemme det punkt, hvorfra løberen skal genstarte programmet og må kommunikerer det til dommerne.

Hvis overdommer mener, der er brug for lægelig assistance, skal overdommeren stoppe programmet og tillade løberen at fortsætte umiddelbart fra det punkt, hvor afbrydelsen fandt sted. Det er muligt at tillade en periode på op til 3 minutter før, der fortsættes. Hvis løberen med det første startnr. i gruppen kommer til skade under opvarmningen og tiden lige før programmet skal begyndes ikke er lang nok til den nødvendige lægelige assistance, kan overdommeren tillade op til 3 minutters ekstra tid før, der kaldes til start igen.

Ingen genstart af hele programmet er tilladt. Den eneste undtagelse for dette princip er, hvis musikken afbrydes på grund af mangelfuld kvalitet eller tempo eller ikke korrekt musik spilles er en genstart fra begyndelsen af programmet tilladt, hvis løberen informerer overdommer inden for 30 sekunder efter starten.

Hvis en løber ikke er i stand til at færdiggøre en mønsterdans eller en fridans vil der ikke blive givet karakter. Det er også tilfældet, hvis løberen forsætter fra afbrydelsespunktet og endnu engang ikke kan fuldføre programmet.

#### **4.6.2 Start**

Løberen skal starte hver del af konkurrencen senest 1 minut efter annoncering af løberens navn. I modsat fald betragtes løberen som trukket ud af konkurrencen.

Hvis en løber, der skal starte som nummer 1 i en opvarmningsgruppe bliver skadet under opvarmningen, og der ikke er tilstrækkelig tid til lægelig assistance inden løberen skal starte programmet, kan overdommeren tillade op til yderligere 3 minutter inden pågældende løber kaldes til start.

#### **4.6.3 Fradrag**

Fradrag for ekstra elementer: -1,0 per fejl

Tidsfradrag: -1,0 per påbegyndt 5 sekunder for meget eller for lidt

Ulovlige elementer/bevægelser: -2,0 per fejl

Dragt fejl: -1,0

Fradrag vil blive givet for afbrydelse af programmet: -1,0 for 11-20 sekunders afbrydelse, -2,0 for 21-30 sekunders afbrydelse.

Fradrag per fald: -1,0 Et fald er defineret som en løber, der mister kontrollen så størst delen af hans/hendes kropsvægt er på isen sammen med enhver anden del af kroppen (dog ikke klingerne) f.eks. hånd/hænder, knæ, ryg, balle(r) eller enhver del af armen.

## **5.0 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 1

Easy Foxtrot og Rhythm Blues

Test 2

Canasta Tango og Dutch Waltz

Test 3

Easy Waltz og Swing Dance

Test 4

Golden Skaters Waltz og Fiesta Tango

Test 5

Tenfox og Willow Waltz

For beskrivelse af mønsterdansene se herunder.

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 1/2 gang rundt på banen).

### **5.1 AKTIVERING AF MÆRKE**

Løbere, der i løbet af sæsonen (1.7-30/6) 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.

Der må ikke rykkes ned til en lavere gruppe.

## 6.0 BESKRIVELSE AF MØNSTERDANSE

### Forkortelser

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

CR = Cross roll  
XB = Cross behind = kryds bagved  
XF = Cross in front = kryds foran  
Pr = Progressive eller Run = løbetrin  
Sl Ch = Slide Chasse = Glide chasse  
Sw = Swing = sving

Sr = Swing roll  
Ch = Chasse  
Mo = Mohawk  
OpMo = Åben Mohawk  
3 = Tretalsvending

## 6.1 BESKRIVELSER AF TRIN

*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).

*Chasse* – 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.

*Slide Chasse – 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 musikens 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.

*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.

*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).

*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.

## **6.2 BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE**

*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.

