

INDHOLDSFORTEGNELSE

ALDERS- OG MÆRKEKRAV FOR DSU's MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER..... 2

PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE 4

 SENIOR MESTERSKABSLØBERE.....4

KORT PROGRAM.....4

FRILØB.....5

 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE6

KORT PROGRAM.....6

FRILØB.....7

 NOVICE MESTERSKABSLØBERE.....8

KORT PROGRAM.....8

FRILØB.....9

 DEBS MESTERSKABSLØBERE.....10

KORT PROGRAM.....10

FRILØB.....11

 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE.....12

FRILØB.....12

 CUBS MESTERSKABSLØBERE.....13

FRILØB.....13

 CHICKS MESTERSKABSLØBERE14

FRILØB.....14

PROGRAMKRAV KONKURRENCELØBERE 15

 SENIOR 2, JUNIOR 2 OG NOVICE 2 KONKURRENCELØBERE.....15

FRILØB.....15

 SENIOR 1, JUNIOR 1 OG NOVICE 1 KONKURRENCELØBERE.....16

FRILØB.....16

 DEBS KONKURRENCELØBERE17

FRILØB.....17

 SPRINGS KONKURRENCELØBERE18

FRILØB.....18

 CUBS KONKURRENCELØBERE19

FRILØB.....19

 CHICKS KONKURRENCELØBERE.....20

FRILØB.....20

 SUPPLERENDE BEMÆRKNINGER TIL CHICKS OG CUBS KONKURRENCELØBERE.....21

 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB FOR SPRINGS, DEBS, NOVICE OG JUNIOR
MESTERSKABSLØBERE SAMT DEBS, NOVICE 1, JUNIOR 1, SENIOR 1, NOVICE 2, JUNIOR 2 OG
SENIOR 2 KONKURRENCELØBERE 21

ALDERS- OG MÆRKEKRAV FOR DSU's MESTERSKABS- OG KONKURRENCERÆKKER

| Række | Alderskrav | Nye mærker | Gamle mærker |
|-----------------------|---|-------------------|--|
| Senior, mesterskab | Ingen alderskrav | --- | Sølv |
| Junior, mesterskab | Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1992 og senere | --- | Sølv |
| Novice, mesterskab | Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1996 og senere | --- | Stort Bronze |
| Debs, mesterskab | Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1998 og senere | Bronze | Lille Bronze (kan ikke tages længere) |
| Springs, mesterskab | Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1999 og senere | Bronze | Lille Bronze (kan ikke tages længere) |
| Cubs, mesterskab | Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.2001 og senere | Basic 2 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) |
| Chicks, mesterskab | Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.2003 og senere | Basic 1 | --- |
| | | | |
| Senior 2, konkurrence | Ingen alderskrav | Bronze | Stort Bronze |
| Senior 1, konkurrence | Ingen alderskrav | Basic 1 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker. |
| Junior 2, konkurrence | Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1992 og senere | Bronze | Stort Bronze |
| Junior 1, konkurrence | Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1992 og senere | Basic 1 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker. |
| Novice 2, konkurrence | Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1996 og senere | Bronze | Stort Bronze |
| Novice 1, konkurrence | Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1996 og senere | Basic 1 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker. |

| | | | |
|----------------------|---|---|--|
| Debs, konkurrence | Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1998 og senere | Basic 1 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker. |
| Springs, konkurrence | Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.1999 og senere | Basic 1 | Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker. |
| Cubs, konkurrence | Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.11, født d. 01.07.2001 og senere | Basic 1 (kun den ene halv del (valgfri) skal være bestået) | --- |
| Chicks, konkurrence | Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.2002 og senere | Intet mærkekrav | Intet mærkekrav |

PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

SENIOR MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Damer

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Triplespring udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring
- d) Springpirouette fri, 8 rotationer
- e) Pirouette med tilbage- eller sidelænet overkrop, 8 rotationer
- f) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) og med kun ét skift af fod, 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

Herrer

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Triple- eller quadspring udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med ét dobbelt- og ét triplespring eller to triplespring eller ét quad- og ét dobbelt- eller ét triplespring
- d) Springpirouette fri, 8 rotationer
- e) Parallelpirouette eller siddepirouette med kun ét fodskifte (grundpositionen i denne pirouette skal være en anden end den, der udføres under pkt. d), 6 rotationer på hver fod
- f) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) og med kun ét skift af fod, 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

FRILØB

Damer

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: 4.00 minutter \pm 10 sekunder

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (10 rotationer), én springpirouette (6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie
- d) Maks. 1 flyverserie

Bemærk

Flyverserien har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Der gives ikke level for flyverserien. Flyverserien skal bestå af mindst 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

Af alle triple- og quadspring tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triple- eller quadspring må forsøges mere end 2 gange. Dobbelt Axel må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller -serie).

