



**REGELBOG FOR SOLODANS  
KONKURRENCE- OG MÆRKEPRØVEREGLER  
SÆSON 2015-2016**

Redaktion: Dansk Skøjte Union, TU danseudvalget

6. udgave – august 2015

## INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM.....	4
2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV .....	5
2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER.....	5
2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER .....	5
2.3 AKTIVERING AF MÆRKER OG SKIFT MELLEM M- OG K-RÆKKER.....	6
2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER.....	6
3.0 MØNSTER-, KORT- OG FRIDANS KRAV FOR MESTERSKABSLØBERE .....	7
3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE.....	7
Kortdans .....	7
Fridans .....	7
3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE .....	8
Kortdans .....	8
Fridans .....	8
3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	9
Mønsterdanske .....	9
Fridans .....	9
3.4 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	10
Mønsterdanske .....	10
Fridans .....	10
3.5 PRE-NOVICE MESTERSKABSLØBERE .....	11
Mønsterdanske .....	11
Fridans .....	11
3.6 JUVENILE MESTERSKABSLØBERE .....	12
Mønsterdanske .....	12
Fridans .....	12
4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE .....	13
4.1 SOLODANS K5 KONKURRENCELØBERE.....	13
Fridans .....	13
4.2 SOLODANS K4 KONKURRENCELØBERE.....	14
Fridans .....	14
4.3 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE.....	15
Fridans .....	15
4.4 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE.....	16
Fridans .....	16
4.5 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE.....	17
Fridans .....	17
5.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2015-2016 .....	18
5.1 SOLODANS TRINSERIER.....	18
5.1.1 Definition af en trinserie .....	18
5.1.2 Trinseriens grundlæggende former.....	18
5.1.3 Definition af vendinger og trin .....	18
5.1.4 Specifikationer for solodans trinserier.....	18
5.2 SOLODANS TWIZZLER .....	20
5.2.1 Definition af twizzler.....	20
5.2.2 Level features for twizzler .....	20
5.2.3 Specifikationer for et sæt af twizzler.....	21
5.3 SOLO DANSEPIROUETTER .....	22
5.3.1 Definition af positioner i solo dansepirouetter .....	22
5.3.2 Specifikationer for solo dansepirouetter .....	23
5.3.4 Specifikationer for solo kombinationsdansepirouetter .....	24
5.4 SOLODANS POSITURER.....	25
5.4.1 Definition af positurer.....	25
5.4.2 Specifikationer for solodans kort positur .....	26
5.4.3 Specifikationer for solodans lang positur .....	26
5.5 LEVELS FOR MØNSTERDANSE MED KEY POINTS.....	28
6.0 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE .....	29
6.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANSE/MØNSTERDANS ELEMENTER .....	29
6.2 BEDØMMELSE AF TRINSERIER .....	29
6.3 BEDØMMELSE AF TWIZZLER .....	30
6.4 BEDØMMELSE AF PIROUETTER.....	30
6.5 BEDØMMELSE AF POSITURER .....	31
7.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREGNINGSFAKTORER.....	31
7.1 MØNSTERDANS PROGRAMKOMPONENTER .....	31
7.2 FRIDANS PROGRAMKOMPONENTER .....	31
7.3 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE .....	32
7.3.1 Faktorer for komponenter til mønsterdanske .....	32
7.3.2 Faktorer for komponenter til kortdanske.....	32

7.3.3 Faktorer for komponenter til fridanse .....	32
7.3.4 Faktorer for segmenterne .....	32
8.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE.....	32
8.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS UDFØRELSE .....	32
8.2 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL FRIDANSEN .....	33
9.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER .....	34
9.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING .....	34
9.2 OPVARMNINGSGRUPPER .....	34
10.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART.....	35
10.1 AFBRYDELSE AF ET PROGRAM .....	35
10.2 START .....	36
10.3 OMSTART .....	36
11.0 REGLER FOR FRADRAG .....	37
12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK .....	37
12.1 DRAGTER BÅDE TIL MØNSTERDANSE OG FRIDANSE .....	37
12.2 MUSIKKEN TIL FRIDANSEN .....	37
13.0 PROTESTER OG FORESPØRGSER .....	38
14.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS.....	38
15.0 SCALE OF VALUES FOR SOLODANS .....	41
16.0 LISTE OVER OFFICIALS .....	42

## 1.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

### Det tekniske panel

Det tekniske panel består af den tekniske specialist, den assisterende tekniske specialist, dataoperatøren og replayoperatøren. De tekniske specialister identificerer de elementer, der udføres af løberen. Dataoperatøren assisterer de tekniske specialister ved at føre de identificerede elementer ind i computersystemet. Replayoperatøren opererer et slowmotion videoreplaysystem, der støtter de tekniske specialister i identifikationen af de udførte elementer.

Den tekniske specialist – assisteret af den assisterende tekniske specialist – identificerer og kalder alle de udførte elementer samt levels på pirouetter, trinserier, twizzler og positurer. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald.

Teknisk panels grundlæggende principper for at kalde et element:

1. Det tekniske panel skal kalde, hvad der bliver udført uanset, hvad der står på Planned Content Sheet.
2. Det tekniske panel skal bestemme level i forhold til beskrivelserne og hvad der er udført. De skal ikke give No Level til et krævet element så længe kravene til Level 1 er opfyldt.
3. For at et element kan få Level 1 skal alle kravene til Level 1 være opfyldt.
4. Hvis et program slutter med et element, skal elementet og dets level identificeres indtil bevægelsen stopper helt.
5. Elementer, der starter efter tilladt program tid (+ 10 sek. som er tilladt) skal ikke identificeres.

### Dommerne

Dommerens opgave består i at bedømme kvaliteten af ethvert element samt kvaliteten af programkomponenterne. Deres bedømmelse er baseret på specifikke kriterier for hvert element, hvilket giver en omfattende vurdering af hver løbers færdigheder. En dommer skal ikke sammenligne løberne direkte med hinanden, hvilket tillader hver dommer at fokusere på kvaliteten af de udførte elementer og programkomponenterne. Pointene føres ind i systemet gennem en touch screen. Dommerne kan se reviews af de udførte elementer i normal hastighed.

### Beregning af point

For oplysning om, hvordan beregning af pointene udregnes i hhv. teknisk score, komponentscore og total henvises til Kunstløbsreglementet – KR13.00 og KR14.00 (se [www.danskate.dk](http://www.danskate.dk)).

## 2.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV

### 2.1 FOR DSU's MESTERSKABSRÆKKER

Række	Alderskrav	Nye mærker	Gamle mærker
<u>Senior</u> (mesterskab)	Ingen alderskrav	Figurelementer: Guld  Solodans: <u>Guld</u>	Figurelementer: Sølv*  Solodans: Guld
Junior (mesterskab)	Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.1996 og senere Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.1994 og senere	Figurelementer: Guld  Solodans: <u>Guld</u>	Figurelementer: Sølv*  Solodans: Sølv
<u>Advanced Novice</u> (mesterskab)	<u>Piger ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2000 og senere</u> <u>Drenge ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.1998 og senere</u>	Figurelementer: Sølv  Solodans: <u>Sølv</u>	Figurelementer: Stort bronze*  Solodans: Bronze
<u>Basic Novice</u> (mesterskab)	<u>Piger ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2000 og senere</u> <u>Drenge ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.1998 og senere</u>	Figurelementer: Bronze  Solodans: <u>Bronze</u>	Figurelementer: Lille bronze*  Solodans: Bronze
Pre-novice (mesterskab)	<u>Piger ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2004 og senere</u> <u>Drenge ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2002 og senere</u>	Figurelementer: Basic 2  Solodans: <u>Dance 2</u>	Figurelementer: Lille bronze*  Solodans: Test 3
Juvenile (mesterskab)	<u>Piger ikke fyldt 9 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2006 og senere</u> <u>Drenge ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, født den 01.07.2004 og senere</u>	Figurelementer: Basic 1  Solodans: <u>Dance 1</u>	Figurelementer: Færdighedsmærke*  Solodans: Test 1

