



REGELBOG FOR SOLOLØB

KONKURRENCEREGLER

SÆSON 2010-2011

Redaktion: Dansk Skøjte Union, Teknisk Udvalg

34. udgave – august 2010

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0 DANSK SKØJTE UNIONS TEKNISKE UDVALG OG AKTIVITETSUDVALG	3
1.1 MEDLEMMER AF TEKNISK UDVALG (TU)	3
1.2 MEDLEMMER AF AKTIVITETSUDVALGET (AU).....	3
2.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM	4
3.0 ALDERS- OG MÆRKEKRAV FOR DSU's MESTERSKABS- OG KONKURRENCE RÆKKER	5
4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE	7
4.1 SENIOR MESTERSKABSLØBERE	7
4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	9
4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE	11
4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE	13
4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE	15
4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE	16
4.7 CHICKS MESTERSKABSLØBERE	16
5.0 PROGRAMKRAV KONKURRENCELØBERE	17
5.1 SENIOR, JUNIOR OG NOVICE KONKURRENCELØBERE.....	17
5.2 DEBS KONKURRENCELØBERE.....	18
5.3 SPRINGS KONKURRENCELØBERE.....	19
5.4 CUBS KONKURRENCELØBERE.....	20
5.5 CHICKS KONKURRENCELØBERE	20
6.0 LEVEL-FEATURES FOR SOLOLØB SÆSON 2010-2011	21
7.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL PROGRAMELEMENTER OG LEVEL-FEATURES.....	22
7.1 TRINSERIER	22
7.2 FLYVERSERIER	23
7.3 PIROUETTER.....	23
7.4 SPRING.....	25
7.5 SUPPLERENDE BEMÆRKNINGER TIL CHICKS OG CUBS KONKURRENCELØBERE.....	26
7.6 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB FOR DEBS, NOVICE OG JUNIOR MESTERSKABSLØBERE	26
8.0 PROGRAMKOMPONENTER.....	26
8.1 PROGRAMKOMPONENTER FOR MESTERSKABSLØBERE	27
8.2 PROGRAMKOMPONENTER FOR KONKURRENCELØBERE	27
9.0 OPVARMNINGSGRUPPER.....	27
10.0 REGLER FOR START OG OMSTART	27
10.1 START.....	27
10.2 OMSTART.....	27
11.0 REGLER FOR TIDSFRA DRAG.....	28
12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK.....	28
12.1 SKØJTEDRAGTER	28
12.2 MUSIK.....	28
13.0 PROTESTER OG FORESPØRGSER.....	29
14.0 LISTE OVER DOMMERE	30
15.0 LISTE OVER TEKNISK PANEL	32

1.0 DANSK SKØJTE UNIONS TEKNISKE UDVALG OG AKTIVITETSUDVALG

1.1 MEDLEMMER AF TEKNISK UDVALG (TU)

Ingelise Blangsted	Tlf. 45 89 12 26 blangsted@sport.dk
Lone Amstrup	Tlf. 61 56 56 37 lone.amstrup@hotmail.com
Helle Lyngberg	Tlf. 38 11 95 99 hk.lyngberg@3mail.dk
Lone Villefrance	Tlf. 20 65 42 65 lone_villefrance@hotmail.com
Cecilie Emilie Rendtorff	Tlf. 26 61 53 93 cecilie.emilie@hotmail.com
Charlotte Holm-Nielsen	Tlf. 40 55 92 44 charlotteholmnielsen@yahoo.dk
Birgitte Kjær	Tlf. 39 56 42 08 / 28 11 35 22 kjaerbirgitte@hotmail.com
Maria Bækgaard Kjær	Tlf. 22 88 60 72 maria_b_k@hotmail.com

1.2 MEDLEMMER AF AKTIVITETSUDVALGET (AU)

Jonna Andersen	Tlf. 98 15 77 93 jonna.andersen@email.dk
Birgitte Kjær	Tlf. 39 56 42 08 / 28 11 35 22 kjaerbirgitte@hotmail.com
Ulla Kristensen	Tlf. 97 22 23 96 ullakristensen.jsu@post.tele.dk
Ann Aagaard	Tlf. 20 89 16 19 ann.aagaard@teliamail.dk
Lykke Frederichsen	Tlf. 36 75 10 42 lykkeogheld@sol.dk

2.0 OVERSIGT OVER INTERNATIONAL JUDGING SYSTEM

Det tekniske panel

Det tekniske panel består af den tekniske controller, den tekniske specialist, den assisterende tekniske specialist, dataoperatøren og replayoperatøren. Den tekniske controller og de tekniske specialister identificerer de elementer, der udføres af løberen. Dataoperatøren assisterer den tekniske controller og de tekniske specialister ved at føre de identificerede elementer ind i computersystemet. Replayoperatøren opererer et slowmotion videoreplaysystem, der støtter den tekniske controller og 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 og trinserier. Den tekniske specialist identificerer ligeledes ulovlige elementer og fald. Den tekniske controller fører tilsyn med de tekniske specialister og dataoperatøren og foreslår rettelser – hvis nødvendigt – der respekterer de udførte elementer og levels identificeret af de tekniske specialister. Dog gælder, at hvis begge tekniske specialister er uenige med den af controlleren foreslåede rettelse, bevares den oprindelige beslutning taget af de tekniske specialister. Hvis den tekniske specialist og den assisterende tekniske specialist er uenige om et element eller et level er det den tekniske controllers beslutning, der er den afgørende. Ligeledes godkender og retter den tekniske controller identifikationen af ulovlige elementer og fald.