Herrer

Alderskrav: Ingen aldersgrænse

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: 4.30 minutter \pm 10 sekunder

- a) Maks. 8 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (10 rotationer), én springpirouette (6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (6 rotationer)
- c) Mak. 2 forskellige trinserier

Bemærk

Den anden trinserie (i forhold til rækkefølgen de udføres i) har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Formen af denne trinserie må frit vælges. Trinserien skal udnytte hele banen.

Af alle triple- og quadspring tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triple- eller quadspring må forsøges mere end 2 gange. Dobbelt Axel må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller -serie).

JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Damer

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt Axel
- b) Dobbelt eller triple Lutz udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller andre lignende fri-løbsbevægelser
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i sidde-pirouette, 8 rotationer
- e) Pirouette med tilbage- eller sidelænet overkrop, 8 rotationer
- f) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) og med kun ét skift af fod, 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

Herrer

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Lutz udført umiddelbart efter forbindende trin og/eller andre lignende fri-løbsbevægelser
- c) Springkombination med ét dobbelt og ét triplespring eller to triplespring
- d) Spring i sidde-pirouette, 8 rotationer
- e) Parallelpirouette med kun ét fodskifte, 6 rotationer på hver fod
- f) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) og med kun ét skift af fod, 6 rotationer på hver fod
- g) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

FRILØB

Damer

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller -serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (10 rotationer), én springpirouette (6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Af alle triple- og quadspring tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triple- eller quadspring må forsøges mere end 2 gange. Dobbelt Axel må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller -serie).

Herrer

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: 4.00 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 8 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 3 springkombinationer eller -serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og de andre 2 må indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (10 rotationer), én springpirouette (6 rotationer) samt én pirouette med kun én position (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Af alle triple- og quadspring tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triple- eller quadspring må forsøges mere end 2 gange. Dobbelt Axel må kun inkluderes 2 gange totalt i friløbet (som solospring eller som del af en springkombination eller -serie).

NOVICE MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Stort Bronze (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.30 minutter

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Dobbelt eller triplespring (frit) udført umiddelbart efter forbindende trin
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét triplespring
- d) Pirouette med tilbage- eller sidelænet overkrop, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og med kun ét skift af fod, 5 rotationer på hver fod
- f) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Stort Bronze (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.30 minutter

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Dobbelt eller triplespring (frit) udført umiddelbart efter forbindende trin
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét triplespring
- d) Parallel- eller siddepirouette med skift af fod, spring-indgang ikke tilladt, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og med kun ét skift af fod, 5 rotationer på hver fod
- f) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

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

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

FRILØB

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Stort Bronze (gamle mærker)**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Af alle triplespring og dobbelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triplespring eller dobbelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Stort Bronze (gamle mærker)**

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 7 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Af alle triplespring og dobbelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triplespring eller dobbelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

DEBS MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Lille Bronze (gamle mærker (kan ikke tages længere))**

Programlængde: Maks. 2.15 minutter

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Dobbeltspring (frit) udført umiddelbart efter trin
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét enkeltspring
- d) Pirouette med tilbage- eller sidelænet overkrop, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og med kun ét skift af fod, 5 rotationer på hver fod
- f) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

De spring, der indgår i springkombinationen (pkt. c), skal begge være forskellige fra de spring, der udføres under pkt. a og pkt. b.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Lille Bronze (gamle mærker (kan ikke tages længere))**

Programlængde: Maks. 2.15 minutter

- a) Enkelt eller dobbelt Axel
- b) Dobbeltspring (frit) udført umiddelbart efter trin
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét enkeltspring
- d) Parallelpirouette, 6 rotationer
- g) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og kun ét skift af fod, 5 rotationer på hver fod
- e) Én trinserie (lige linje, cirkel eller slange)

Bemærk

De spring, der indgår i springkombinationen (pkt. c), skal begge være forskellige fra de spring, der udføres under pkt. a og pkt. b.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