\*Kan ikke tages længere

### 2.2 FOR DSU's KONKURRENCERÆKKER

Række	Alderskrav	Nye danse-test	Gamle danse-test	Nye element-mærke	Gamle element-mærke
<u>Solodans K5</u> (konkurrence)	Ingen alderskrav. Er der mere end 10 deltagere i en gruppe, deles denne i to eller flere grupper i forhold til alder	<u>Guld</u>	<u>Guld</u>	<u>Basic 1</u>	<u>Færdighedsmærke</u> (kan ikke tages længere)
<u>Solodans K4</u> (konkurrence)		<u>Sølv</u>	<u>Sølv</u>	<u>Basic 1</u>	<u>Færdighedsmærke</u> (kan ikke tages længere)
<u>Solodans K3</u> (konkurrence)		<u>Bronze</u>	<u>Bronze</u>	<u>Basic 1</u>	<u>Færdighedsmærke</u> (kan ikke tages længere)
<u>Solodans K2</u> (konkurrence)		<u>Dance 2</u>	<u>Test 3</u>	<u>Basic 1</u>	<u>Færdighedsmærke</u> (kan ikke tages længere)
<u>Solodans K1</u> (konkurrence)		<u>Dance 1</u>	<u>Test 1</u>	<u>Basic 1</u>	<u>Færdighedsmærke</u> (kan ikke tages længere)

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

Alle løbere, der har taget min. Test 1 kan stille op i DSU's konkurrencer i enten mesterskabsrækken eller konkurrencerækken. Løbere, der i løbet af sæsonen (01.07 – 30.06) består en test, har mulighed for at deltage i de efterfølgende konkurrencer i den respektive gruppe. Løberen kan dog også vælge at fortsætte i den række han/hun har deltaget i fra sæsonstart, men skal i den efterfølgende sæson deltage i den gruppe, som mærket giver adgang til – uanset alder.

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

Der må ikke rykkes ned til en lavere gruppe.

### **2.4 KONVERTERING FRA SOLOLØBER TIL SOLODANSER**

Hvis sololøbere ønsker at blive solodanser, så behøver man ikke tage alle solodans test, men kan konverteres således:

Man starter med den dansetest, der svarer til det element-mærke, som man har se punkt 2.1 eller 2.2.

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

Med hhv. lige og ulige år menes det år, der er ved begyndelse af sæsonen og det er samme mønsterdans(e), der dances hele sæsonen.

#### **3.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE**

##### **Kortdans**

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år pr. den 01.07.2015, født den 01.07.2000 og tidligere

Mærkekrav:

Dansetest: Ny Guld eller gl. Guld. Elementmærke: Guld eller gl. mærke Sølv

Programlængde: 2.15 minutter ± 10 sekunder

Rytme for 2015/16:

**Vals** plus et hvert antal af følgende rytmer: **Foxtrot, March, Polka.**

- a) Mønsterdans-element: To sektioner af Ravensburger Waltz
  - Sektion 1: Trin 1-19
  - Sektion 2: Trin 20-41
  - Udført efter hinanden, Sektion 1 efterfulgt af Sektion 2, med første trin udført på dommernes venstre side
- b) En trinserie (sMiSt/sDiSt/sCiSt)
- c) Et sæt af sekventielle twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) En kort positur (sShPo) (min. 3 sek)

Mønsterdans-elementerne skal løbes efter valse rytme og i valse stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Ravensburger Waltz, som er 66 takter af tre taktslag eller 198 taktslag pr. minut ± 3 taktslag pr. minut.

I Mønsterdansen for solo- og isdansen findes beskrivelse og diagram af Ravensburger Waltz. Dog er det tilladt at kryds længde akserne fra trin #10 til trin #15.

Vals, foxtrot, march og polka er beskrevet i ISU Ice Dance Music Rhythms Booklet 1995

Musikken til kortdans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af løberen og kan være med vokal.

##### **Fridans**

Alderskrav:

Skal være fyldt 15 år pr. den 01.07.2015, født den 01.07.2000 og tidligere

Mærkekrav:

Dansetest: Ny Guld eller gl. Guld. Elementmærke: Guld eller gl. mærke Sølv

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje (sMiSt/sDiSt)
- b) En kurvet trinserie (sCiSt/sSeSt)
- c) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) En lang positur (min. 3 sek i hver positur)
- e) En kort positur (ved svær variation så forskellig fra punkt d) (min. 3 sek. i posituren)
- f) En dansepirouette sSp/sCoSp (min. 3 rotationer/ min. 3 rotationer på hver fod)

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

Vokalmusik er tilladt.

### **3.1 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE**

#### **Kortdans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1996 og senere

Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1994 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. Sølv. Elementmærke: Guld eller gl. Sølv

Programlængde: 2.15 minutter ± 10 sekunder

Rytme for 2015/16:

**Vals** plus et hvert antal af følgende rytmer: **Foxtrot, March, Polka.**

- a) Mønsterdans element: To sektioner af Starlight Waltz
  - Sektion 1: Trin 1-17
  - Sektion 2: Trin 18-32
  - Udført efter hinanden, Sektion 1 efterfulgt af Sektion 2, med først trin udført på dommernes venstre side
- b) En trinserie (sMiSt/sDiSt/sCiSt)
- c) Et sæt af sekventielle twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) En kort positur (min. 3 sek)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter valse rytme og i valse stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Starlight Waltz, som er 58 takter af to taktslag eller 174 taktslag pr. minut ± 3 taktslag pr. minut.

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

Vals, foxtrot, march og polka er beskrevet i ISU Ice Dance Music Rhythms Booklet 1995

Musikken til kortdans (inkl. musikken til mønsterdansen) vælges af løberen og kan være med vokal.

#### **Fridans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 19 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1996 og senere

Herrer ikke fyldt 21 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1994 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. Sølv. Elementmærke: Guld eller gl. Sølv

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje (sMiSt/sDiSt)
- b) En kurvet trinserie (sCiSt/sSeSt)
- c) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) En lang positur (min. 3 sek i hver positur)
- e) En kort positur (ved svær variation så forskellig fra punkt d) (min. 3 sek. i posituren)
- f) En dansepirouette sSp/sCoSp (min. 3 rotationer/ min. 3 rotationer på hver fod)

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

Vokalmusik er tilladt.



### **3.3 ADVANCED NOVICE MESTERSKABSLØBERE**

#### **Mønsterdansen**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1998 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv eller gl. Bronze. Elementmærke: Sølv eller gl. Stort Bronze

Der skal før første træning ved en konkurrence udtrækkes en (1) gruppe med to mønsterdansen fra følgende grupper:

Gruppe 2: Rocker Foxtrot og Starlight Waltz

Gruppe 3: Kilian og Blues

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansen Starlight Waltz og Blues. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansen rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansen sekvenser og i overensstemmelse med dansens krævede tempo (se Mønsterdansen for is- og solodans)  $\pm$  2 taktslag pr. minut.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansen start af første trin være på 1. taktslag af en takt iht. ISU Regel 608, §1d.

#### **Fridans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1998 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv eller gl. Bronze. Elementmærke: Sølv eller gl. Stort Bronze

Programlængde: 2.30 minutter  $\pm$  10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje eller kurvet
- b) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- c) En lang positur (sLoPo) (min. 3 sek. i hver positur)
- d) En kort positur (sShPo)
- e) En dansepirouette (pirouette eller kombinationspirouette)

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

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

Vokalmusik er tilladt.

### **3.4 BASIC NOVICE MESTERSKABSLØBERE**

#### **Mønsterdansen**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1998 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze eller gl. Bronze. Elementmærke: Bronze eller gl. mærke Lille Bronze

Der konkurreres i to mønsterdansen uden keypoints:

Fourteenstep og European Waltz

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansen European Waltz. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansen rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansen sekvenser og i overensstemmelse med dansens krævede tempo (se Mønsterdansen for is- og solodans)  $\pm$  2 taktslag pr. minut.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansen start af første trin være på 1. taktslag af en takt iht. ISU Regel 608, §1d.

#### **Fridans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 15 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2000 og senere

Herrer ikke fyldt 17 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.1998 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze eller gl. Bronze. Elementmærke: Bronze eller gl. mærke Lille Bronze

Programlængde: 2.00 minutter  $\pm$  10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje eller kurvet
- b) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- c) En lang positur (sLoPo)
- d) En dansepirouette (sSp) (sCoSp er ikke tilladt)

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt.

### **3.5 PRE-NOVICE MESTERSKABSLØBERE**

#### **Mønsterdansen**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2004 og senere

Herrer ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2002 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2 eller gl. Solodans Test 3. Elementmærke: Basic 2 eller gl. mærke Lille Bronze

Der konkurreres i to mønsterdansen uden keypoints:

Swing Dance og Fiesta Tango

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansen Swing Dance. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansen rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansen sekvenser og i overensstemmelse med dansens krævede tempo (se Mønsterdansen for is- og solodans)  $\pm$  2 taktslag pr. minut.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansen start af første trin være på 1. taktslag af en takt.