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.

For hvert element eller programkomponent fjernes den højeste og den laveste pointgivning og der udregnes et gennemsnit af de tilbageblevne point.

Den tekniske score

Hvert element tilskrives en base value, der baseres på elementets sværhedsgrad og level. Dommerens bedømmer hvert elements grade of execution (GOE) der pålægges eller fratrækkes elementets base value. Når en løber udfører et element, identificeres dette af det tekniske panel, og navnet på det udførte element listes øjeblikkeligt på dommerens skærme. Dommerne tilskriver hver især en GOE på en skala fra +3 til -3 med intervaller på 1. Summen af elementernes base values pålagt eller fratrukket gennemsnittet af dommerens GOE giver den tekniske score.

Programkomponentscore

Ud over den tekniske score giver dommerne point for hver programkomponent på en skala 0,25 til 10 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består af; skating skills, transitions, performance/execution, choreography/composition samt interpretation. Pointene for en programkomponent findes som gennemsnittet af dommerens point, med den højeste og den laveste fjernet. Dommerpanelets score for hver programkomponent ganges med en vægtningsfaktor.

Den totale score

Den samlede score udregnes som summen af den tekniske score og programkomponentscoren og fratrækkes herefter eventuelle fradrag som f.eks. fald. Den summerede score for kort program og langt program udgør løberens samlede total score. Løberen med den højeste samlede totale score vinder konkurrencen.

3.0 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. 01.07.10, født d. 01.07.1991 og senere	---	Sølv
Novice, mesterskab	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.1995 og senere	---	Stort Bronze
Debs, mesterskab	Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.1997 og senere	Bronze	Lille Bronze (kan ikke tages længere)
Springs, mesterskab	Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.1998 og senere	Bronze	Lille Bronze (kan ikke tages længere)
Cubs, mesterskab	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.2000 og senere	Basic 2	Færdighedsmærke (kan ikke tages længere)
Chicks, mesterskab	Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.2002 og senere	Basic 1	---
<hr/>			
Senior, konkurrence	Ingen alderskrav	Basic 2	Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.
Junior, konkurrence	Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.1991 og senere	Basic 2	Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.
Novice, konkurrence	Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.1995 og senere	Basic 2	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. 01.07.10, født d. 01.07.1997 og senere	Basic 2	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. 01.07.10, 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.
Cubs, konkurrence	Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.2000 og senere	Basic 1	Færdighedsmærke (kan ikke tages længere) Alle, der har bestået færdighedsmærke, kan fortsat stille op fremover uden at tage nye mærker.
Chicks, konkurrence	Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.10, født d. 01.07.2002 og senere	Intet mærkekrav	Intet mærkekrav

4.0 PROGRAMKRAV FOR MESTERSKABSLØBERE

4.1 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 (grundpositionen i denne pirouette skal være en anden end den, der udføres under pkt. d) 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

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 ± 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 ± 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).

4.2 JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Damer

Alderskrav: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1991 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt Axel
- b) Dobbelt eller triple Loop 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 parallel-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. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1991 og senere

Mærkekrav: **Sølv (gamle mærker)**

Programlængde: Maks. 2.50 minutter

- a) Dobbelt eller triple Axel
- b) Dobbelt eller triple Loop 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 parallel-pirouette, 8 rotationer
- e) Siddepirouette 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. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1991 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. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1991 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).

4.3 NOVICE MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, dvs. født 01.07.1995 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 og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét triplespring
- d) Pirouette med tilbage- eller sidelænet overkrop, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) 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.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, dvs. født 01.07.1995 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 og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét triplespring
- d) Parallel- eller siddepirouette med kun ét skift af fod, 5 rotationer på hver fod
- e) Pirouettekombination med alle 3 grundpositioner (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf) 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.

FRILØB

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, dvs. født 01.07.1995 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 med 3 forskellige positioner, fodskifte er tilladt (uden fodskifte; 10 rotationer, med fodskifte; 5 rotationer på hver fod) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (uden fodskifte; 8 rotationer, med fodskifte; 5 rotationer på hver fod)
- 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.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, dvs. født 01.07.1995 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 med 3 forskellige positioner, fodskifte er tilladt (uden fodskifte; 10 rotationer, med fodskifte; 5 rotationer på hver fod) samt én springpirouette, positions- og fodskifte er tilladt (uden fodskifte; 8 rotationer, med fodskifte; 5 rotationer på hver fod)
- 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.

4.4 DEBS MESTERSKABSLØBERE

KORT PROGRAM

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1997 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 og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét enkeltspring
- d) Parallelpirouette, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og kun ét skift af fod, 10 rotationer i alt
- 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.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1997 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 og/eller andre lignende friløbsbevægelser
- c) Springkombination med to dobbeltspring eller ét dobbelt og ét enkeltspring
- d) Parallelpirouette, 6 rotationer
- e) Pirouettekombination med mindst ét skift af position og kun ét skift af fod, 10 rotationer i alt
- 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.