FRILØB

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Lille Bronze (gamle mærker (kan ikke tages længere))**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Af alle triplespring og dobbelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triplespring eller dobbelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Lille Bronze (gamle mærker (kan ikke tages længere))**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 6 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie

Bemærk

Af alle triplespring og dobbelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet triplespring eller dobbelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

Trinserien har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Lille Bronze (gamle mærker (kan ikke tages længere))**

Programlængde – piger og drenge: 3.00 ± 10 sekunder

a) Maks. 5 springelementer

Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring

Alle springtyper skal vises – dvs. Axel, Salchow, Tåloop, Loop, Flip og Lutz. Springene kan indgå både som solospring eller i springkombination eller -serie

Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Af alle dobbeltspring og (inkl. dobbelt Axel) tilsammen kan kun 2 dobbeltspring gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet dobbeltspring eller dobbelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

CUBS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: **Basic 2 (nye mærker) eller Færdighedsmærke (gamle mærker (kan ikke længere tages))**

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

a) Maks. 4 springelementer

Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring

Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Pirouetterne skal have forskellige forkortelser (pirouettekombinationer på 6 rotationer og andre på 4 rotationer)

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

CHICKS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.2003 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker)**

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

a) Maks. 4 springelementer

Heraf skal ét være en Lutz

Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Pirouetterne skal være i grundpositioner (sidde, parallel og opretstående), 4 rotationer

Pirouetterne skal have forskellige forkortelser

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

PROGRAMKRAV KONKURRENCELØBERE

SENIOR 2, JUNIOR 2 OG NOVICE 2 KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Damer/piger og herrer/drenge

Alderskrav – **senior 2**: Ingen aldersgrænse

Alderskrav – **junior 2**: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Alderskrav – **novice 2**: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Bronze (nye mærker) eller Stort Bronze (gamle mærker)**

Programlængde – **damer/piger**: 3.00 min ± 10 sekunder

Programlængde – **herrer/drenge**: 3.30 min ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer (damer/piger). Maks. 6 springelementer (herrer/drenge)
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én valgfri pirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Ét (1) dobbeltspring kan udføres 3 gange, hvoraf mindst én af disse gentagelser skal være i springkombination eller springserie. Øvrige dobbeltspring kan udføres 2 gange, hvoraf den éne gang skal være i springkombination eller springserie.

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

SENIOR 1, JUNIOR 1 OG NOVICE 1 KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Damer/piger og herrer/drenge

Alderskrav – **senior 1**: Ingen aldersgrænse

Alderskrav – **junior 1**: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1992 og senere

Alderskrav – **novice 1**: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1996 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker) eller Færdighedsmærke (gamle mærker (kan ikke længere tages))**. Alle, der har bestået Færdighedsmærke (gamle mærker), kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.

Programlængde – **damer/piger**: 3.00 min ± 10 sekunder

Programlængde – **herrer/drenge**: 3.30 min ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer (damer/piger). Maks. 6 springelementer (herrer/drenge)
Heraf skal ét være en Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én valgfri pirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Af alle dobbeltspring og enkelt Axel tilsammen må kun udføres 4 i alt. Af alle dobbeltspring og enkelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet dobbeltspring eller enkelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

DEBS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker) eller Færdighedsmærke (gamle mærker (kan ikke længere tages))**. Alle, der har bestået Færdighedsmærke (gamle mærker), kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.

Programlængde – piger og drenge: 3.00 min ± 10 sekunder

a) Maks. 5 springelementer

Heraf skal ét være en Lutz

Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Heraf skal én være en pirouettekombination, fodskifte er tilladt (10 rotationer) samt én valgfri pirouette, positions- og fodskifte er tilladt (6 rotationer)

Pirouetterne skal have forskellige forkortelser

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Af alle dobbeltspring og enkelt Axel tilsammen må kun udføres 4 i alt. Af alle dobbeltspring og enkelt Axel tilsammen kan kun 2 gentages og disse gentagelser skal enten være i springkombination eller -serie. Intet dobbeltspring eller enkelt Axel må forsøges mere end 2 gange.

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

SPRINGS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.1999 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker) eller Færdighedsmærke (gamle mærker (kan ikke længere tages))**. Alle, der har bestået Færdighedsmærke (gamle mærker), kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.