#### **Fridans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2004 og senere

Herrer ikke fyldt 13 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2002 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2 eller gl. Solodans Test 3. Elementmærke: Basic 2 eller gl. mærke Lille Bronze

Programlængde: 2.00 minutter  $\pm$  10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje eller kurvet
- b) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- c) En lang positur (sLoPo)
- d) En dansepirouette (sSp) (sCoSp er ikke tilladt)

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

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

Vokalmusik er tilladt.

### **3.6 JUVENILE MESTERSKABSLØBERE**

#### **Mønsterdansen**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 9 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2006 og senere

Herrer ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2004 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller gl. Solodans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller gl. mærke Færdighedsmærke

Der konkurreres i to mønsterdansen uden keypoints:

Rhythm Blues og Dutch Waltz

Løberne skal komme med deres egen musik til mønsterdansen Rhythm Blues. Den valgte musik skal være i overensstemmelse med mønsterdansen rytme. Musikkens tempo skal være konstant gennem mønsterdansen sekvenser og i overensstemmelse med dansens krævede tempo (se Mønsterdansen for is- og solodans)  $\pm 2$  taktslag pr. minut.

Den valgte musik kan være en melodi fra ISU Ice Dance Music. Dog kan der kun vælges melodi 1 – 5, og løberen skal indlevere konkurrencemusikken i overensstemmelse med ISU Regel nr. 343, §1.

Såfremt løberen benytter selvvalgt musik, skal mønsterdansen start af første trin være på 1. taktslag af en takt.

#### **Fridans**

Alderskrav:

Damer ikke fyldt 9 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2006 og senere

Herrer ikke fyldt 11 år pr. den 01.07.15, dvs. født den 01.07.2004 og senere

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller gl. Solodans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller gl. Færdighedsmærke

Programlængde: 1.30 minutter  $\pm$  10 sekunder

- a) En trinserie på lige linje (sMiSt eller sDiSt)
- b) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- c) En kort positur (sShPo)
- d) En dansepirouette (sSp) (sCoSp er ikke tilladt)

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

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

Vokalmusik er tilladt.

## **4.0 MØNSTERDANSE OG FRIDANS KRAV FOR KONKURRENCELØBERE**

### **4.1 SOLODANS K5 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Guld eller gl. Guld. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

#### ***Fridans***

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdans element (sPD) Quickstep, 2 sekvenser udført umiddelbart efter hinanden
- b) 1 trinserie på lige linje eller kurvet
- c) 1 sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 1 lang positur (sLoPo) (min. 3 sek. I hver positur)
- e) 1 kort positur (sShPo) (ved svær variation så forskellig fra pkt. c) (min. 3 sek.)
- f) 1 dansepirouette (valgfri) (sSp min. 3 rotationer eller sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter quickstep rytme og i quickstep stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Quickstep, som er 56 takter af to taktslag eller 112 taktslag pr. minut ± 2 taktslag pr. minut.

Vokalmusik er tilladt.

## **4.2 SOLODANS K4 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Sølv eller gl. Sølv. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

### **Fridans**

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdans element (sPD) Rocker Foxtrot, 2 sekvenser udført umiddelbart efter hinanden
- b) 1 trinserie på lige linje eller kurvet
- c) 1 sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 1 lang positur (sLoPo) (min. 3 sek. I hver positur)
- e) 1 kort positur (sShPo) (ved svær variation så forskellig fra pkt. c) (min. 3 sek.)
- f) 1 dansepirouette (valgfri) (sSp min. 3 rotationer eller sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter foxtrot rytme og i foxtrot stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Rockerfoxtrot, som er 26 takter af fire taktslag eller 104 taktslag pr. minut ± 2 taktslag pr. minut.

Vokalmusik er tilladt.

### **4.3 SOLODANS K3 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Bronze eller gl. Bronze. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

#### **Fridans**

Programlængde: 3.00 minutter ± 10 sekunder

- a) 1 mønsterdans element (sPD) Foxtrot, 2 sekvenser udført umiddelbart efter hinanden
- b) 1 trinserie på lige linje eller kurvet
- c) 1 sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 1 lang positur (sLoPo) (min. 3 sek i hver positur)
- e) 1 dansepilouette (valgfri) (sSp min. 3 rotationer eller sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter foxtrot rytme og i foxtrot stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Foxtrot, som er 25 takter af fire taktslag eller 100 taktslag pr. minut ± 2 taktslag pr. minut.

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

Vokalmusik er tilladt.

#### **4.4 SOLODANS K2 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 2 eller gl. Solodans Test 3. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

##### **Fridans**

Programlængde: 3.00 minutter + 10 sekunder

- a) 1 mønsterdans element (sPD) Golden Skaters Waltz, 2 sekvenser udført umiddelbart efter hinanden
- b) En trinserie på lige linje (sMiSt eller sDiSt)
- c) Et sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) En kort positur (sShPo) (min. 3 sek i posituren)
- e) En dansepirouette (sSp) (sSp min. 3 rotationer eller sCoSp min. 3 rotationer på hver fod)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter valse rytme og i valse stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Golden Skater Waltz, som er 54 takter af tre taktslag eller 162 taktslag pr. minut  $\pm$  3 taktslag pr. minut.

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

Vokalmusik er tilladt.



#### **4.5 SOLODANS K1 KONKURRENCELØBERE**

Mærkekrav:

Dansetest: Dance 1 eller gl. Solodans Test 1. Elementmærke: Basic 1 eller Færdighedsmærket

##### ***Fridans***

Programlængde: 2.30 minutter + 10 sekunder

- a) 1 mønsterdans element (sPD) Rhythm Blues, 2 sekvenser udført umiddelbart efter hinanden
- b) 1 trinserie på lige linje (sMiSt eller sDiSt)
- c) 1 sæt af twizzler (sSTw) (min. 1 rotation i hver)
- d) 1 kort positur (sShPo) (min. 3 sek i posituren)
- e) 1 dansepirouette (sSp) (min. 3 rotationer) (sCoSp er **ikke** tilladt)

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

Mønsterdans-elementet skal løbes efter blues rytme og i blues stil. Musikkens tempo skal være konstant gennem begge mønsterdans-elementerne og i det krævede tempo for Rhythm Blues, som er 22 takter af fire taktslag eller 88 taktslag pr. minut  $\pm$  2 taktslag pr. minut.

Ved alle krævede elementer vil kun features op til **Level 2** tælle. Enhver ekstra feature vil ikke tælle og ignoreres af det Tekniske Panel.

Vokalmusik er tilladt.

## 5.0 LEVELS OG SPECIFIKATIONER FOR SOLODANS SÆSON 2015-2016

### 5.1 SOLODANS TRINSERIER

#### 5.1.1 Definition af en trinserie

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

#### 5.1.2 Trinseriens grundlæggende former

Tilbageløb er ikke tilladt i trinserier i solodans.

Midline (sMiSt): Skal udføres fra midten af den ene korte ende til midten af den anden korte ende, og gennem hele trinserien skal løberen holde sig så tæt på den lange midterakse som muligt.

Diagonal (sDiSt): Skal udføres fra det ene hjørne til det modsatte hjørne, så der løbes diagonalt, og gennem hele trinserien skal løberen holde sig så tæt på den diagonale linje som muligt.

Circular (sCiSt): Skal danne en hel cirkel og hele banens bredde skal udnyttes.

Serpentine (sSeSt): Begynder i den ene ende af banen og beskriver mindst to buer, der ikke er mindre end det halve af banens bredde, og slutter i den anden ende af banen.

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

#### 5.1.3 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.
- 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.

En-fodsvendinger:

- Omvendte tretalsvendinger, vekselvendinger, omvendte vekselvendinger samt twizzle.

#### 5.1.4 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) Hvis et illegalt element inkluderes i trinserien (f.eks. spring på mere end en halv ( $\frac{1}{2}$  rotation) vil det tekniske panel tilføje et fradrag for illegalt element og trinseriens level vil blive **reduceret med 1 level**.

Hvis et illegalt element (f.eks. spring på mere end  $\frac{1}{2}$  rotation, stop eller tilbageløb) inkluderes i en trinserie, skal dommerne **give fradrag** i henhold til illegale elementer.

I programmer, hvor der kræves en trinserie, skal level på trinserien gives ved at bruge Specifikationer for levels style B dog skal junior kortdans gives ved at bruge Specifikationer for levels style A.

I programmer, hvor der kræves to trinserier, skal level på den først identificeret gives ved at bruge Specifikationer for levels style A, og den anden identificeret trinserie skal gives ved at bruge Specifikationer for levels styl B.