### 6.3 Easy Foxtrot (Test 1)

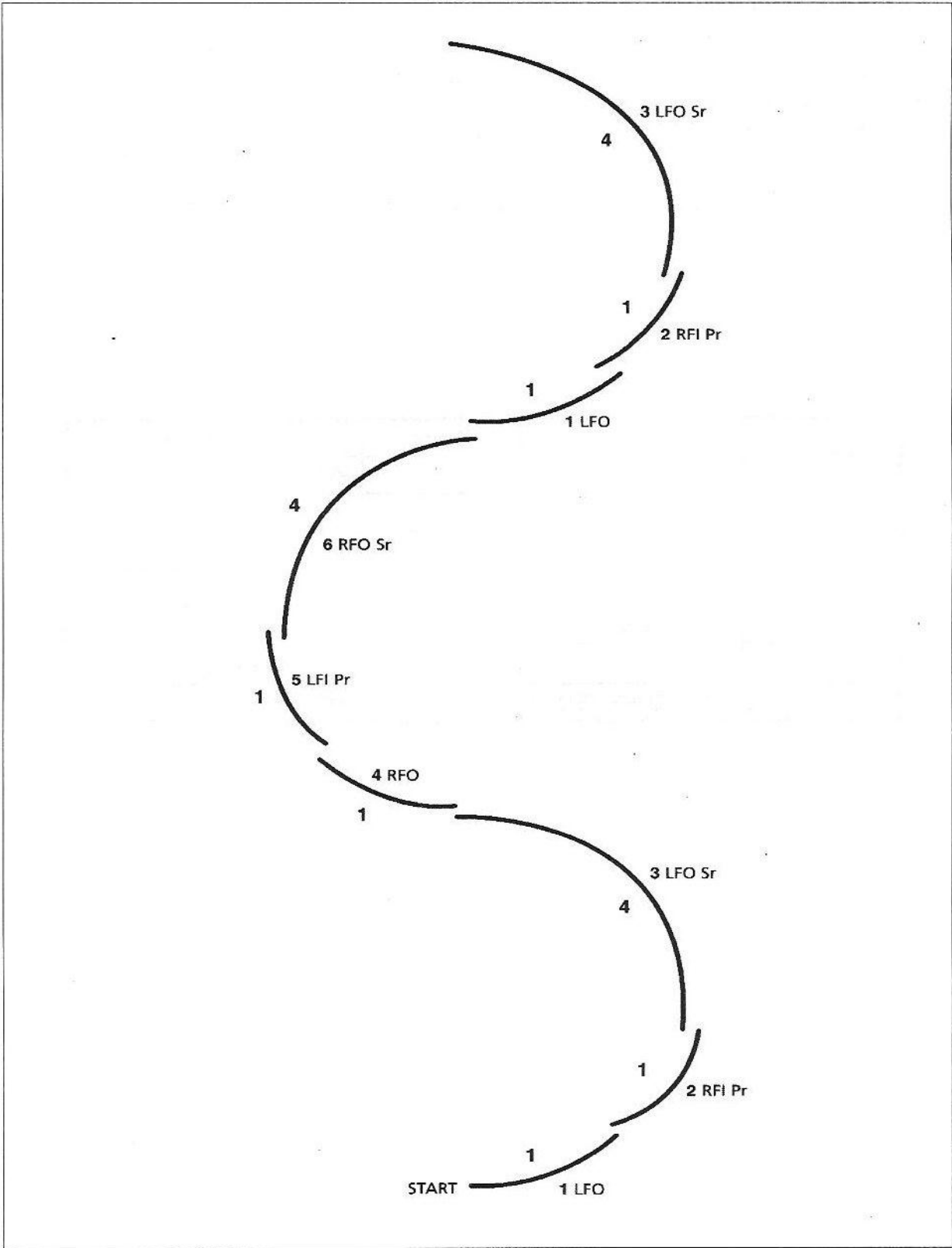
Optional Pattern Dance

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

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.

Opfinder: A. D. G. Gordon

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Progressive	1	
3	LFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
4	RFO	1	
5	LFI Progressive	1	
6	RFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
GENTAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKVENS - 1 OMGANG PÅ BANEN			



## 6.4 Rhythm Blues (Test 1)

Set Pattern Dance

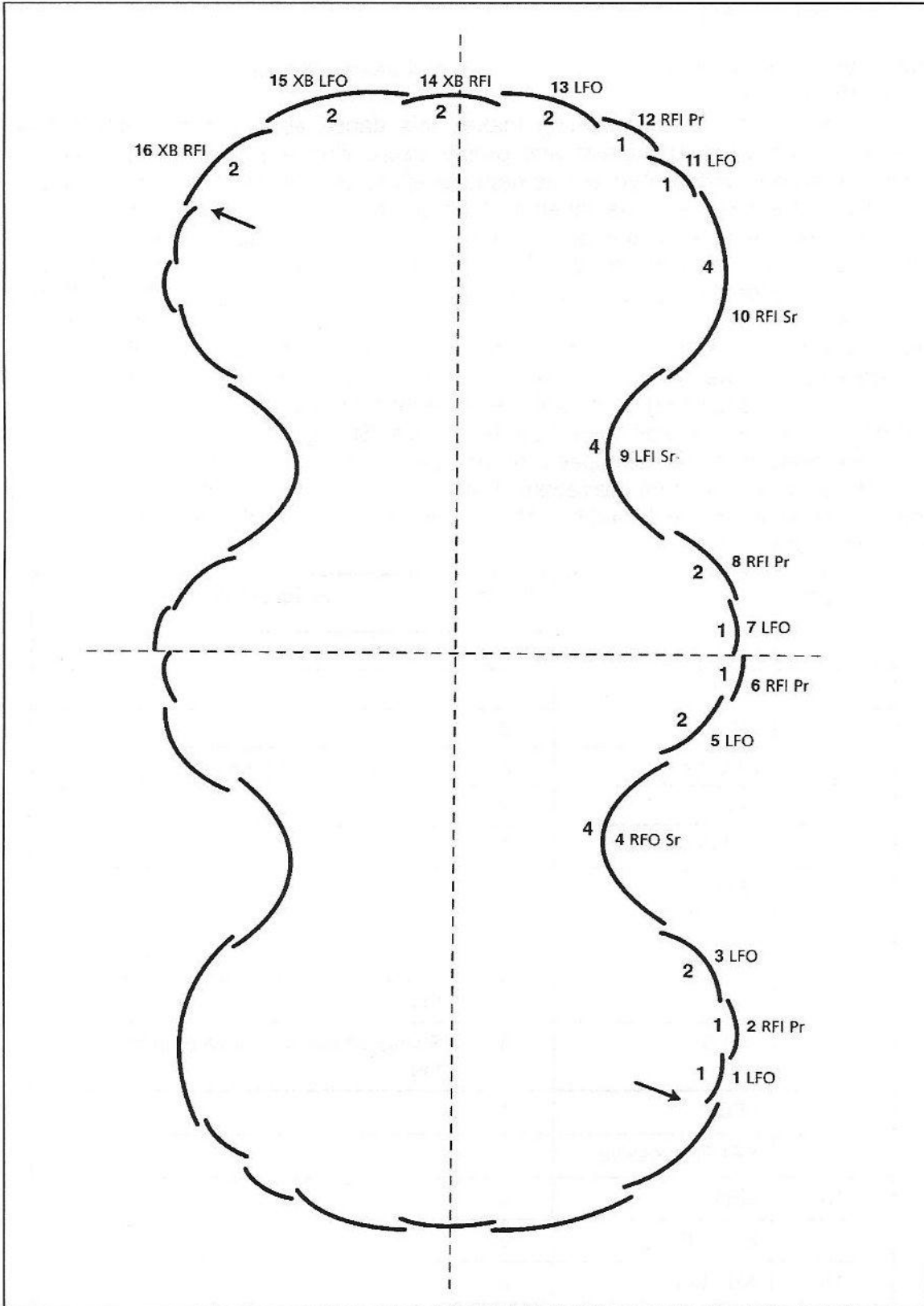
Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Det langsomme tempo og forlæns løb gør, at denne dans vildledende synes simpel. Der kræves korrekt timing, mønster og rigtig udtryk for at gøre denne dans behagelig at se på. Vær opmærksom på dybden af skærene og rigtige kurver er vigtigt. Man skal også være omhyggelig med at slutte kurverne på de korrekte skær. Løberne skal bruge knæbøjninger og strakte frie ben for at fortolke blues, så vel som bløde flydende bevægelser. Dansen begynder med en løbetrinsekvens efterfulgt af en swing roll. Timing bliver mere kompliceret ved trin 5-10, da trin 5 skal holdes i to hele taktslag. 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. Stærke løbetrin, trin 11-13 kræves for at holde fart gennem kryds bagved chasses, 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.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen.