Programlængde – piger og drenge: 3.00 ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Lutz
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser (pirouettekombinationer på 8 rotationer og andre på 5 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

CUBS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.2001 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker)**, man kan stille op når den ene halvdel (valgfri) af mærket er bestået

Programlængde: 2.30 min ± 10 sekunder

a) Maks. 4 springelementer

Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med

b) Maks. 2 forskellige pirouetter

Pirouetterne skal være i grundpositioner (sidde, parallel eller opretstående), 4 rotationer

Pirouetterne skal have forskellige forkortelser

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højst opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

CHICKS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.11, dvs. født d. 01.07.2003 og senere

Mærkekrav: **Intet mærkekrav**

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

- a) Maks. 4 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller -serier. Springkombinationer må kun indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 2 pirouetter
Pirouetterne skal være i grundpositioner (sidde, parallel eller opretstående), 4 rotationer
Pirouetterne må gerne have den samme forkortelse
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

Flyverserien må maksimalt bestå af 2 spiralpositioner. Det gælder for både trin- og flyverserie at de har en fastsat base value og bedømmes kun af dommerne med GOE. Flyverserien skal bestå af 2 spiralpositioner på mindst 3 sekunder hver eller kun 1 spiralposition på mindst 6 sekunder. Hvis disse betingelser ikke er opfyldt, tilskrives flyverserien ingen værdi og dermed ingen point.

I elementer med levels kan højest opnås level 3. Hvis yderligere features forsøges vil der blive set bort fra disse.

SUPPLERENDE BEMÆRKNINGER TIL CHICKS OG CUBS KONKURRENCELØBERE

Skøjtespring tæller som et selvstændigt spring med samme værdi som tåloop og salchow. Skating skills tæller dobbelt. Faktoren for komponenterne er 1,6. Et fald giver et fradrag på 0,5 point.

BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB FOR SPRINGS, DEBS, NOVICE OG JUNIOR MESTERSKABSLØBERE SAMT DEBS, NOVICE 1, JUNIOR 1, SENIOR 1, NOVICE 2, JUNIOR 2 OG SENIOR 2 KONKURRENCELØBERE

Der kan opnås bonus for udvalgte springelementer i friløb. Bonusværdien er på 2 point, der lægges til den samlede tekniske score for friløbet. For at et springelement kan modtage bonus, skal springet være godkendt eller underroteret (spring, der er downgraded, kan **ikke** modtage bonus). For springelementer, der modtager bonus, følges de gældende regler for GOE og fald. Hvis et spring, der opfylder kravene for at modtage bonus, gives * (forkert element), kan bonus ikke gives. Følgende springelementer kan give bonus:

Springs og Debs mesterskabsløbere: Bonus gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives til et forsøg på dobbelt Axel, der er godkendt eller underroteret, uanset om dette er det første eller andet forsøg på dobbelt Axel i programmet (kun 2 forsøg på dobbelt Axel er tilladt, jf. regler for Springs og Debs mesterskabsløbere friløb).

Novice mesterskabsløbere: Bonus gives maksimalt 2 gange i friløbet – én gang for dobbelt Axel og én gang for et triplespring. Bonus gives til et forsøg på dobbelt Axel og et triplespring, der er godkendt eller underroteret, uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af dobbelt Axel og triplespring for Novice mesterskabsløbere friløb).

Junior mesterskabsløbere: Bonus gives maksimalt én gang i friløbet. Bonus gives når to forskellige triplespring er godkendt eller underroteret, uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af triplespring for Junior mesterskabsløbere friløb).

Debs, Novice 1, Junior 1 og Senior 1 konkurrenceløbere: Bonus gives maksimalt 2 gange i friløbet – én gang for enkelt Axel og én gang for et dobbeltspring. Bonus gives til et forsøg på enkelt Axel og et dobbeltspring, der er godkendt eller underroteret, uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af enkelt Axel og dobbeltspring for Debs, Novice 1, Junior 1 og Senior 1 konkurrenceløbere friløb).

Novice 2, Junior 2 og Senior 2 konkurrenceløbere: Bonus gives maksimalt 2 gange i friløbet – én gang for en springkombination indeholdende 2 dobbeltspring og én gang for udførsel af alle dobbeltspring og enkelt Axel (1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F og 2Lz). Bonus gives til et forsøg på en springkombination indeholdende 2 dobbeltspring og forsøg på alle dobbeltspring og enkelt Axel, der er godkendt eller underroteret, uanset hvilket antal forsøg, der er brugt forinden i programmet (jf. regler for gentagelse af enkelt Axel og dobbeltspring for Novice 2, Junior 2 og Senior 2 konkurrenceløbere friløb).