### Specifikationer for levels Style A

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Trinserien er ikke afbrudt mere end 50% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien er ikke afbrudt mere end 25% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien er ikke afbrudt mere end 10% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien ikke er afbrudt overhovedet, hverken ved snublen, fald eller enhver anden årsag
OG	OG	OG	OG
Skal inkludere mindst <b>2</b> forskellige <b>svære vendinger</b>	Skal inkludere mindst <b>5 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>twizzle</b> eller en <b>dobbelt twizzle</b> og <b>hver type vending kan ikke komme i betragtning mere end 2 gange</b> )	Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret	Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret
	OG	OG	OG
	1 en-fods sektion skal inkludere mindst <b>2 forskellige en-fods sektioners vendinger</b>	Skal inkludere mindst <b>7 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>dobbelt twizzle</b> og <b>hver type vending kan ikke komme i betragtning mere end 2 gange</b> )	Skal inkludere mindst <b>9 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>dobbelt twizzle</b> og <b>hver type vending kan ikke komme i betragtning mere end 2 gange</b> )
		OG	OG
		1 en-fods sektion skal inkludere mindst <b>3 forskellige en-fods sektioners vendinger</b>	1 en-fods sektion skal inkludere mindst <b>4 forskellige en-fods sektioners vendinger</b>
			OG
			100% af svære vendinger er tydeligt udført på korrekte skær og <b>alle andre trin/vendinger er rene</b>

## Specifikationer for levels Style B

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Trinserien er ikke afbrudt mere end 50% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien er ikke afbrudt mere end 25% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien er ikke afbrudt mere end 25% af mønstret enten ved snublen, fald eller enhver anden årsag	Trinserien ikke er afbrudt overhovedet, hverken ved snublen, fald eller enhver anden årsag
OG	OG	OG	OG
Skal inkludere mindst <b>1 svær vending</b>	Skal inkludere mindst <b>3 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>twizzle</b> )	Skal inkludere mindst <b>4 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>dobbelt twizzle</b> )	Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret
		OG	OG
		Vendingerne skal være både forlæns, baglæns samt med og mod uret	Skal inkludere mindst <b>5 svære vendinger</b> (1 skal være en <b>dobbelt twizzle</b> )
			OG
			100% af svære vendinger er tydeligt udført på korrekte skær og <b>alle andre trin/vendinger er rene</b>

## 5.2 SOLODANS TWIZZLER

### 5.2.1 Definition af twizzler

En twizzle er en vandrende vending på en (1) fod med én eller flere rotationer, der roterer hurtigt med en fortsættende (ikke afbrudt) bevægelse. En serie af kontrolrede tretalsvendinger er ikke acceptable, da dette ikke giver en fortsættende bevægelse.

Der er 4 forskellige indgangsskær til twizzler:

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

### 5.2.2 Level features for twizzler

Hver level feature – som frit kan vælges fra Gruppe A, B eller C – skal udføres på en sådan måde, så det er let at se for det tekniske panel.

Gruppe A – overkrop og hænder
<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</li> <li>• Strakte arme samlet foran kroppen og strakt væk fra kroppen (mellem hoften og bryst niveau og lavere end skulder niveau)</li> </ul>
Gruppe B – løbende ben og frie ben
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coupé foran eller bagved med frie fod placeret min. ved toppen af læggen, og hoften i fuld åben position</li> <li>• Holde den frie fods klinger eller støvle</li> <li>• Frie ben krydset bagved <u>og over</u> knæet</li> <li>• <u>Frie ben holdes ud i en vinkel på mindst 45° fra lodret stilling (f.eks. strakt eller bøjet med en vinkel på 90° eller mere mellem lår og skinneben fremad til siden eller bagud eller en kombination af disse)</u></li> <li>• Sidde position (mindst 90° mellem lår og skinneben på løbende ben)</li> <li>• Ændre niveauet af det løbende ben (knæ) gennem rotationerne med en konstant bevægelse</li> </ul>
Gruppe C – mønster, indgang, udgang
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der udføres en tredje twizzle med mindst tre (3) rotationer, udført korrekt, startende på et andet indgangsskær end de to første twizzler, og med max. tre (3) små trin før twizzlen</li> <li>• Indgangen til første twizzle starter med et danse hop (indgangsskæret for twizzlen bestemmes ud fra dansehoppets landingskær)</li> <li>• Et sæt af twizzler udført på en fod uden skift af fod, ingen grænser for antal af vendinger eller bevægelser mellem twizzlerne</li> </ul>

### 5.2.3 Specifikationer for et sæt af twizzler

Basiskravene for et sæt af twizzler er, at disse består af to twizzler enten en på hver fod eller to på samme fod med forskellig retning og/eller indgangsskær. Hver twizzle skal være på minimum én (1) fuld rotation.

I sekventielle twizzler må der være en (1) vending/trin i mellem twizzlerne.

I et sæt af twizzler må der være op til tre (3) vendinger/trin i mellem twizzlerne.

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Twizzler, som opfylder basiskravene for twizzler, men ikke opfylder kravene for level 2, 3 og 4	<p><b>Forskelligt indgangsskær og forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Begge twizzler har mindst <b>2 rotationer</b></p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Mindst <b>2 forskellige level features</b></p>	<p><b>Forskelligt indgangsskær og forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Begge twizzler har mindst <b>3 rotationer</b></p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Mindst <b>3 forskellige level features fra 2 forskellige grupper</b></p>	<p><b>Forskelligt indgangsskær og forskellig retning</b> på rotationerne</p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Begge twizzler har mindst <b>4 rotationer</b></p> <p style="text-align: center;">OG</p> <p>Mindst <b>3 forskellige level features fra 3 forskellige grupper</b></p>

- 1) Hvis hvilken som helst del af twizzlerne bliver til pirouette eller kontrollerede tretalsvendinger, og det tekniske panel vil **reducere med 1 level**.
- 2) Er der et fuldt stop før en given twizzle, **reducerer det tekniske panel med 1 level**.
- 3) Et trin mellem twizzlerne er defineret som alle listede trin og vendinger. Disse må der være 3 af. Kryds og to-fods-løb er ikke tilladt mellem twizzlerne. Hvis der er mere end 3 trin mellem twizzlerne **reduceres der med 1 level**.
- 4) Hvis en løber udfører en tretalsvending og derefter begynder en twizzle, vil indgangsskæret og antal rotationer for den givne twizzle blive talt efter tretalsvendingen.
- 5) Sættes den frie fod på isen under udførelse af en given twizzle, ignoreres alle efterfølgende rotationer, og **level fastsættes efter den første del** (før touchdown).
- 6) Level featuren skal holdes i antallet af rotationer, der kræves for at få det pågældende level, men op til ½ rotation er tilladt før featuren er fuldt etableret. Hvis kravet til rotationer er opfyldt, men feature(rne) ikke holdes i det krævede antal rotationer, **vil level blive reduceret med en (1) for hver rotation**, hvor featuren ikke holdes (f.eks. hvis serien af twizzler ellers er en level 4, men feature(rne) ikke holdes i de angivne rotationer (4 rotationer), vil løberen få level 3).

### **5.3 SOLO DANSEPIROUETTER**

#### **5.3.1 Definition af positioner i solo dansepirouetter**

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

Basis stå position:

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

Basis sidde position:

Udføres på en fod med det løbende ben bøjet i en hugsiddende position og det frie ben fremad, til siden eller bagud, med en vinkel mellem lår og skinneben på det løbende, som er 120° eller mindre.

Basis parallel position:

Udføres på en fod med det løbende ben strakt eller let bøjet og kroppen bøjet forover således hoftelinjen er horisontal og overkroppen er mindre end 45° over den horisontale linje (hvis det er mere, vil positionen blive betragtet som en ståpirouette) samt det frie ben strakt eller bøjet opad på en horisontal linje eller højere. (Hvis vinklen mellem lår og skinneben på det løbende ben er 120° eller mindre, vil det blive betragtet som en siddepirouette.)

