



## Dansk Skøjte Unions nye Mærkeprøveserie 2010

**Serien indeholder ved sæsonstart de 3 første mærker: Basic 1, Basic 2 og Bronze.**

Alle mærkeprøver indeholder en figurdel og en friløbsdelt.

- Et mærke er bestået, når begge delmærker er bestået.
- Mærkerne består i rækkefølge begyndende med Basic 1.
- Delmærker kan bestås hver for sig, men i rækkefølge.
- Det er ikke nødvendigt at bestå et helt mærke for at gå op til næste delmærke.
- Man kan vælge kun at gå op i figur- eller friløbsmærker.

### Figurelementer.

<b>Basic 1:</b>	Øvelse 1	Forlæns kryds i snegl - med uret Forlæns kryds i snegl – mod uret Baglæns kryds i snegl – med uret Baglæns kryds i snegl – mod uret
	Øvelse 2	Valsetrin – med uret Valsetrin – mod uret
	Øvelse 3	Mohawkvendinger – med uret Mohawkvendinger – mod uret
<b>Basic 2:</b>	Øvelse 1	Forlæns udvendig tretal
	Øvelse 2	Forlæns indvendig tretal
	Øvelse 3	Forlæns udvendig til indvendig slangesving
	Øvelse 4	Forlæns indvendig til udvendig slangesving
<b>Bronze:</b>	Øvelse 1	Baglæns udvendig tretal
	Øvelse 2	Baglæns indvendig tretal
	Øvelse 3	Baglæns udvendig til indvendig slangesving
	Øvelse 4	Baglæns indvendig til udvendig slangesving

Ved prøven løbes alle figurer

Hver øvelse er opdelt i en række delelementer, der vurderes med GOE værdier +3 til -3. Samlet **minus-pointtal** for at bestå i en figur må ikke være lavere end -3, dog ikke -3 i **1** delkarakter.

For gentagelse må det samlede **minus-pointtal** ikke være lavere end -5. Gælder for flertal blandt dommerne. Plus-pointtal tages ikke med i summen.

En figur kan gentages 1 gang.

En figurtest er bestået, når alle figurer er bestået ved samme mærkeprøve.



## Friløbselementer.

- Elementerne udføres i et program på op til 2.40 min. til musik.
- Flere løbere kan løbe til samme musik.
- Hvert element må forsøges 2 gange i programmet
- Elementerne bedømmes efter de aktuelle GOE kriterier for friløb.
- Pirouetter og positioner i pirouetter godkendes i henhold til aktuelle regler, med mindre andet er beskrevet.
- Der skal opnås min. "basevalue" (0) i et af hvert af de krævede elementer.
- Ingen elementer kan forsøges igen efter programmet.

**Basic 1:**

1. Enkelt Lutz
2. Tospringskombination med enten enkelt Flip(1F) eller enkelt Loop(1Lo)
3. Forlæns ståpirouette(Usp) af min. 5 omdrejninger i grundpositionen

**Basic 2:**

1. Enkelt Axel(1A)
2. Tospringskombination med enten enkelt Lutz(1Lz), Flip(1F) eller Loop(Lo)
3. Siddepirouette(SSp) med 4 omdrejninger i godkendt grundposition

**Bronze:**

1. Enkelt Axel(1A) i kombination med frit enkelt- eller dobbeltspring
2. 1 dobbeltspring – frit valg
3. Kombinationspirouette (CoSp) indeholdende alle 3 grundpositioner, min 2 fulde rotationer i hver position  
eller  
spring i parallelpirouette(FCSp) min. 4 rotationer i godkendt grundposition

31. august 2010

Ingelise Blangsted