FRILØB

Piger

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1997 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
Alle springtyper skal vises – dvs. Axel, Salchow, Tåloop, Loop, Flip og Lutz. Springene kan indgå både som solospring eller i springkombination eller -serie
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 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (CCoSp eller CoSp), 10 rotationer
De 2 andre skal være forskellige (forskellige forkortelse), 6 rotationer
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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 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.

Drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1997 og senere

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

Programlængde: 3.30 minutter ± 10 sekunder

- a) Maks. 6 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. 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 forskellige pirouetter
Heraf skal én være en pirouettekombination (CCoSp eller CoSp), 10 rotationer
De 2 andre skal være forskellige (forskellige forkortelse), 6 rotationer
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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 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.

4.5 SPRINGS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1998 og senere

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

Programlængde – **piger**: 2.30 ± 10 sekunder

Programlængde – **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. 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 forskellige pirouetter

Heraf skal én være en pirouettekombination (CCoSp eller CoSp), 8 rotationer

De 2 andre skal være forskellige (forskellige forkortelse), 5 rotationer

c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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

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.

4.6 CUBS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.2000 og senere

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

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Heraf skal ét være en Axel eller et Axel-lignende spring
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og den anden må 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

I pirouettekombination (CCoSp eller CoSp) skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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.

4.7 CHICKS MESTERSKABSLØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.2002 og senere

Mærkekrav: **Basic 1 (nye mærker)**

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og den anden må 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 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.

5.0 PROGRAMKRAV KONKURRENCELØBERE

5.1 SENIOR, JUNIOR OG NOVICE KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Damer/piger og herrer/drenge

Alderskrav – **senior**: Ingen aldersgrænse

Alderskrav – **junior**: Ikke fyldt 19 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1991 og senere

Alderskrav – **novice**: Ikke fyldt 15 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1995 og senere

Mærkekrav: **Basic 2 (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. 6 springelementer (**damer/piger**). Maks. 7 springelementer (**herrer/drenge**)
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 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser (pirouettekombinationer på 10 rotationer og andre på 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination (CCoSp eller CoSp) skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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 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.

5.2 DEBS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 13 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.1997 og senere

Mærkekrav: **Basic 2 (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**: 3.00 min ± 10 sekunder

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

- a) Maks. 6 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 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser (pirouettekombinationer på 10 rotationer og andre på 6 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination (CCoSp eller CoSp) skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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 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.

5.3 SPRINGS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 12 år pr. 01.07.10, 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**: 2.30 min ± 10 sekunder

Programlængde – **drenge**: 3.00 min ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og den anden må indeholde 2 spring. Springserier må bestå af et vilkårligt antal spring, men kun de 2 vanskeligste spring vil tælle med
- b) Maks. 3 forskellige pirouetter
Pirouetterne skal have forskellige forkortelser (pirouettekombinationer på 8 rotationer og andre på 5 rotationer)
- c) Maks. 1 trinserie eller flyverserie

Bemærk

I pirouettekombination (CCoSp eller CoSp) skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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.

5.4 CUBS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 10 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.2000 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: 2.30 min ± 10 sekunder

- a) Maks. 5 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og den anden må 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

I pirouettekombination (CCoSp eller CoSp) skal alle 3 grundpositioner vises (sidde, parallel og opretstående, eller enhver variation heraf).

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.

5.5 CHICKS KONKURRENCELØBERE

FRILØB

Piger og drenge

Alderskrav: Ikke fyldt 8 år pr. 01.07.10, dvs. født d. 01.07.2002 og senere

Mærkekrav: **Intet mærkekrav**

Programlængde: 2.30 ± 10 sekunder

- a) Maks. 4 springelementer
Maks. 2 springkombinationer eller –serier. Kun én springkombination må indeholde 3 spring og den anden må 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 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.