#### **Vanskelige variationer:**

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

Enhver variation af en "doughtnut/ring" position nævnt nedenfor kan kun bruges en gang 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:

Svære stå positioner:

- 1) "Biellmann" – Løberens frie ben trækkes bagfra til en position højere end og mod toppen af hovedet

- 2) Fuld tilbagelænet position med overkroppen bøjet fra taljen og bagud mod isen eller sidelæns med kroppen bøjet fra taljen og til siden mod isen (himmelpirouette)
- 3) Split med begge ben strakt og støvlen/skøjten på det frie ben holdt højere end hovedet
- 4) Overkroppen bøjet bagud eller til siden med frie fod næsten rørende hovedet i næsten en hel cirkel (maksimum en halv klingelængde mellem hovedet og klingens)

Svære sidde positioner:

- 1) Frie ben bøjet eller strakt fremad og med låret på løbende ben mindst parallel med isen
- 2) Frie ben bøjet eller strakt bagud og med låret på løbende ben mindst parallel med isen
- 3) Frie ben bøjet eller strakt til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben
- 4) Frie ben strakt bagved og til siden og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben
- 5) Frie ben krydset bagved og rørende eller ikke rørende løbende ben og med låret på løbende ben mindst parallel med isen
- 6) Frie ben strakt fremad og med ikke mere end 90° mellem låret og skinnebenet på løbende ben og ryggen skal være parallel med isen

Svære parallel positioner:

- 1) Parallepirouette med overkroppen (skulder og hoved) vendt opad – drejet opad således skulderlinjen er drejet mindst 45° forbi det vertikale punkt
- 2) Parallepirouette med kroppen næsten horisontal eller bøjet sidelæns horisontalt med hoved og frie fod næsten rørende hinanden (doughnut/ring: maksimum en halv klingelængde mellem hovedet og klingens).
- 3) Kroppen næsten vandret og med støvlens hæl trukket med hånden til et niveau højere end hovedet
- 4) For drenge/herrer: Almindelig godkendt parallelposition

*Bemærk:*

- Hvis eksempel 4) i stående position og eksempel 2) i parallel position udføres lige efter hinanden skal det betragtes som samme svære variation.
- Eksempel 1) for ståpirouette (Biellmann) og 3) for parallepirouette (støvlens hæl trukket med hånden højere end hovedet) vil blive betragtet som samme svære variation.
- Rotationer i svære variationer skal tages i betragtning for level, når udført sammenhængende i fuld etableret position.

### **5.3.2 Specifikationer for solo danseprouetter**

Basiskravet for at en pirouette kan få level 1 er mindst tre (3) rotationer for alle kategorier, og at pirouetten er startet på en fod. 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).

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

- 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.**

**Pirouette Option 1:** Uden skift af rotationsretning

**Pirouette Option 2:** Med skift af rotationsretning og mindst 2 rotationer i hver retning

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Mindst <b>3 rotationer</b>	<b>OPTION 1</b> <b>1 svær variation</b> i en hvilken som helst grundposition  <b>OPTION 2</b> <u>Skift af rotationsretning</u>	<b>OPTION 1</b> <b>2 forskellige svære variationer</b> i 2 forskellige grundpositioner  <b>OPTION 2</b> <u>Skift af rotationsretning og 1 svær variation</u> i en hvilken som helst grundposition	<b>OPTION 1</b> <b>3 forskellige svære variationer</b> i 3 forskellige grundpositioner  <b>OPTION 2</b> <u>Skift af rotationsretning og 2 svære variationer</u> i 2 forskellige grundpositioner

### 5.3.4 Specifikationer for solo kombinationsdansepirouetter

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 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.

**For at en vanskelig variation kan gives kræves der minimum tre (3) rotationer i positionen.**

- 1) Hvis en løber ikke forsøger at skifte fod i kombinationspirouetten vil den blive kaldt som en solodans pirouette (og kan være mod reglerne).
- 2) En solodans kombinationspirouette vil blive identificeret som en solodanspirouette, hvis en løber påbegynder indgangen til den anden del af kombinationspirouetten, men uden at fuldføre en fuld rotation.
- 3) 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.**
- 4) 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.
- 5) 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.**



**Kombinationspirouette Option 1:** Med samme rotationsretning for hver del  
**Kombinationspirouette Option 2:** Med forskellige rotationsretninger for hver del

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Mindst <b>3 rotationer</b> i hver del	<p><b>OPTION 1</b> 1 svær variation fra enhver basis position</p> <p><b>OPTION 2</b> Skift af rotationsretning</p>	<p><b>OPTION 1</b> 2 forskellige svære variationer fra 2 forskellige basis positioner</p> <p><b>OPTION 2</b> Skift af rotationsretning og 1 svær variation fra enhver basis position</p>	<p><b>OPTION 1</b> 3 forskellige svære variationer fra 3 forskellige basis positioner, mindst en i hver del</p> <p><b>OPTION 2</b> Skift af rotationsretning og 2 forskellige svære variationer fra 2 forskellige basis positioner, en i hver del</p>

## 5.4 SOLODANS POSITURER

### 5.4.1 Definition af positurer

- **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
- **INA BAUER** – En bevægelse på to fødder gennem hvilken løberen bevæger sig på isen med én fod på forlæns skær og den anden på et matchende 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 opad 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, hvor der er en effekt på kroppens balancepunkt
- Skydhare, hvor der er en effekt på kroppens balancepunkt
- Ina Bauer
- Måne
- Baglæns slæb

Følgende typer af positur betragtes ikke som svære:

- Flyver
- Skydehare
- Slæb

#### 5.4.2 Specifikationer for solodans kort positur

Definition af en solodans positur: Når posituren er fuldt etableret og holdes i minimum tre (3) sekunder og maximum seks (6) sekunder.

Tiden på en kort positur regnes fra posituren påbegyndes til den er helt afsluttet, **overstiger tiden 6 sekunder gives et fradrag på -1 point** (skrives på judges scores som "Extended lift")

Hvis en lang positur bliver udført i stedet for en kort positur kaldes elementet kort positur og level vurderes ud fra den første del af posituren uden yderligere fradrag.

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Positur på lige linje er tilladt	En positur på tydeligt skær	En svær positur på tydeligt skær	En svær positur på tydeligt skær  OG  <u>Konstant bevægelse af begge arme i takt til musikken</u>

#### 5.4.3 Specifikationer for solodans lang positur

Definition af en solodans lang positur: En lang positur består af 2 positurer og for Option 1 må der være 1 trin mellem positurerne. Når posituren er fuldt etableret, skal den holdes i minimum 3 sekunder og det gælder for begge positurer og maksimum 12 sekunder totalt.

Tiden på en lang positur regnes fra posituren påbegyndes til den er helt afsluttet, **overstiger tiden 12 sekunder gives et fradrag på -1 point** (skrives på judges scores som "Extended lift")

Et trin mellem positurerne er defineret som alle listede trin og vendinger. Disse må der i option 1 være et af. Kryds og to-fods-løb er ikke tilladt mellem positurerne. Hvis der er mere end 1 trin mellem positurerne, **reduceres der med 1 level**.

En positur bliver kaldet men givet No level, hvis varigheden er mindre end de krævede 3 sekunder for en eller begge positurer. I tilfældet af, at der er krævet en lang positur, men kun udføres 1 positur, vil elementer blive kaldt kort positur "+Combo" med korrekt level for den del, der er udført.

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Begge dele kan være på lige linje	<u>Begge positurer skal være på tydeligt skær</u>	2 forskellige <b>svære</b> positurer begge på tydeligt skær	<p><b>Attitude(r)</b> i både første og anden del på tydeligt skær</p> <p>OG</p> <p><b>Attituderne</b> kædes sammen med en/flere svære enfods vendinger (ingen afsæt, trin eller nedslag på isen er tilladt)</p> <p>ELLER</p> <p>Et <b>kort skærskifte</b> (max. 2. sek.), hvor det frie ben holdes højere end hofte gennem skærskiftet</p>

## 5.5 LEVELS FOR MØNSTERDANSE MED KEY POINTS

I forbindelse med beskrivelsen af de enkelte mønsterdansen (kun dem, der konkurreres i) findes en beskrivelse af dens Key Points.

Et Key Point er korrekt udført når alle dets Key Point Features er opfyldt og alle dets skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag.

- ❖ Processen med at identificere mønsterdansen Key Points er grundlæggende den samme som andre elementer (flertals afgørelse). Korrekt eller ikke korrekt udførelse af Key Points rapporteres på Judges Details per Skater Chart således:
  - Yes: betyder alle Key Point Features er opfyldt og alle skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag eller
  - Timing: betyder alle Key Point Features er opfyldt, men et eller flere skær/trin ikke er holdt i det krævede antal taktslag eller
  - No: betyder en eller flere Key Point Features ikke er opfyldt uanset om skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag

Eksempler på rapportering:

- AW1Sq3+kpYTY betyder "American Waltz 1. sekvens Level 3, hvor Key Point 1 og 3 har opfyldt alle Key Point Features og alle skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag, men i Key Point 2 er der et eller flere skær/trin, der ikke er holdt i det krævede antal taktslag"
- AW2Sq2+kpYNN betyder "American Waltz 2. sekvens Level 2, hvor Key Point 1 har opfyldt alle Key Point Features og alle skær/trin er holdt i det krævede antal taktslag, men i Key Point 2 og 3 er der et eller flere Key Point Features, der ikke er opfyldt"
- ❖ Hvis et fald eller afbrydelse i indgangen til eller i løbet af en mønsterdans og elementet genoptages med det samme, skal elementet identificeres og gives level i forhold til det udførte før og efter faldet/afbrydelsen eller No Level hvis kravene til Level 1 ikke opfyldes.