Opfinder: Robert Craigin

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Progressive	1	
3	LFO	2	
4	RFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
5	LFO	2	
6	RFI Progressive	1	
7	LFO	1	
8	RFI Progressive	2	
9	LFI Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
10	RFI Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
11	LFO	1	
12	RFI Progressive	1	
13	LFO	2	
14	XB - RFI	2	
15	XB - LFO	2	
16	XB - RFI	2	



## 6.5 Canasta Tango (Test 2)

Set Pattern Dance

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

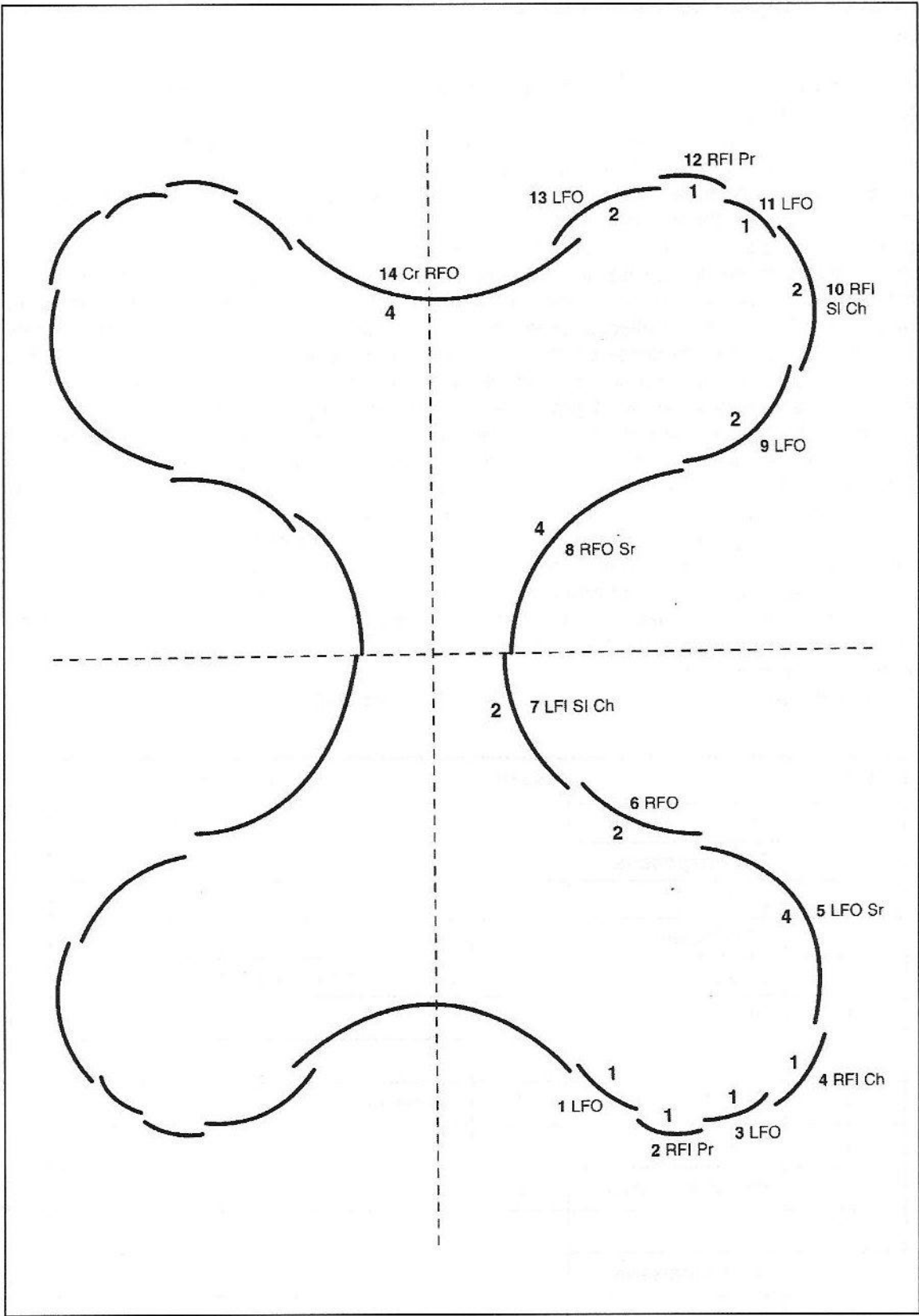
Det er en meget simpel dans med tre formål: Først at introducere tango rytmen for dansere på begynder niveau; det andet for at give skøjteløbere erfaring med de store halve cirkler med otte taktslag; det tredje at give variation til mindre øvede dansere. Hvis de grundlæggende regler for skøjteløb og dans overholdes, bør der ikke være noget særligt svært ved denne dans. Dansen starter med et løbetrin og det første chaste (trin 3 og 4) er et åbent chaste. Det andet chaste er anderledes, det kaldes et glide chaste. 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. Det 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 fire (4) sekvenser af dansen.

Opfinder: James B. Francis

Først udført: The University Skating Club, Toronto, 1951

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	RFI Progressive	1	
3	LFO	1	
4	RFI Chasses	1	
5	LFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
6	RFO	2	
7	LFI Slide Chasses	2	
8	RFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
9	LFO	2	
10	RFI Slide Chasses	2	
11	LFO	1	
12	RFI Progressive	1	
13	LFO	2	
14	CR RFO	4	Sving frie ben frem på taktslag 3



## 6.6 Dutch Waltz (Test 2)

Set Pattern Dance

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

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 valse musik og består hovedsagelig af fremadskridende sekvenser blandet 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.