6.0 LEVEL-FEATURES FOR SOLOLØB SÆSON 2010-2011

Antal features for at opnå levels: 2 for level 2, 3 for level 3, 4 for level 4

<p>Trinserier</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Smpel variation (level 2), variation (level 3), kompleksitet (level 4) af vendinger og trin igennem hele trinserien (obligatorisk) 2) Rotationer (vendinger, trin) i den ene eller anden retning (højre og venstre) med fuld rotation af kroppen, skal dække mindst $\frac{1}{3}$ af det totale mønster i hver rotationsretning 3) <u>Brug af bevægelse af overkroppen</u> 4) <u>Mindst det halve af mønsteret på én og samme fod</u> 5) <u>Kombination af svære vendinger (vekselvendinger, omvendte vekselvendinger, omvendte tretalsvendinger, twizzles) udført hurtigt efter hinanden i begge retninger (mindst 2 gange i løbet af trinserien)</u>
<p>Alle pirouetter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) En vanskelig variation i en grundposition eller (kun for pirouettekombinationer) i en mellemposition 2) En anden vanskelig position i en grundposition som skal være <u>betydelig anderledes end den første og:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pirouette i én position med skift af fod – på den anden fod end den første</u> ▪ <u>Pirouettekombination uden skift af fod – i en anden position end den første</u> ▪ <u>Pirouettekombination med skift af fod – på den anden fod og i en anden position end den første</u> 3) Skift af fod <u>udført med spring/hop</u> 4) Baglæns indgang/vanskelig variation af en springpirouette/landing på samme fod som opspringsfoden eller skift af fod i spring i sidde-pirouette 5) Skift af skær i <u>sidde- (kun fra baglæns indvending til forlæns udvendig) eller parallelposition</u> 6) Alle tre grundposition <u>på begge fødder</u> 7) Begge retninger udført umiddelbart efter hinanden i <u>sidde- eller parallelposition</u>, med minimum 3 rotationer i hver retning 8) Mindst 8 rotationer uden skift af position/variation, fod eller skær (parallel-, sidde-, himmel-, vanskelige variation af opretstående pirouette), tælles 2 gange, hvis det gentages på den anden fod <p>Yderligere features for himmelpirouette:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9) Et skift af position baglæns–sidelæns eller omvendt, mindst 3 rotationer i hver position (tæller også hvis himmelpirouetten er en del af <u>en hvilken som helst anden pirouette</u>) 10) Bielmanposition efter himmelpirouette (kort program – efter 8 rotationer i himmelposition) <p><u>Baglæns indgang, skift af skær, og enhver type af vanskelig variation af position tæller som features til at øge level kun én gang pr. program (i den første pirouette de forsøges)</u></p> <p><u>Følgende krav er obligatoriske for at opnå level 2-4 i både kort program og langt program:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a) <u>Pirouettekombinationer med skift af fod – alle 3 grundpositioner</u> b) <u>Pirouetter med skift af fod – mindst én grundposition på hver fod</u> <p>I enhver pirouette med skift af fod kan der maksimalt opnås <u>2 features</u> på én fod</p>

7.0 GENERELLE BEMÆRKNINGER TIL PROGRAMELEMENTER OG LEVEL-FEATURES

7.1 TRINSERIER

Trinseriens grundlæggende former	<p>Lige linje: Begynder på et valgfrit sted på den korte ende af banen og slutter på et valgfrit sted på den modsatte korte ende af banen. Formen skal være tilnærmelsesvis en lige linje.</p> <p>Cirkel: Danner en hel cirkel eller oval i hele banens bredde.</p> <p>Slange: 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.</p>
Hvis trinserien er for kort	Trinserien får kun tildelt et level, hvis mindst 50% af seriens form udføres. Hvis trinserien mindre end 50% af serien udføres, gives intet level og dermed ingen værdi.
Trinseriens afslutning	<p>Kort program: Trinserien slutter når løbere når den modsatte ende af banen (gælder for lige linje og slange) eller når cirklen slutes (gælder trin i cirkel).</p> <p>Friløb: Trinseriens form og længde er ubegrænset, trinserien kaldes den grundlæggende form, som den første del af serien har.</p>
Definition af vendinger	<p>Typer af vendinger: Tretalsvendinger, twizzles, omvendte tretalsvendinger, øjer, omvendte vekselvendinger samt vekselvendinger</p> <p>Vendinger skal udføres på én fod. Hvis en vending "hoppes" tælles denne ikke med i antallet af vendinger i trinserien.</p>
Definition af trin	<p>Typer af trin: Tåtrin, chassés, mohawks, choctaws, buer med skærkifte, cross rolls samt løbetrin</p> <p>Trin skal udføres på én fod, når dette er muligt.</p>
Simpel variation	Skal inkludere mindst <u>7 vendinger</u> og 4 trin. Ingen af disse kan tælle mere end to gange.
Variation	Skal inkludere mindst <u>9 vendinger</u> og 4 trin. Ingen af disse kan tælle mere end to gange.
Kompleksitet	Skal inkludere mindst 5 forskellige typer af vendinger og 3 forskellige typer af trin, alle udført mindst én gang i begge retninger. Men begge retninger skal forstås rotationsretning (360°). Skift fra forlæns til baglæns/baglæns til forlæns er ikke et skift af retning.
Fordeling af vendinger og trin	<u>Der kræves ikke en separat afbalanceret fordeling mellem forskellige typer af vendinger eller en separat afbalanceret fordeling mellem forskellige typer af trin. Der skal være en afbalanceret fordeling af vendinger og trin som helhed gennem hele serien.</u> Hvis fordelingen af vendinger og trin ikke er afbalanceret kan trinserien højst modtage level 1.
Brug af bevægelse af overkroppen	<u>Brug af bevægelse af overkroppen betyder tydelig brug af enhver bevægelse af arme, hoved og krop, der påvirker kroppens naturlige balance. Bevægelse af overkroppen skal bruges på mindst $\frac{2}{3}$ af trinseriens længde.</u>
Kombination af svære vendinger	<p><u>Kombination af svære vendinger (vekselvendinger, omvendte tretalsvendinger, twizzles) udført hurtigt efter hinanden i begge retninger betyder at:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Mindst to forskellige typer af svære vendinger bruges</u> ▪ <u>En svær vending kan benyttes et ubegrænset antal af gange i løbet af denne kombination, blot tælles hver vending kun to gange i forbindelse med variation (se definitionen af simpel variation/variation ovenfor)</u> ▪ <u>Det er tilladt af udføre buer med skift af skær i løbet af kombinationen</u> ▪ <u>Det er tilladt at skifte fod i løbet af kombinationen</u> ▪ <u>Ingen simple vendinger eller andre trin må benyttes i kombinationen</u> ▪ <u>Fuld kropsrotation (360°) i hver retning er nødvendig</u> ▪ <u>Kombinationen skal udføres hurtigt</u>
Spring/hop på over ½ rotation udført i trinserien	I både kort program og friløb må alle ikke-listede spring udføres. Udførelse af <u>listede spring</u> i kort program ignoreres, men reflekteres i reduktion af GOE. Udførelse af <u>listede spring</u> i friløb kaldes og udfylder en spring-boks. I alle tilfælde påvirkes bestemmelsen af trinseriens level ikke af indholdet af spring i serien.