Level beskrivelse for mønsterdansen med Key Points

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
75% af mønsterdansen sekvensen er gennemført	Mønsterdansen elementet er ikke afbrudt mere end 4 taktslag i alt enten ved snublen, fald eller af anden årsag	Mønsterdansen elementet er ikke afbrudt mere end 4 taktslag i alt enten ved snublen, fald eller af anden årsag	Mønsterdansen elementet er overhovedet ikke afbrudt hverken ved snublen, fald eller af anden årsag
	OG	OG	OG
	1 Key Point er korrekt udført	2 Key Points er korrekt udført	3 Key Points er korrekt udført

## 6.0 RETNINGSLINJER FOR BEDØMMELSE AF GOE

### 6.1 BEDØMMELSE AF MØNSTERDANSE/MØNSTERDANS ELEMENTER

	GOE 1- til -3	GOE +1 til +3
Kvalitet og korrekthed af skær/trin/vendinger	Fra 40-60% Fra små mange fejl til 1 stor fejl	Fra 80-100% Fra ingen store fejl til rene skær/trin/vendinger
Dybde af skær	Fra meget flade til nogle flade	Fra gode buer til meget dybe
Korrekt mønster (korrekte spor og genstart, hvis der kræves mere end en sekvens)	Fra 40-60%	Fra 80-100%
<p>Reduktioner og tillæg af GOE i mønsterdans/mønsterdans elementer: I tilfælde af mere end én fejl i samme element lægges GOE-reduktionerne/tillæggene sammen og summen fratrækkes.</p>		
<p>Holder ikke skær/trin i det krævede antal taktslag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fra et skær/trin op til 10% af trinene</li> <li>• mere end 10% og op til 25% af trinene</li> <li>• mere end 25% af trinene</li> </ul>		<p><b>Ikke højere end</b></p> <p>+1 0 -1</p>
<p>Mangler op til ¼ af mønsterdans/mønsterdans element pga. afbrydelse</p>		<p>-1</p>
<p>Ikke startet på korrekt taktslag (for hvert mønsterdans-element)</p>		<p><b>Reduceres med:</b></p> <p>-1</p>

### 6.2 BEDØMMELSE AF TRINSERIER

	GOE 1- til -3	GOE +1 til +3
Skær og sikkerhed	Graden/antallet af flade buer og fra rystende til varierende stabilitet	Graden af gode dybe buer og sikkerhed
Fart og flow	Fra besværet til ustabil og varierende	Fra god fart med varierende flow til betragtelig fart og flow opnået ubesværet
Fodarbejde	Graden/mængden af at være på to fødder og tå afsæt eller hoppet/skrabet	Fra korrekt til præcis og ubesværet
Vendinger	Hoppede, skrider ud, skrabet vending	Ren, præcis og ubesværet
<p>Reduktioner og tillæg af GOE i trinserier: I tilfælde af mere end én fejl i samme element lægges GOE-reduktionerne/tillæggene sammen og summen fratrækkes.</p>		
<p>Fejl i mønster/placering Illegalt element (f.eks. stop, tilbageløb, spring på mere end ½ rotation) for hver Ikke udført i takt til musikken</p>		<p><b>Reduceres med:</b></p> <p>-1 -1 -1 og GOE skal være negativ</p>
<p>Manglende flow</p>		<p><b>Ikke højere end:</b></p> <p>-1</p>
<p>Refleksion af rytmen Løbe med god fart og flow Kreativ brug af variationer af trin/bevægelser</p>		<p><b>Øges med:</b></p> <p>+1 +1 +1</p>

### 6.3 BEDØMMELSE AF TWIZZLER

	GOE 1- til -3	GOE +1 til +3
Indgang/udgang	Ude af balance, tøvende, abrupt	Sikker, med lethed, regelmæssig
Fodarbejde og forbindende trin	Helt ude af kontrol, ude af balance, varierende	Jævne, pæne, kontrollerede, meget gode, fremragende
<p>Reduktioner og tillæg af GOE i twizzler: I tilfælde af mere end én fejl i samme element lægges GOE-reduktionerne/tillæggene sammen og summen fratrækkes.</p> <p style="text-align: right;"><b>Reduceres med:</b></p> <p>Ikke korrekte (3-vendiger eller pirouette)</p> <p>En twizzle -1</p> <p>To twizzler -2 og GOE skal være negativ</p> <p style="text-align: right;"><b>Øges med:</b></p> <p>Udgang på løbende skær (ikke skifte fod) +1</p> <p>Hurtige rotationer +1</p> <p>Hurtig bevægelse gennem twizzlen/twizzlerne +1</p>		

### 6.4 BEDØMMELSE AF PIROUETTER

	GOE 1- til -3	GOE +1 til +3
Indgang og udgang	Akavet/træder ud, ukoordineret/ude af balance, tøvende	Jævn, flydende med lethed, regelmæssig
Rotation	Fra meget langsom til varierende stabilitet	Vedvarende, hurtig med lethed, meget hurtig og fejlfri
Skift af position	Akavet/meget langsom til besværet	Kort og rent til regelmæssigt
Skift af fod	Meget langsomt, ekstra afsæt, tøvende	Hurtigt og kontrolleret til ubesværet og meget hurtigt
<p>Reduktioner og tillæg af GOE i pirouetter: I tilfælde af mere end én fejl i samme element lægges GOE-reduktionerne/tillæggene sammen og summen fratrækkes.</p> <p style="text-align: right;"><b>Reduceres med:</b></p> <p>Ikke centeret (vandrer hen over isen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I den ene del af en kombinationspirouette <u>eller i en retning af en pirouette Option 2</u> -1</li> <li>• I pirouette option 1, begge dele af kombinationspirouette eller <u>begge retninger af pirouetter option 2</u> -1</li> </ul> <p>Pirouetten passer ikke ind i musikken -1</p> <p>Kombinationspirouetter: Mere end ½ rotation på to fødder i fodskiftet -1</p> <p>Laver helt nyt center for anden del af pirouetten, <u>gælder ikke for pirouette med forskellig rotationsretning Option 2</u> -1</p> <p style="text-align: right;"><b>Øges med:</b></p> <p>Kropslinjer og positioner stærke og æstetiske +1</p> <p>Rotations fart opretholdt eller øge gennem pirouetten +1</p> <p>Kreativ ind- eller udgang +1</p> <p>Pirouetten passer til musikken +1</p>		

## 6.5 BEDØMMELSE AF POSITURER

	GOE 1- til -3	GOE +1 til +3
Sikkerhed	Usikker, tøvende, varierende stabilitet	Stabil, sikker og stabil, fortrinlig og sikker
Indgang/udgang	Usikker og kan ikke opnå positionen, tøvende, udføres med anstrengelse	Solid og jævn, med flow, regelmæssig/ubesværet
Skift af position	Akavet og langsom, ikke sammenhængende, besværet	Stort skift, jævn og kort skift, godt flow og meget hurtig
<p>Reduktioner og tillæg af GOE i positurer:            I tilfælde af mere end én fejl i samme element lægges GOE-reduktionerne/tillæggene sammen og summen fratrækkes.</p>		
Markant tab af fart		Reduceres med: -1
Manglende flow		GOE skal være negativ -1
De to dele ikke lige lange (gælder ikke sPo)		-1
En attitude, hvor det frie ben ikke holdes over hoftehøjde i min. 3 sek.		-1 og GOE skal være negativ
Begge attituder, hvor det frie ben ikke holdes over hoftehøjde i min. 3 sek. (gælder ikke sPo)		-2 og GOE skal være negativ
I skærskifte falder det frie ben under hoftehøjde (kun sACe)		-1

Gældende for alle elementer:

Fald

Mister balancen og støtter med fod eller hånd

Reduceres med:

-3 og GOE skal være negativ

-2 og GOE skal være negativ

Mister balancen uden at støtte med fod eller hånd

Fald ved indgangen og elementet udføres ikke

¾ af elementet mangler

-1 og GOE skal være negativ

GOE skal være -3

GOE skal være -3

## 7.0 PROGRAMKOMPONENTER OG BEREKNINGSFAKTORER

Programkomponenterne gives på en skala fra 0,25 til 10,0 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består i mønsterdansen af: Skating skills, performance/execution, interpretation og timing samt i fridansen af: Skating skills, Transitions/linking footwork/movements, performance/execution, composition/choreography og interpretation/timing. Definitionen af programkomponenterne er følgende:

### 7.1 MØNSTERDANS PROGRAMKOMPONENTER

*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 hvert trin, indledende trin.