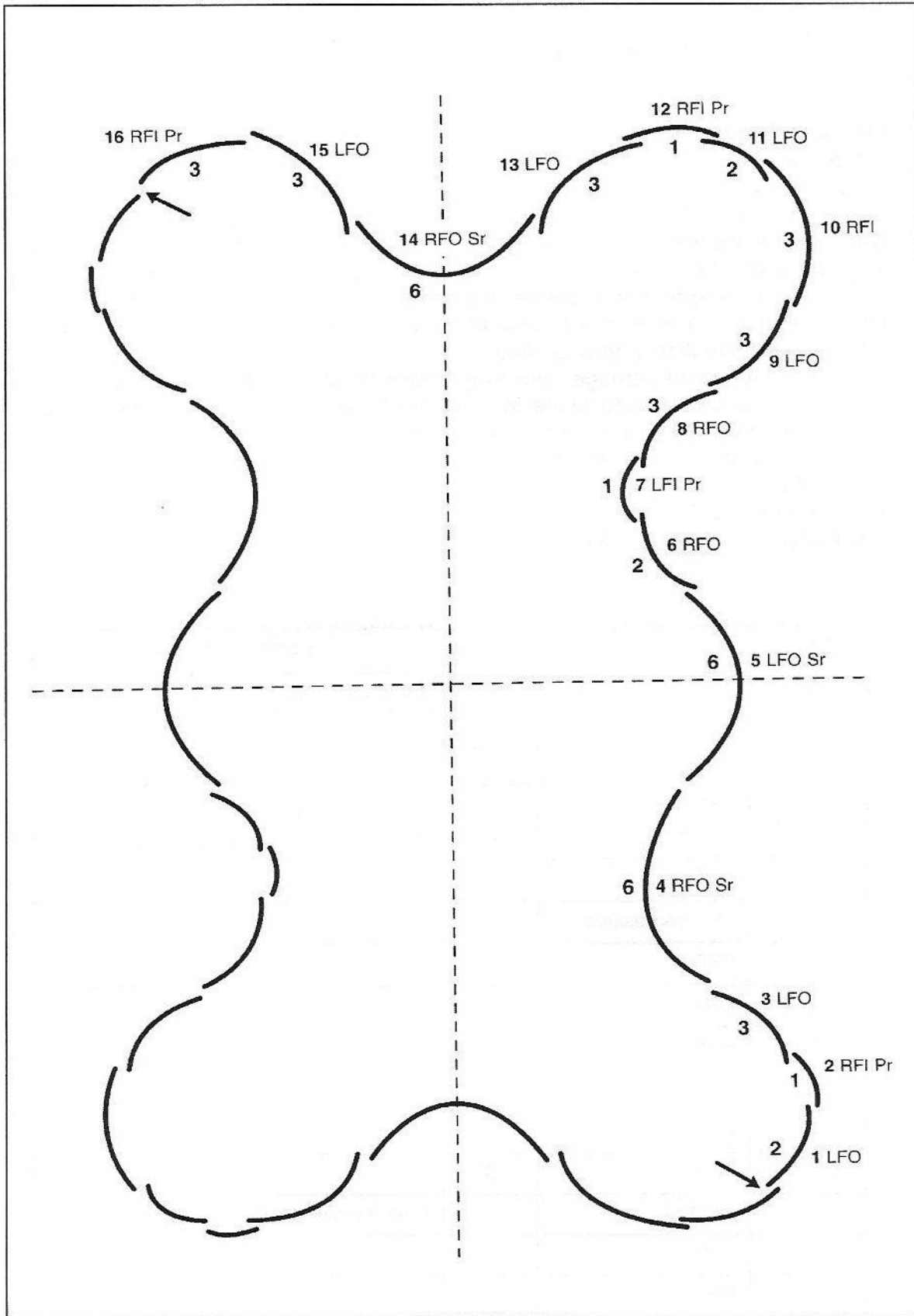
Den ranke og gode holdning samt lette flow uden synlige besvær ønskes i denne dans. En særlig opmærksomhed bør gives til antal taktslag i hver hvert trin i den fremadskridende sekvens for at udtrykke valse rytmens karakter 2-1-3. F.eks. trin 1-3, 6-8 og 11-13.

Til konkurrencer skal der danses fire (4) sekvenser af dansen.

Opfinder: George Muller

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

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	
2	FRI Progressive	1	
3	LFO	3	
4	RFO Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
5	LFO Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
6	RFO	2	
7	LFI Progressive	1	
8	RFO	3	
9	LFO	3	
10	RFI	3	
11	LFO	2	
12	RFI Progressive	1	
13	LFO	3	
14	RFO Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI Progressive	3	Forbered genstart



## 6.7 Easy Waltz (Test 3)

Optional Pattern Dance

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

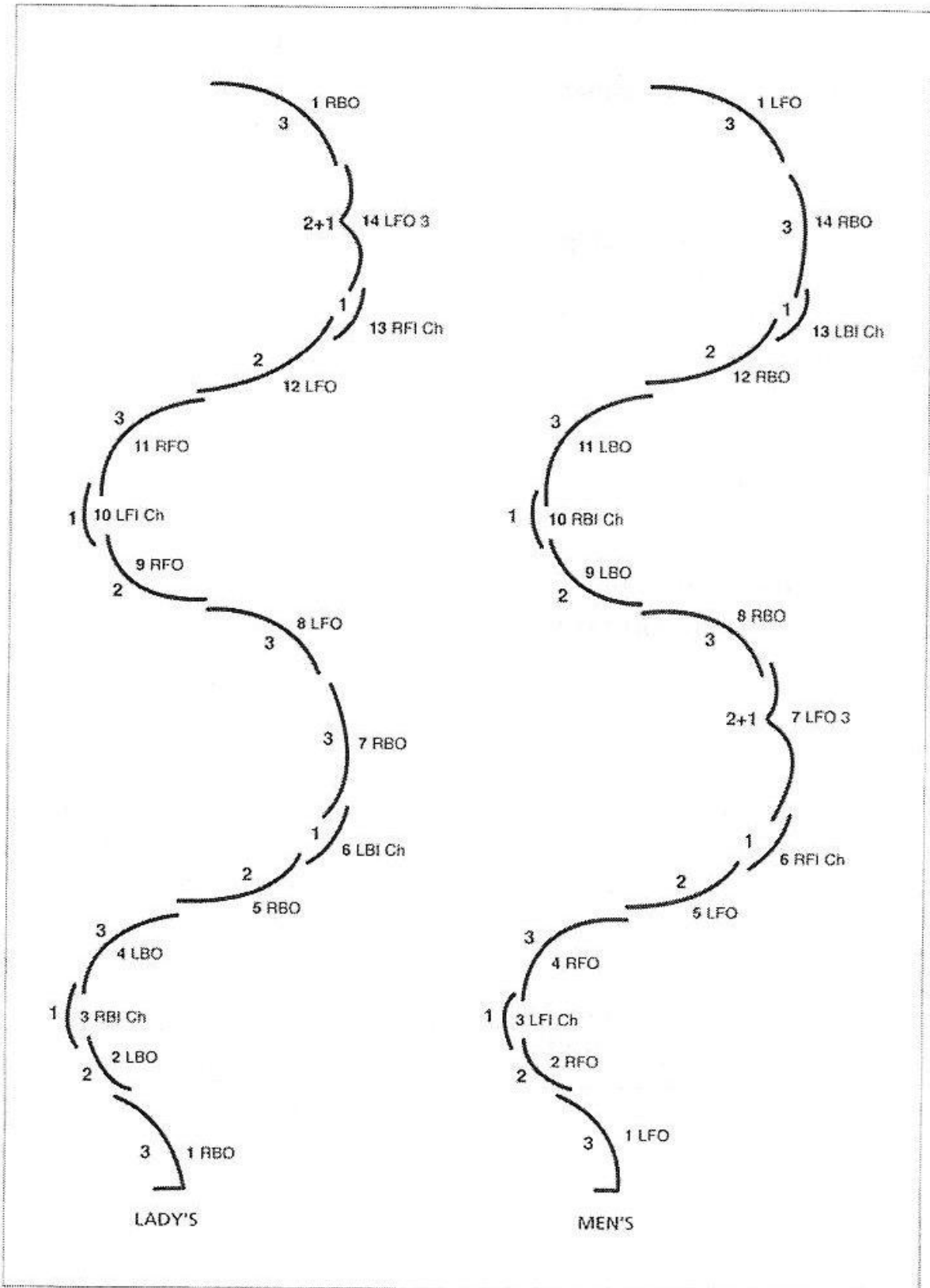
For damer startes dansen efter at have udført en indledende tretals-vending fra LFO til LBI. Så det først trin er for damer er RBO og for herrer LFO, så udføres to åbne chasser (baglæns for damer og forlæns for herrer), så udfører herrerne tretals-vending fra LFO, hvor damer vender til LFO og bevægelserne starter forfra men nu løber herrerne baglæns og damerne forlæns.