7.2 FLYVERSERIER

Flyvere i kort program	I kort program vil udførte flyvere/flyverserie blive anset som og bedømt under transitions.
Flyvere i friløb	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. De ovenstående betingelser kan opfyldes på et hvilket som helst tidspunkt i flyverserien og behøver således ikke opfyldes af de først udførte flyvere.
Definition af flyverposition	En flyverposition er en position, hvor det frie ben (inklusive knæ og fod) er højere end hoftehøjde. Flyverpositioner klassificeres efter det løbende ben (højre eller venstre), skær (indvendig eller udvendig), løberetning (forlæns eller baglæns) samt det frie bens position (bagved, foran eller sidelæns).

7.3 PIROUETTER

Generelt	<p>Der kræves minimum 2 rotationer i en position. Hvis dette krav ikke opfyldes, tælles positionen ikke med, men rotationerne tæller med i det samlede antal.</p> <p>En pirouette med 3 rotationer eller mindre ses ikke som en pirouette, men som en skøjtebevægelse. Hvis en løber falder i indgangen af en pirouette er det tilladt umiddelbart herefter at lave en pirouette-bevægelse for at udfylde tiden. Denne pirouette-bevægelse tælles ikke som et element.</p> <p>I pirouetter med kun én position eller springpirouetter uden skift af position eller fod tælles de afsluttende rotationer i opretstående position ikke som en ny position <u>uafhængigt af antallet af rotationer i denne position, så længe der i disse afsluttende rotationer ikke udføres yderligere features (f.eks. skift af skær, variation af position)</u>. Antallet af rotationer i den afsluttende opretstående position tælles ikke med i det samlede antal af rotationer i pirouetten.</p> <p>Variationer af positionen af hoved, arme eller det frie ben såvel som fluktuationer i hastigheden er tilladt.</p> <p>I kombinationspirouetter må der udføres svære variationer af positioner i forbindelse med et skift af position (dette betyder at et svært skift af position vil tælle som en svær variation af position).</p>
Definition af grundpositioner	<p>Parallelposition: Position med det frie ben bagud og med knæet højere end hofteniveau, dog er himmelpirouette og Biemann stadig at betragte som opretstående.</p> <p>Siddeposition: Det løbende bens lår skal minimum være parallel med isen.</p> <p>Opretstående position: Enhver position med strakt eller næsten strakt løbende ben, som ikke er parallelposition.</p>
Definition af mellempositioner	Alle positioner der ikke lever op til definitionen af en grundposition betragtes som mellem positioner.
Simple variationer	En simpel variation er en bevægelse af en kropsdel, arm, hånd, ben eller hoved, som ikke har effekt på kroppens balancepunkt. En simpel variation kan ikke hæve levels.
Vanskelige variationer	En vanskelig variation er en bevægelse af en kropsdel, arm, hånd, ben eller hoved, som kræver meget fysisk styrke og fleksibilitet, og som har effekt på kroppens balancepunkt. Kun vanskelige variationer kan hæve levels.