### 7.2 FRIDANS PROGRAMKOMPONENTER

*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 figner for at afspejle nuancer i musikken, løbe primært til musikkens rytme.

### **7.3 FAKTORER FOR PROGRAMKOMPONENTER OG FAKTORER FOR SEGMENTERNE**

#### **7.3.1 Faktorer for komponenter til mønsterdansen**

Alle komponenter skal have værdien 0,7.

Faktoren for segmentet for 1 mønsterdansen er 1,0, og faktoren for segmenterne for 2 mønsterdansen er 0,5.

#### **7.3.2 Faktorer for komponenter til kortdansen**

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for kortdansen er 0,8.

#### **7.3.3 Faktorer for komponenter til fridansen**

##### **K-grupperne, Cubs M, Pre-novice M og Novice M**

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for fridansen er 1,0.

##### **Junior M og senior M**

Alle komponenter skal have værdien 1,0.

Faktoren for fridansen er 1,2.

#### **7.3.4 Faktorer for segmenterne**

Alle segmenter i alle grupper 1,0

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

### **8.1 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL MØNSTERDANSENS 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 mønstre. Den overordnede effekt skal være sådan, at enhver mønsterdans har et særpræget udtryk.

## **8.2 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 musikkens karakter og konceptet for et velafbalanceret program og i overensstemmelse med definitionerne i "Levels – features for solodans sæson 2013-14".

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 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.

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

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

Til mønsterdansen kan man vælge at bruge et af ISUs musikstykker eller selv finde musik med passende taktslag – plus/minus 2 taktslag per minut, eller plus/minus 3

ved vals. Til fridansdelen kan man vælge musikken i henhold til de beskrevne regler ved valg af musik – se regelbogen under afsnittet "Musikken til fridans".

Der skal danses 2 sekvenser af dansen umiddelbart før eller efter fridansdelen, og for at gøre denne overgang så nem som muligt, er det derfor tilladt at inkludere to stop af max 5 sekunders varighed eller et stop af max 10 sekunders varighed. Dette kommer også til at stå i regelbogen.

Programlængden er beskrevet i afsnit 3 og 4.

Med hensyn til skift af musik mellem mønsterdansdelen og fridansdelen, må der gerne være et genreskift, f.eks. fra en vals til disco. Dette vil ikke have nogen effekt på bedømmelsen, så længe musikken overholder de gældende regler for fridansmusik. Komponenterne vil blive bedømt i henhold til bedømmelse af kortdans.

## **9.0 LODTRÆKNING OG OPVARMNINGSGRUPPER**

### **9.1 STARTRÆKKEFØLGE OG OPVARMNING**

Der er lodtrækning minimum en time før konkurrencens start. Deltagerne inddeles i opvarmningsgrupper med 5 i hver for mønsterdansen og 6 i hver for fridansen. Der er 4 min. opvarmning til mønsterdansen og 5 min. opvarmning til fridansen.

For 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.

Startrækkefølgen til mønsterdansen foretages af DSU's kontor og offentliggøres på danskate.dk før konkurrencens start. Hvis der skal danses to mønsterdansen skal løberne deles i to lige store grupper, er der et ulige antal skal sidste gruppe være størst. Anden gruppes første deltager starter anden mønsterdansen, derefter følger deltagerne i den startrækkefølge, der er til første mønsterdansen.

Startrækkefølgen til fridansen findes på baggrund af resultatet af mønsterdansen/mønsterdansen, da den sidst placeret deltager løber først og den bedst placeret deltager løber sidst. Til fridansen er opvarmningsperioden 5 min. med max. 6 deltagere på isen. Der må spilles alm. popmusik men dæmpet.

### **9.2 OPVARMNINGSGRUPPER**

Maksimalt 5 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe til mønsterdansen. Til fridansen med maksimalt 6 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe og her kan løbere fra forskellige rækker evt. varme op sammen.

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

## 10.0 REGLER FOR AFBRYDELSE AF ET PROGRAM, START OG OMSTART

### 10.1 AFBRYDELSE AF ET PROGRAM

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

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 kommunikere 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.

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 afbrydelsestidspunktet og endnu engang ikke kan fuldføre programmet.

## **10.2 START**

Løberen skal indtage deres start position for hver del af konkurrencen (mønster dans/kort dans/fridans) mindst 30 sekunder efter hun/han er kaldet til start. Hvis denne tid udløber og løberen endnu ikke har indtaget sin start position, skal overdommeren give et fradrag på 1.0 point (fratrullet den totale score). Hvis 60 sekunder fra løberen er kaldet til start udløber og løberen ikke har indtaget deres start position, vil hun/han betragtes som trukket fra konkurrencen. Den første løber i en opvarmningsgruppe vil blive givet ekstra 30 sekunder efter de er kaldet til start. Tidsproceduren beskrevet ovenfor vil starte efter den 30 sekunders ekstra tidsperiode.

**Som resultat af denne ændring, skal der være følgende tilføjelse til overdommerens opgaver:**

### **ISU regel 430 §1 – tilføjelse til overdommerens opgaver**

- tage tid på varigheden af den tid det tager for løberen at indtage sin start position og beslutte som følge deraf mulig fradrag eller om løberen skal trækkes fra konkurrencen (se ISU regel 350)

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.

## **10.3 OMSTART**

Hvis der under programmet sker:

- Afbrydelse eller stop i musikken
- Fare på grund af skader på dragten eller skøjter
- Alvorlig tilskadecomst af løberen
- Behov for lægelig assistance

skal overdommeren stoppe løberen ved at fløjte. Løberen skal herefter fortsætte programmet fra afbrydelsestidspunktet. Hvis problemet ikke umiddelbart kan udbedres er en 3\*) minutters pause tilladt. Ved omstart rådes dommerne til at dette skal reducere programkomponentscoren.

\*) De 3 minutter starter umiddelbart efter overdommeren har stoppet løberen ved at fløjte.

Afbryder løberen selv programmet af de samme grunde, skal vedkommende straks henvende sig til overdommeren, og de samme regler gælder.

Det er ikke tilladt at løbe hele programmet.

I særlige tilfælde, hvor årsagen til omstart ikke på nogen måde skyldes løberen (problemer i hallen, publikums indgriben etc.), skal overdommeren ikke give nogen fradrag.

Hvis musikken afbrydes på grund af mangelfuld kvalitet eller tempo, kan omløb kun ske, hvis løberen henvender sig til overdommeren inden 30 sekunder efter programstart.

Hvis løberen ikke kan fuldføre programmet, vil der ikke blive givet point. Dette er også tilfældet, hvis løberen fortsætter fra afbrydelsestidspunktet og endnu en gang ikke kan fuldføre programmet.

## 11.0 REGLER FOR FRADRAG

For fridansen regnes tiden fra det tidspunkt, hvor løberen begynder at bevæge sig eller begynder at skøjte og indtil programmet afsluttes med et fuldt stop. Der tages ikke tid på mønsterdansene og dermed kan der ikke gives tidsfradrag i det segment.

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

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

Gældende for Juvenile, Pre-Novice og Novice M, samt K-rækkerne:

Det er tilladt at afbryde programmet i op til tre (3) minutter og genoptage programmet fra afbrydelsestidspunktet: -2.5

Frdrag for ekstra elementer: -1,0 per fejl

Ulovlige elementer/bevægelser: -2,0 per fejl

Dragt fejl: -1,0

Dele af dragten/dekoration falder på isen: -1,0

Frdrag per fald: -1,0 for Juvenile, Pre-novice, Basic Novice, Advanced Novice og alle K-rækker er frdraget for et fald -0,5. 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.

## 12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK

### 12.1 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.

### 12.2 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, midten eller slutningen af programmet.

Musikken skal have mindst et skift af tempo og/eller udtryk (dette gælder dog ikke for programmer på 1 min 30 sek for M-løbere og på 2 min 30 sek for K-løbere). 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 retningslinjer vil blive straffet alvorligt.