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

Til konkurrencer skal bevægelserne gentages en hel omgang på banen.

Opfinder: A. D. G. Gordon

Trin	Kvinde	Taktslag	Mand	Taktslag	Bemærkning
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					



## 6.8 Swing Dance (Test 3)

Set Pattern Dance

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

Denne dans præsenterer en afslappet måde at skifte fra forlæns til baglæns skøjtøløb. Selvom diagrammet viser korrekte skær og kurver, så skal der ikke forventes så dybe kurver af en begynder. Det viser dog det mål, som skøjtøløberen skal tilstræbe. Det skal bemærkes, at trin 1-8 og 16-23 er ens i mønster og karakter, og løbes både forlæns og baglæns for at fuldføre en hel omgang på banen. Trin 9-13 og 24-28 skal udføres med bløde knæbevægelser.

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

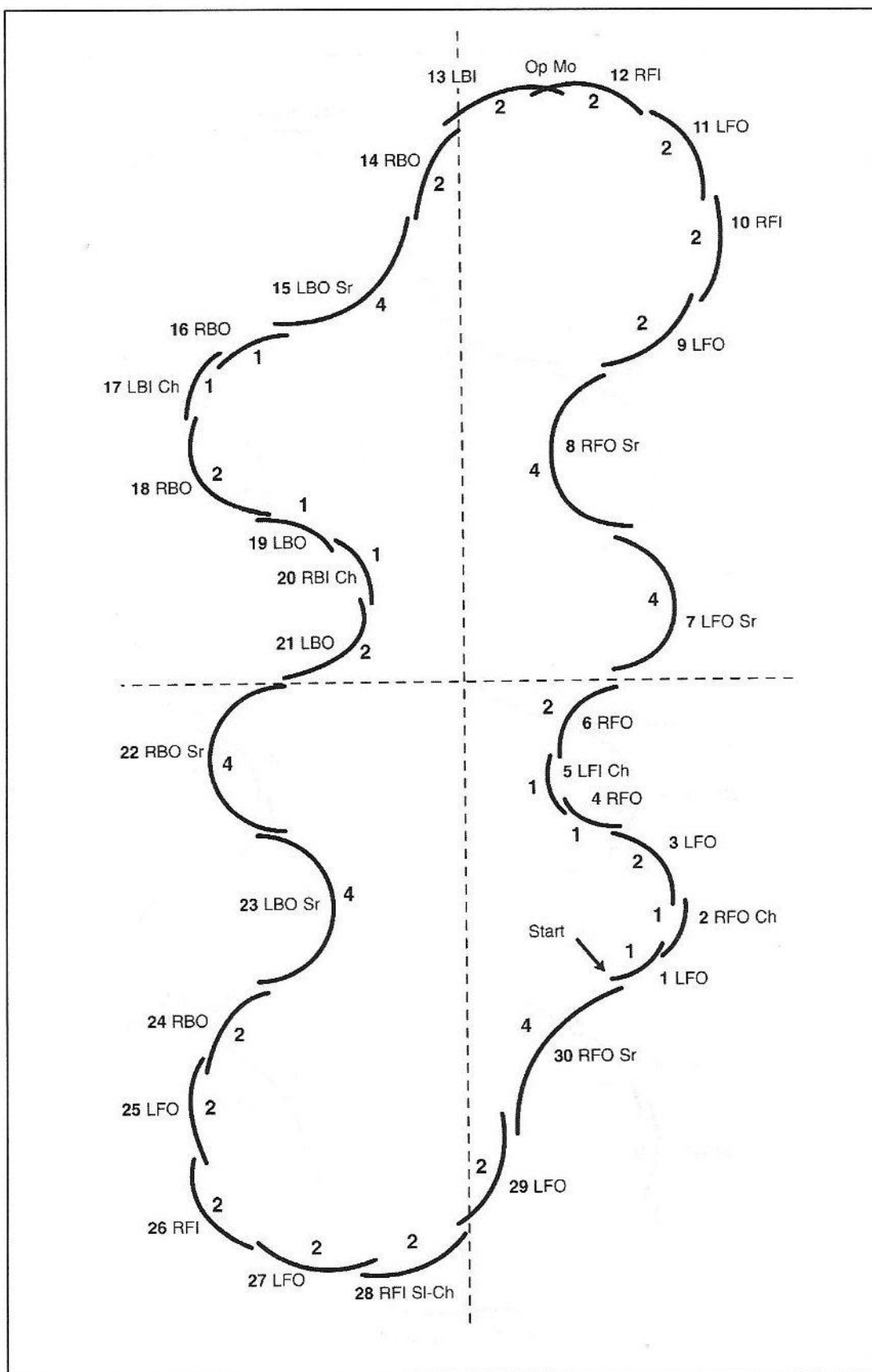
Opfinder: Hubert sprott

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

Trin	Dame	Taktslag	Mand	Taktslag	Bemærkning
1	RBO	1	LFO	1	
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 Sr	4	LFO Sr	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem
8	LBO Sr	4	RFO Sr	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem
9	RBO	2	LFO	2	
10	LFO	2	RFI	2	
11	RFI	2	LFO	2	
12	LFO	2	FRI Op Mo	2	
13	RFI SI Ch	2	LBI	2	
14	LFO	2	RBO	2	
15	RFO	4	LBO	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem
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 Sr	4	RBO Sr	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem
23	RFO Sr	4	LBO Sr	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem
24	LFO	2	RBO	2	
25	RFI	2	LFO	2	
26	LFO	2	RFI	2	
27	FRI Op Mo	2	LFO	2	
28	LBI	2	RFI SI Ch	2	
29	RBO	2	LFO	2	
30	LBO	4	RFO	4	Swing Roll: Kvindes frie ben tilbage/ mands frie ben frem