<p><u>Kategorier af vanskelige variationer</u></p>	<p>Der er 13 kategorier af vanskelige variationer: 3 kategorier for PARALLELPOSITION baseret på retningen af navlen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Parallel-fremad (CF): hvor navlen peger fremad</u> ▪ <u>Parallel-sidelæns (CS): hvor navlen peger sidelæns</u> ▪ <u>Parallel-opad (CU): hvor navlen peger opad</u> 3 kategorier for SIDDEPOSITION baseret på positionen af det frie ben: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sidde-foran (SF): hvor det frie ben er foran det skøjtende ben</u> ▪ <u>Sidde-sidelæns (SS): hvor det frie ben er ved siden af det skøjtende ben</u> ▪ <u>Sidde-bagved (SB): hvor det frie ben er bagved det skøjtende ben</u> 3 kategorier for OPRETSTÅENDE POSITION baseret på positionen af overkroppen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Opret-fremad (UF): hvor overkroppen er lænet fremad</u> ▪ <u>Opret-lige eller sidelæns (US): hvor overkroppen er lige op eller lænet sidelæns</u> ▪ <u>Opret-Bielmann (UB): Biemann position</u> 1 kategori for HIMMELPIROUETTE: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Opret-tilbagelænet (UL): alle vanskelige variationer af himmelpirouette samt vanskelige variationer af opretstående position med tilbagelænet overkrop</u> 1 kategori for MELLEMPPOSITION: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Mellemposition (IP): alle vanskelige variationer af mellemposition</u> 1 kategori for FORØGELSE AF FART: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Forøgelse af fart (IS)</u> 1 kategori for HOP I EN PIROUETTE: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Hop i en pirouette (IS)</u> </p>
<p><u>Gentagelse af vanskelige variationer</u></p>	<p>Enhver type af vanskelig variation tæller kun som en feature til at øge level én gang pr. program (kort program og friløb). Vanskelige variationer anses som værende af forskellig type, hvis de er fra forskellige kategorier, eller hvis de er fra den samme kategori men med betydelig forskellig fordeling af kropsvægt eller balancepunkt. En gentagelse af en vanskelig variation fra den samme kategori tælles altså kun, hvis de to variationer har betydelig forskellig fordeling af kropsvægt eller balancepunkt. Når en løber har forsøgt to vanskelige variationer fra den samme kategori, vil der blive set bort fra alle yderligere forsøg på vanskelige variationer fra denne kategori. Et forsøg på en vanskelig variation er, når variationen er tydeligt udført, uanset om forsøget godkendes som feature til at øge level eller ej.</p>
<p>Mindre end 2 rotationer i alle grundpositioner</p>	<p>Hvis en pirouette ikke har mindst kontinuerlige 2 rotationer i en grundposition, modtager pirouetten intet level og dermed ingen værdi.</p>
<p>Mindre end 2 rotationer i grundpositioner i pirouettekombinationer</p>	<p>En pirouettekombination, der udføres med kun én grundposition med mindst 2 rotationer og alle andre grundpositioner med mindre end de krævede 2 rotationer, modtager level 1, og dommerne vil samtidig give en lavere GOE.</p>
<p>Mindre end 3 grundpositioner i pirouettekombinationen i det korte program</p>	<p>I pirouettekombinationen i det korte program er alle 3 grundpositioner (parallel, sidde, og opretstående) krævet. Hvis en hvilken som helst af disse udføres med mindre end de 2 krævede rotationer, kan pirouetten højst modtage level 1, og dommerne vil samtidig give en lavere GOE.</p>
<p>Mindre end 2 rotationer i en grundposition på den ene fod (pirouetter med én position og skift af fod eller pirouettekombinationer)</p>	<p>Kort program: Hvis der er 2 rotationer i en grundposition på én fod men mindre end 2 rotationer i en grundposition på den anden fod, modtager pirouetten intet level og dermed ingen værdi. Friløb: Hvis der er 2 rotationer i en grundposition på én fod men mindre end 2 rotationer i en grundposition på den anden fod, <u>kan pirouetten maksimalt opnå level 1.</u></p>

Springpirouetter	Hvis et tydeligt "step-over" (i stedet for et spring) udføres eller pirouettens grundposition ikke vises i luften, kan denne indgang ikke tælle som en feature til at øge level. I det korte program kan springpirouettens level i et sådant tilfælde højst blive 1. I friløbet er det blot den tilhørende feature, der ikke tæller.
Baglæns indgang	For at blive talt som en level feature kræver baglæns indgang mindst 2 rotationer på baglæns udvendigt skær umiddelbart efter indgangen. Baglæns indgang tæller kun i én pirouette i hvert af programmerne; kort program og friløb. Det er det første forsøg/udførte baglæns indgang, der tælles.
Forøgelse af fart	Tydelig og vedvarende forøgelse af farten tæller som en vanskelig variation og kan bruges som en feature til at forhøje level i sidde-, parallel- og himmelpirouetter. Forøgelse af fart tæller ikke som en vanskelig variation, hvis det udføres samtidig med et skift af position.
Skift af skær	<u>Skift af skær tæller kun som level feature i sidde- (kun fra baglæns indvendig til forlæns udvendig) eller parallelposition. Forsøg på skift af skær i alle andre positioner ignoreres, men tæller ikke som et forsøg – og blokerer dermed ikke for muligheden for at benytte skift af skær andre steder. Skift af skær tæller kun i én pirouette i hvert af programmerne; kort program og friløb. Det er det første forsøg/udførte skift af skær, der tælles.</u> For at skift af skær kan tælle som feature til at forøge level, kræves der 2 rotationer i den samme grundposition før og efter skærskiftet.
<u>Skift af fod udført med spring/hop</u>	<u>For at skift af fod udført med spring/hop kan tælle som feature til at øge level skal dette spring/hop udføres fra sidde- eller parallelposition til en hvilken som helst grundposition.</u> I kort program tæller <i>Toe Arabian</i> dog ikke som featuren skift af fod udført med spring/hop og GOE for den pågældende pirouette vil blive reduceret.