### **13.0 PROTESTER OG FORESPØRGSLER**

Protester i henhold til DSU's Kunstløbsreglement KR10.00 skal indgives skriftligt til overdommeren. Der skal samtidig erlægges kr. 500,00.

Spørgsmål og kommentarer vedrørende bedømmelser skal indgives skriftligt til overdommeren umiddelbart efter konkurrencens afslutning.

### **14.0 TESTSYSTEM FOR SOLODANS**

DSU's testsystem er åbent for alle skøjteløbere, der er medlemmer af en forening/klub tilsluttet DSU eller er medlem af en udenlandsk amatørskøjteløberforening eller forbund tilsluttet ISU. Endvidere er testene åbne for professionelle skøjteløbere.

#### ***Det nye testsystem***

<b>Test</b>	<b>Mønsterdanske</b>
<u>Dance 1</u>	<u>Rhythm Blues og Canasta Tango</u>
<u>Dance 2</u>	<u>Swing Dance og Golden Skaters Waltz</u>
<u>Bronze</u>	<u>Foxtrot og European Waltz</u>
<u>Sølv</u>	<u>Rocker Foxtrot og Blues</u>
<u>Guld</u>	<u>Quickstep og Argentine Tango</u>

### **Det gamle testsystem (gyldigt til 31-03-2016)**

<b>Mønsterdanske</b>	<b>Fridans elementer</b>
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	❖ sLoPo (min. level 1) ❖ sCoSp (min. level 1) ❖ sSTw (min. level 1)
Bronze	
Fourteenstep og European Waltz	❖ sLoPo (min. level 2) ❖ sCoSp (min. level 2) ❖ sSTw (min. level 2)
Sølv 1. del	
Rocker Foxtrot og American Waltz	
Sølv	
Killian og Paso Doble	❖ sLoPo (level 3) ❖ sCoSp (min. level 3) ❖ sSTw (min. level 3)
Guld 1. del	
Starlight og Quickstep	
Guld	
Westminster Waltz og Argentine Tango	❖ sLoPo (level 4) ❖ sCoSp (level 4) ❖ sSTw (level 4)

#### **Bemærkninger til mønsterdanstest:**

Der skal gennemføres en (1) hel omgang rundt på banen, der er mulighed for at gentage dansen en gang, hvis dommerne ønsker dette (gentagelse er ½ gang rundt på banen).

Kriterier for at bestå:

Skal generelt være til standard altså GOE 0 eller højere. Der tillades en GOE på -1.

For beskrivelse af mønsterdanske se MØNSTERDANSE FOR IS- OG SOLODANS.

#### **Bemærkninger til fridanstest:**

Alle elementer skal udføres i en fridans til musik. Længde max. 2.40 min. Kan bestås ved konkurrencer.

Pirouetter: Alle positioner holdes i min. to (2) omdrejninger og min. tre (3) omdrejninger på hver fod hvis ikke andet kræves (se afsnit 6.3 for level beskrivelse).

Twizzles: Min. en (1) rotation i hver, hvor ikke andet kræves (se afsnit 6.2 for level beskrivelse).

Positur: Alle positioner skal holdes i min. tre (3) sek, og i attituder skal frie ben være over vandret niveau i et (1) sek., hvis ikke andet kræves (se afsnit 6.4 for level beskrivelse).

Kriterier for at bestå:

Skal generelt være til standard altså GOE 0 eller højere. Der tillades en GOE på -1. Og kan bestås i forbindelse med en konkurrence i Danmark.

***Bemærkninger til fridanstest:***

Test 1 og 2 konverteres til Ny Dance 1

Test 3, 4 og 5 konverteres til Ny Dance 2

Bronze konverteres til Ny Bronze

Sølv 1. og 2. del konverteres til Ny Sølv

Guld 1. og 2. del konverteres til Ny Guld



## 15.0 SCALE OF VALUES FOR SOLODANS

SOV'er for solodans kort- og fridans elementer

Starlight Waltz mønsterdans elementer								
Fork.		---	--	-	BASE	+	++	+++
Sekvens med trin #1 på dommersiden	1SW1	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,2</u>	0,6	1,2	1,8
	1SW2	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,8</u>	0,6	1,2	1,8
	1SW3	-1,5	-1,0	-0,5	<u>4,4</u>	0,6	1,2	1,8
	1SW4	-1,5	-1,0	-0,5	<u>5,0</u>	0,6	1,2	1,8
Sekvens med trin #1 modsat dommersiden	2SW1	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,2</u>	0,6	1,2	1,8
	2SW2	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,8</u>	0,6	1,2	1,8
	2SW3	-1,5	-1,0	-0,5	<u>4,4</u>	0,6	1,2	1,8
	2SW4	-1,5	-1,0	-0,5	<u>5,0</u>	0,6	1,2	1,8
Solodans mønsterdans element 1. sekvens								
s1PD1	Solo Dance Pattern	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,2</u>	0,6	1,2	1,8
s1PD2	Dance 1 Sequence	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,8</u>	0,6	1,2	1,8
s1PD3		-1,5	-1,0	-0,5	<u>4,4</u>	0,6	1,2	1,8
s1PD4		-1,5	-1,0	-0,5	<u>5,0</u>	0,6	1,2	1,8
Solodans mønsterdans element 2. sekvens								
s2PD1	Solo Dance Pattern	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,2</u>	0,6	1,2	1,8
s2PD2	Dance 2 Sequence	-1,5	-1,0	-0,5	<u>3,8</u>	0,6	1,2	1,8
s2PD3		-1,5	-1,0	-0,5	<u>4,4</u>	0,6	1,2	1,8
s2PD4		-1,5	-1,0	-0,5	<u>5,0</u>	0,6	1,2	1,8
Solodans pirouette								
sSp1	Solo Dance 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
sSp4		-1,0	-0,7	-0,4	3,5	0,4	0,7	1,0
Solodans kombinationspirouette								
sCoSp1	Solo Dance 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		-2,0	-1,4	-0,8	4,0	0,8	1,4	2,0
sCoSp4		-2,0	-1,4	-0,8	4,5	0,8	1,4	2,0
Solodans serie af twizzler								
sSTw1	Solo Dance Series of Twizzles	-0,7	-0,5	-0,3	1,5	0,4	0,7	1,0
sSTw2		-1,0	-0,7	-0,4	3,0	0,4	0,7	1,0
sSTw3		-2,0	-1,4	-0,8	4,0	0,8	1,4	2,0
sSTw4		-2,0	-1,4	-0,8	5,0	0,8	1,4	2,0
Solodans trinserier								
sMiSt1	Solo Dance Midline Step Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sMiSt2		-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	Solo Dance Diagonal Step Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sDiSt2		-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	Solo Dance Circular Step Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sCiSt2		-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	Solo Dance Serpentine Step Sequence	-2,0	-1,4	-0,8	3,6	0,8	1,4	2,0
sSeSt2		-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									
sShPo1	Solo Dance Short Pose	-1,0	-0,7	-0,3	1,5	0,5	1,0	1,5	
sShPo2		-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5	
sShPo3		-1,5	-1,0	-0,5	3,5	0,5	1,0	1,5	
sShPo4		-1,5	-1,0	-0,5	4,0	0,5	1,0	1,5	
sLoPo1	Solo Dance Long Pose	-2,0	-1,4	-0,6	3,0	1,0	2,0	3,0	
sLoPo2		-3,0	-2,0	-1,0	5,0	1,0	2,0	3,0	
sLoPo3		-3,0	-2,0	-1,0	7,0	1,0	2,0	3,0	
sLoPo4		-3,0	-2,0	-1,0	8,0	1,0	2,0	3,0	

Alle elementer uden level giver 0,0 point.

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

## 16.0 LISTE OVER OFFICIALS

Nationale dommere	Telefon	Mail-adresse
Maj Frisendahl	60 81 59 04	frisendahlmaj@gmail.com
<b>Dommere gruppe 1</b>		
Bue Nielsen	26 17 10 88	bue.nielsen88@gmail.com
Sara Azoulay Pedersen	61 65 89 56	sara.azoulay@gmail.com
<b>Nationale tekniske specialister</b>		
Anne Nguyen	26 35 33 67	anne.l.nguyen@live.dk
<b>Under uddannelse TS</b>		
Anna Tea Thorndal Thomsen		annathorndal@gmail.com
<b>Under uddannelse dommere</b>		
Caroline Rygaard		
Olivia-Sofie Munk Andreassen		
Rafael Marc Drozd Musil		
Silke Emilie Eilertsen		