Swing Dance – Mandens trin



## 6.9 Golden Skaters Waltz (Test 4)

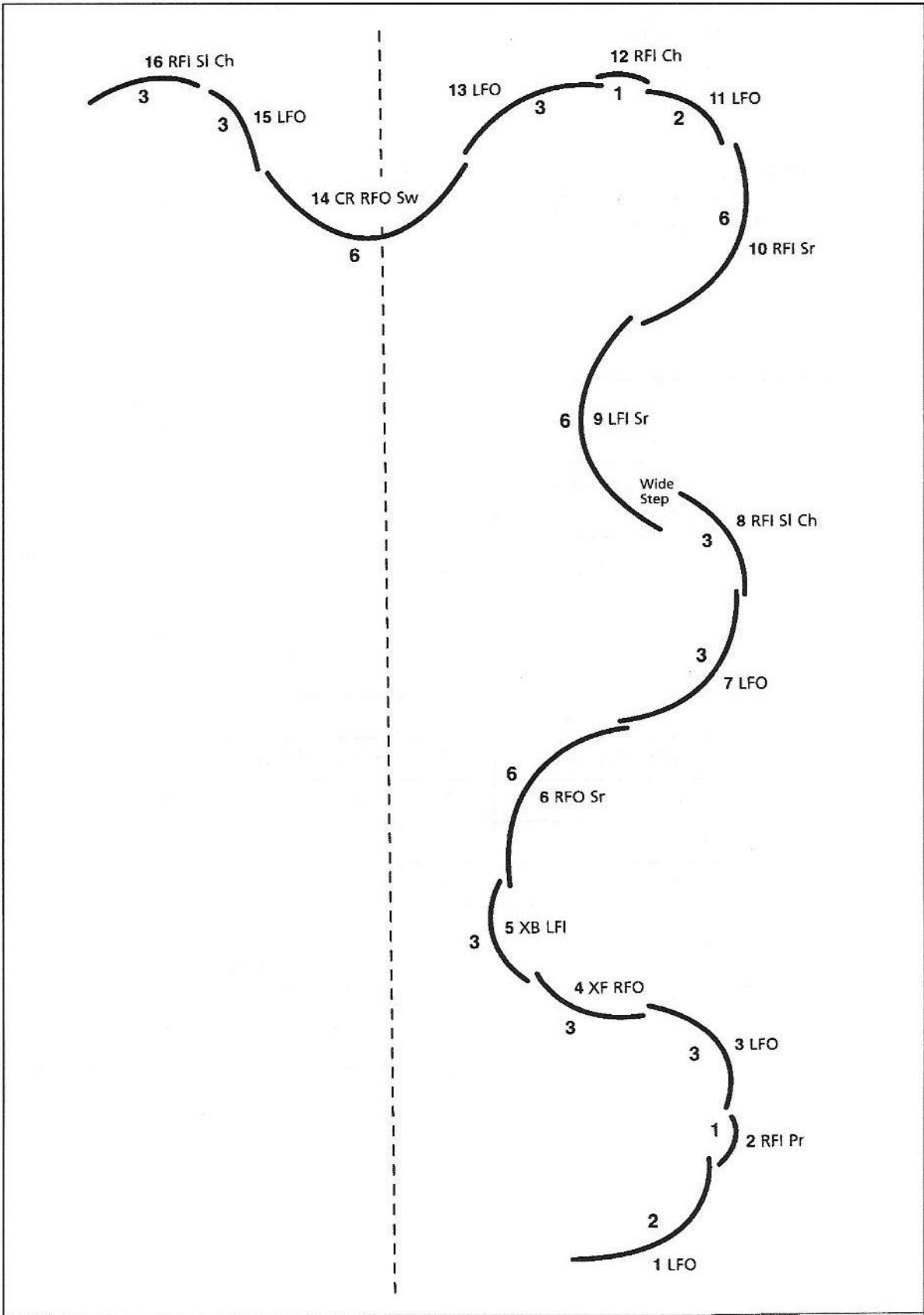
Set Pattern Dance

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

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.

Opfinder: Ukendt

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	
2	FRI Progressive	1	
3	LFO	3	
4	XF RFO	3	
5	XB LFI	3	
6	RFO Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
7	LFO	3	
8	RFI Slide Chasse	3	
9	Wide step to LFI Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
10	RFI Sr	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
11	LFO	2	
12	RFI Chasse	1	
13	LFO	3	
14	CR RFO Sw	6	Sving frie ben frem på 4. taktslag
15	LFO	3	
16	RFI Slide Chasse	3	