7.4 SPRING

Springkombinationer	I en springkombination er landingsfoden af det første spring den samme som opspringsfoden for det andet spring. Tilsvarende gælder for det tredje spring. Hvis spring forbindes med ikke-listede spring og/eller hop betragtes dette som en springserie og ikke længere en springkombination. Et springelement bliver betragtet som en springkombination, selvom der er 2 tretalsvendinger imellem springene med eller uden en lille berøring af isen med den frie fod (uden at løberens kropsvægt flyttes fra den skøjtende fod). Hvis en løber overfører kropsvægtens til det frie ben i landingen mellem springene i en springkombination – bortset fra tåen i tåsprings-afsæt – vil elementet blive kaldt "første spring + combo" i kort program og "første spring + serie" i friløb . <u>Spring forbundet med Halfloop vil tælle som en springkombination, hvor Halfloop vil tælle som en enkelt Loop. Eksempel: Enkelt Axel – Halfloop – Dobbel Salchow vil således være en springkombination bestående af 3 spring: Enkelt Axel, enkelt Loop og dobbelt Salchow.</u>
Springserier	En springserie kan bestå af et vilkårligt antal spring med et hvilket som helst antal rotationer. Disse kan være forbundet med ikke-listede spring og/eller hop umiddelbart efter hinanden, mens springrytmen (i knæet) opretholdes. Springserien må ikke indeholde vendinger, trin, krydsløb eller afsæt. Fra det øjeblik, hvor ovennævnte definition ikke opfyldes, vil den resterende del af serien blive ignoreret, og elementet vil blive kaldt "det/de første spring + serie". Hvis en Axel eller Axel-lignende spring følger efter et hvilket som helst spring (uden trin, vendinger, hop og ikke-listede spring) vil dette også blive betragtet som en springserie.
<u>Downgrade</u>	<u>Et spring betragtes som downgraded, hvis det mangler mere end ½ rotation. Et downgraded spring markeres med "<<". Et downgraded spring modtager basisværdien for det samme springelement med en rotation mindre. Således vil en downgraded triple modtage basisværdien for det tilsvarende spring i dobbelt.</u>

<u>Underroteret</u>	<u>Et spring betragtes som underroteret, hvis det mangler mere end ¼ rotation men mindre end ½ rotation. Et underroteret spring markeres med "<" og modtager en basisværdi, der er reduceret til 70% af det pågældende springs basisværdi.</u>
Forkert skær i afsæt – Flip og Lutz	I tilfælde, hvor der åbenlyst er tale om opspring fra forkert skær (i Flip og Lutz), vil det tekniske panel indikere denne fejl overfor dommerne med symbolet "e". <u>Det er herefter op til den enkelte dommer at vurdere fejlens størrelse og følgende reducere GOE.</u>

7.5 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.

7.6 BONUS FOR SPRINGELEMENTER I FRILØB FOR DEBS, NOVICE OG JUNIOR MESTERSKABSLØBERE

Debs, Novice og Junior mesterskabsløbere kan opnå bonus for udvalgte springelementer i friløb. Bonusværdien er på 2 point, der lægges til det 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. Følgende springelementer kan give bonus:

Debs: Bonus gives for dobbelt Axel. 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 Debs mesterskabsløbere friløb pkt. 4.4).

Novice: Bonus gives for dobbelt Axel og triplespring. 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 pkt. 4.3).

Junior: Bonus gives for 2 forskellige godkendte eller underroterede triplespring. 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 pkt. 4.2)

8.0 PROGRAMKOMPONENTER

Programkomponenterne gives på en skala fra 0,25 til 10,0 med intervaller på 0,25. Programkomponenterne består af; skating skills, transitions, performance/execution, choreography/composition samt interpretation. Definitionen af programkomponenterne er følgende:

Skating skills: Generel kvalitet af skøjtefærdigheder; kontrol over brug af skær, flow over isen ved kontrolleret brug af skær, trin, vendinger osv., renhed i teknik og ubesværet acceleration og variationer af skøjtehastighed.

Transitions: Varieret og/eller vanskeligt fodarbejde, positioner, bevægelser der forbinder alle elementer. Dette inkluderer også ind- og udgange af tekniske elementer. Transitions kan være korte eller lange og inkluderer brug af klinger, krop, hoved, arme og ben således at dette passer til musikens stil. Der skal være et minimum af krydsløb.

Performance/execution: Inddragelse af løberen fysisk, følelsesmæssigt og intellektuelt i deres "oversættelse" af musikkens og koreografiens formål, kvaliteten og præcisionen af bevægelser.

Choreography/composition: En planlagt, udviklet og/eller original sammensætning af alle bevægelser i overensstemmelse med principperne om rumlighed, mønster og struktur.

Interpretation: Den personlige og kreative "oversættelse" af musikken til bevægelser på isen. Evnen til at bruge musikkens forskellige tempi og rytmer på varierede måder, brug af finesser til at reflektere alle musikkens grundlæggende nuancer; melodi, rytme, harmoni, farve, tekstur og form.

8.1 PROGRAMKOMPONENTER FOR MESTERSKABSLØBERE

Alle mesterskabsrækker bedømmes i 5 programkomponenter efter den ovenstående inddeling og definition.

8.2 PROGRAMKOMPONENTER FOR KONKURRENCELØBERE

Alle konkurrencerækker bedømmes i 3 programkomponenter; *skating skills, transitions + choreography/composition* samt *performance/execution + interpretation*. Programkomponenterne følger overstående definitioner.