## 6.10 Fiesta Tango (Test 4)

Set Pattern Dance

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

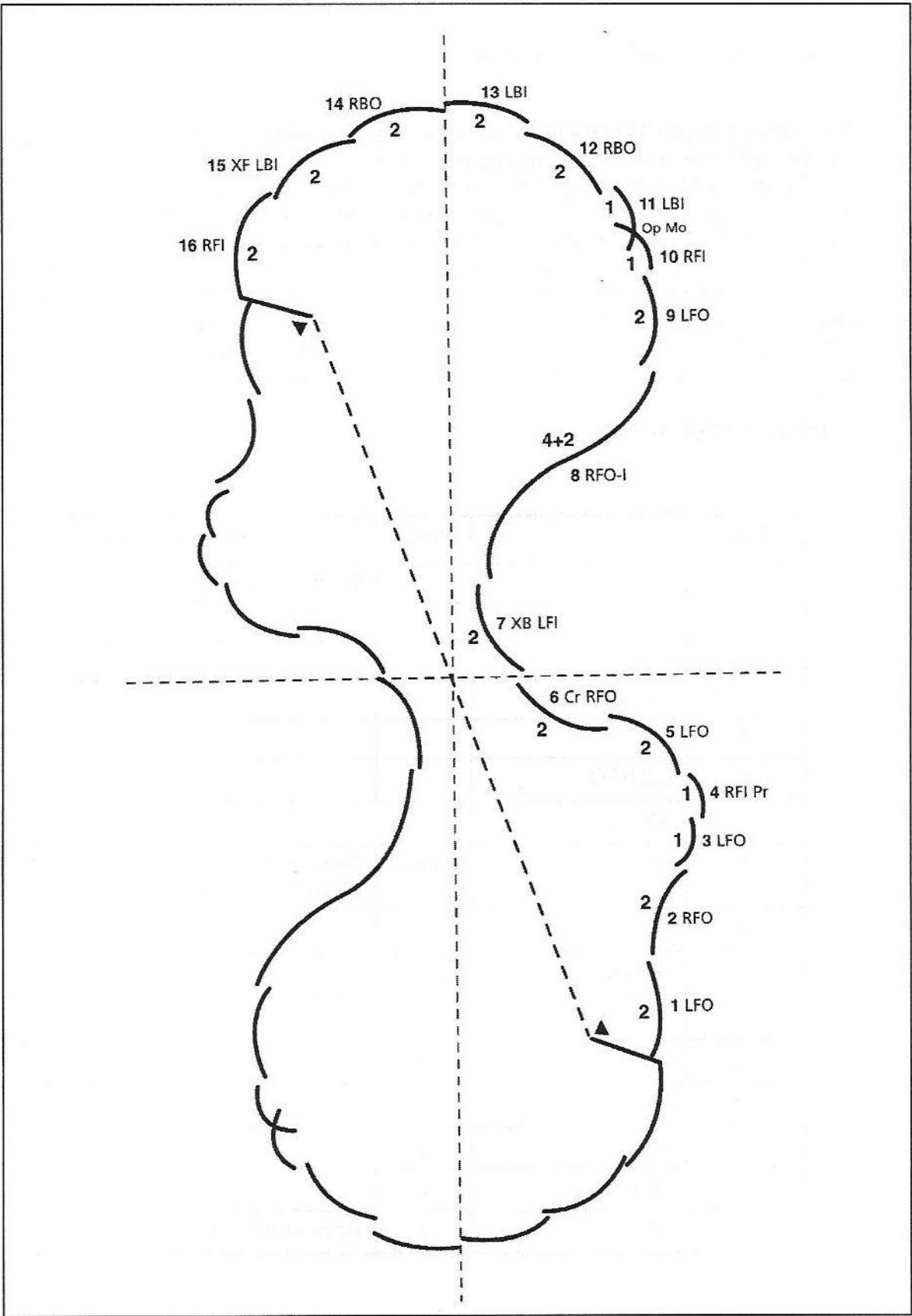
Fiesta tango dances i en langsom tango rytme, hvor skøjtølberne skal tilstræbe at have en god kropsholdning, bløde knæ bevægelser og et let flow. Trin 8 som med dets 6 taktslag og skær skift giver mulighed for en behagelig fortolkning, som starter med et åbent afsæt efterfulgt af en swing roll på 3. og 4. taktslag før skær skiftet på 5. taktslag. For taktslag 5 og 6 er der ikke nogen restriktioner for bevægelse af det frie ben, og det kan tilføjer meget i forbindelse med fortolkning af tango rytmen.

Til konkurrencer skal der dances fire (4) sekvenser af dansen.

Opfinder: George Muller

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

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	2	
2	RFO	2	
3	LFO	1	
4	RFI Progressive	1	
5	LFO	2	
6	CR RFO	2	
7	XB LFI	2	
8	RFO-I	4+2	Swing roll på taktslag 3-4 med skift af skær på taktslag 5-6
9	LFO	2	
10	RFI Op Mo	1	
11	LBI	1	
12	RBO	2	
13	LBI	2	
14	RBO	2	
15	XF LBI	2	
16	RFI	2	



## 6.11 Tenfox (Test 5)

Set Pattern Dance

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

Navnet Tenfox kommer af 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 at opnå danserytmens udtryk kan timing af krops bevægelser gøre meget for karakteren af dansen.

Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen.

Opfinder: George Muller

Først udført: Philadelphia SC & HS, 1939

Trin	Dame	Taktslag	Mand	Taktslag	Bemærkning
1	RBO	1	LFO	1	
2	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
3	RBO	2	LFO	2	
4a	LBO Sr	4	RFOI Sr	4+2	
4b	RFI	2			
5	LFO	1	LFO	1	
6	RFI Pr	1	RFI Pr	1	
7	LFO	2	LFO	2	
8a	RFO	4	RFO3	1+1	
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 Op Mo	1	
14	RFI	1	LBI	1	
15	LFO	1	RBO	1	
16	FRI	1	LBI Pr	1	
17	LFO Op Mo	1	RBO	1	
18	RBO	1	XF LFI	1	
19	LBI	2	RFI	2	



## 6.12 Willow Waltz (Test 5)

Set Pattern Dance

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

Willow Waltz præsenterer en variation af vendinger, trin og sekvenser af trin. Korrekt timing og udførelse gennem hele dansen er nødvendigt for at udtrykke dansens rytme og flow. Skøjteløberen skal specielt være opmærksom på rene, tydelige, rytmiske fremadskridende trin, og sekvensen med chasser skal udføres med bløde knæbevægelser og glidende bevægelse. Timingen af disse sekvenser skal være med en tydelig valse rytme med henholdsvis 2-1-3 per trin. Holdningen skal være rank gennem hele dansen. Godt flow og rytme ønskes og opnås uden synlig anstrengelse. Til konkurrencer skal der danses tre (3) sekvenser af dansen.

Opfinder: George Muller

Først udført: Crystal Ice Palace, Willow Springs, Ill., 1953

Trin	Dame	Taktslag	Mand	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 Op Mo	3	
6	RFI SI Ch	3	LBI	3	
7	LFO	3	RBO	3	
8	RFO 3-turn to RBI	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	LFO 3-turn to LBI	2+1	
15	LFO	3	RBO	3	
16	RFO	3	LBO	3	
17	LFI	3	RBI	3	
18	RFI Op Mo	3	LFO	3	
19	LBI	3	RFI SI Ch	3	
20	RBO	2	LFO	2	
21	LBI Pr	1	RFI Pr	1	
22	RBO	3	LFO	3	



## 7.0 SCALE OF VALUE

SOV'er for mønsterdanske

Fork.	Trin	---	--	-	BASE	+	++	+++
<b>Rhythm Blues</b>								
1S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,2	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,4	0,6	1,3	2,0
4S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,6	0,6	1,3	2,0
<b>Canasta Tango</b>								
1S1	Trin 1-14	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-14	-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-14	-2,0	-1,3	-0,6	3,0	0,6	1,3	2,0
4S1	Trin 1-14	-2,0	-1,3	-0,6	3,5	0,6	1,3	2,0
<b>Dutch Waltz</b>								
1S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	3,0	0,6	1,3	2,0
4S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	3,5	0,6	1,3	2,0
<b>Easy Waltz</b>								
1S1	Første del	-1,5	-1,0	-0,5	2,7	0,5	1,0	1,5
2S1	Anden del	-1,5	-1,0	-0,5	3,2	0,5	1,0	1,5
<b>Swing Dance</b>								
1S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,6	0,3	0,7	1,0
1S2	Trin 9-15	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
2S1	Trin 16-23	-1,0	-0,7	-0,3	1,6	0,3	0,7	1,0
2S2	Trin 24-30	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
3S1	Trin 1-8	-1,5	-1,0	-0,5	1,9	0,5	1,0	1,5
3S2	Trin 9-15	-1,5	-1,0	-0,5	2,2	0,5	1,0	1,5
4S1	Trin 16-23	-1,5	-1,0	-0,5	1,9	0,5	1,0	1,5
4S2	Trin 24-30	-1,5	-1,0	-0,5	2,2	0,5	1,0	1,5
<b>Golden Skaters Waltz</b>								
1S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,4	0,3	0,7	1,0
1S2	Trin 9-16	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
2S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,6	0,3	0,7	1,0
2S2	Trin 9-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
3S2	Trin 9-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,2	0,6	1,3	2,0
4S1	Trin 1-8	-1,5	-1,0	-0,5	2,1	0,5	1,0	1,5
4S2	Trin 9-16	-2,5	-1,5	-0,7	2,6	0,7	1,5	2,5
<b>Fiesta Tango</b>								
1S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,4	0,3	0,7	1,0
1S2	Trin 9-16	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
2S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,6	0,3	0,7	1,0
2S2	Trin 9-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-8	-1,0	-0,7	-0,3	1,8	0,3	0,7	1,0
3S2	Trin 9-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,2	0,6	1,3	2,0
4S1	Trin 1-8	-1,5	-1,0	-0,5	2,1	0,5	1,0	1,5
4S2	Trin 9-16	-2,5	-1,5	-0,7	2,6	0,7	1,5	2,5

<b>Tenfox</b>								
1S1	Trin 1-10	-1,0	-0,7	-0,3	1,7	0,3	0,7	1,0
1S2	Trin 11-19	-1,0	-0,7	-0,3	2,3	0,3	0,7	1,0
2S1	Trin 1-10	-1,0	-0,7	-0,3	2,2	0,3	0,7	1,0
2S2	Trin 11-19	-1,5	-1,0	-0,5	2,8	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-10	-1,0	-0,7	-0,3	2,7	0,3	0,7	1,0
3S2	Trin 11-19	-2,0	-1,3	-0,6	3,3	0,6	1,3	2,0

Willow Waltz								
1S1	Trin 1-11	-1,0	-0,7	-0,3	2,0	0,3	0,7	1,0
1S2	Trin 12-22	-1,0	-0,7	-0,3	2,0	0,3	0,7	1,0
2S1	Trin 1-11	-1,0	-0,7	-0,3	2,5	0,3	0,7	1,0
2S2	Trin 12-22	-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
3S1	Trin 1-11	-1,0	-0,7	-0,3	3,0	0,3	0,7	1,0
3S2	Trin 12-22	-2,0	-1,3	-0,6	3,0	0,6	1,3	2,0

#### SOV'er for solodans fridans elementer

Solodans pirouette								
sSp1	Solodans Spin	-1,0	-0,7	-0,4	2,0	0,4	0,7	1,0
sSp2		-1,0	-0,7	-0,4	2,5	0,4	0,7	1,0
sSp3		-1,0	-0,7	-0,4	3,0	0,4	0,7	1,0
Solodans kombinationspriouette								
sCoSp1	Solodans Combination Spin	-1,0	-0,7	-0,4	3,0	0,4	0,7	1,0
sCoSp2		-1,0	-0,7	-0,4	3,5	0,4	0,7	1,0
sCoSp3		-1,0	-0,7	-0,4	4,0	0,4	0,7	1,0
Solodans twizzler								
spTw1	Solodans Twizzle	-0,7	-0,5	-0,3	1,0	0,4	0,7	1,0
spTw2		-0,7	-0,5	-0,3	1,3	0,4	0,7	1,0
spTw3		-0,7	-0,5	-0,3	1,6	0,4	0,7	1,0
Solodans sæt af twizzler								
sTw1	Solodans Set of Twizzle	-0,7	-0,5	-0,3	1,5	0,4	0,7	1,0
sTw2		-0,7	-0,5	-0,3	2,0	0,4	0,7	1,0
sTw3		-1,3	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
sTw4		-1,3	-1,0	-0,5	3,0	0,5	1,0	1,5
Solodans trinserier								
sMiSt1	Solodans Midline Step	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sMiSt2	Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	4,6	0,8	1,4	2,0
sMiSt3		-2,0	-1,4	-0,8	5,6	0,8	1,4	2,0
sMiSt4		-2,0	-1,4	-0,8	6,6	0,8	1,4	2,0
sDiSt1	Solodans Diagonal Step	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sDiSt2	Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	4,6	0,8	1,4	2,0
sDiSt3		-2,0	-1,4	-0,8	5,6	0,8	1,4	2,0
sDiSt4		-2,0	-1,4	-0,8	6,6	0,8	1,4	2,0
sCiSt1	Solodans Circular Step	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sCiSt2	Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	4,6	0,8	1,4	2,0
sCiSt3		-2,0	-1,4	-0,8	5,6	0,8	1,4	2,0
sCiSt4		-2,0	-1,4	-0,8	6,6	0,8	1,4	2,0
sSeSt1	Solodans Serpentine Step	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sSeSt2	Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	4,6	0,8	1,4	2,0
sSeSt3		-2,0	-1,4	-0,8	5,6	0,8	1,4	2,0
sSeSt4		-2,0	-1,4	-0,8	6,6	0,8	1,4	2,0

Solodans positur								
sPo1	Solodans Pose	-1,0	-0,7	-0,4	1,3	0,4	0,7	1,0
sPo2		-1,0	-0,7	-0,4	1,6	0,4	0,7	1,0
sPo3		-1,0	-0,7	-0,4	1,8	0,4	0,7	1,0
sCoPo1	Solodans Combination Pose	-1,0	-0,7	-0,4	2,0	0,4	0,7	1,0
sCoPo2		-1,0	-0,7	-0,4	2,3	0,4	0,7	1,0
sCoPo3		-1,0	-0,7	-0,4	2,5	0,4	0,7	1,0
sCoA1	Solodans Combination Attitude	-1,0	-0,7	-0,4	2,0	0,4	0,7	1,0
sCoA2		-1,0	-0,7	-0,4	2,4	0,4	0,7	1,0
sCoA3		-1,0	-0,7	-0,4	2,8	0,4	0,7	1,0

Alle elementer uden level giver 0,0 point.