9.0 OPVARMNINGSGRUPPER

Alle mesterskabsrækker har 6 minutters opvarmning med maksimalt 6 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe. Chicks, Cubs og Springs drenge (M-drenge/små) har fælles opvarmning i en opvarmningsgruppe for sig selv (uden piger). Det samme gælder for gruppen af Debs og Novice drenge (M-drenge/mellem), der har en fælles opvarmningsgruppe. Ligeledes har Junior og Senior herrer (M-herrer) en fælles opvarmningsgruppe. Der gælder for de tre grupper af drenge/herrer, at de trækker lod om startrækkefølgen i deres opvarmningsgruppe – uafhængigt af at de løber i forskellige rækker. (Dog vil drenge/herrer-rækker med mere end deltager løbe samlet, selvom der kan være andre drenge i opvarmningsgruppen).

Konkurrenceløbere i rækkerne Chicks, Cubs, Springs samt Debs har 5 minutters opvarmning med maksimalt 8 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe. **Konkurrenceløbere i rækkerne Novice, Junior samt Senior** har 6 minutters opvarmning med maksimalt 6 løbere på isen i hver opvarmningsgruppe. Chicks, Cubs, Springs og Debs drenge (K-drenge/små) har fælles opvarmning i en opvarmningsgruppe for sig selv (uden piger). Det samme gælder for gruppen af Novice, Junior og Senior drenge-herrer (K-drenge/store), der har en fælles opvarmningsgruppe. Der gælder for de to grupper af drenge/herrer, at de trækker lod om startrækkefølgen i deres opvarmningsgruppe – uafhængigt af at de løber i forskellige rækker. (Dog vil drenge/herrer-rækker med mere end deltager løbe samlet, selvom der kan være andre drenge i opvarmningsgruppen).

10.0 REGLER FOR START OG OMSTART

10.1 START

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

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

10.2 OMSTART

Hvis der under programmet sker:

- Afbrydelse eller stop i musikken
- Fare på grund af skader på dragt eller skøjter

- Alvorlig tilskadekomst 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 råde 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 om.

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 TIDSRADDRAG

Tiden regnes fra det tidspunkt, hvor løberen begynder at bevæge sig eller begynder at skøjte og indtil programmet afsluttes med et fuldt stop.

Kort program

Ethvert element der påbegyndes efter programmets maksimale længde betragtes som udeladt. Hvis løberen fortsætter programmet ud over den maksimale programlængde fratrækkes 1.0 point for hver påbegyndte 5 sekunder.

Friløb

Hvis løberen løber kortere eller længere end programmets tilladte tidsramme fratrækkes 1.0 point for hver 5 sekunder, der løbes for kort eller langt. Alle elementer der starter efter den maksimale programlængde betragtes som ikke udført og modtager derfor heller ingen værdi eller point. Hvis programmet er 30 sekunder eller mere for kort vil løberen ikke modtage point overhovedet.

12.0 REGLER FOR SKØJTEDRAGTER OG MUSIK

12.1 SKØJTEDRAGTER

Dragten må ikke give indtryk af overdreven nøgenhed, som er upassende til udøvelse af sport.

Piger og damer må løbe i skørt, tights eller bukser. Det er ikke et krav, at der er skørt på dragten.

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

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

Såfremt skøjtedragterne ikke overholder disse regler, vil der ved en flertalsbeslutning i dommerpanelet blive givet et fradrag på 1.0 point.

12.2 MUSIK

Vokalmusik med lyrik er ikke tilladt.

13.0 PROTESTER OG FORESPØRGLER

Protester i henhold til ISU's regler 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 LISTE OVER DOMMERE

ISU overdommer:		
Ingelise Blangsted	Tlf. 45 89 12 26	blangsted@sport.dk
ISU dommere:		
Helle Lyngberg	Tlf. 31 13 65 76	hk.lyngberg@3mail.dk
Lone Villefrance	Tlf. 20 65 42 65	lone_villefrance@hotmail.com
Internationale dommere:		
Lone Amstrup	Tlf. 61 56 56 37	lone.amstrup@hotmail.com
Jette Dresler	Tlf. -- -- -- --	dresler@dk.ibm.com
Michelle Lyndgaard	Tlf. 60 14 13 05	misselyndgaard@sol.dk
Anita Hilbert	Tlf. 35 37 72 97	anita-h@webspeed.dk
Mesterskabsdommere:		
John Post Ferdinandsen	Tlf. 38 87 38 43	siggimadis@get2net.dk
Heidi Frølund Hansen	Tlf. -- -- -- --	thhansen@emai.dk
Svea Lund	Tlf. -- -- -- --	svea@mail.dk
Camilla G. Thomsen	Tlf. 20 48 76 52	camilla.gosvig@ofir.dk
Cecilie Emilie Rendtorff	Tlf. 26 61 53 93	cecilie.emilie@hotmail.com
Konkurrence-2-dommere:		
Christine Hestbech	Tlf. 51 88 35 15	christinehestbech@hotmail.com
Lea Nørgaard	Tlf. -- -- -- --	lea.norgaard@gmail.com
Vivian Letholm	Tlf. 23 72 13 75	letholmvivian@hotmail.com
Konkurrence-1-dommere:		
Camilla Løvkvist Larsen	Tlf. 22 97 16 52	skating-me@hotmail.com
Charlotte Holm-Nielsen	Tlf. 40 55 92 44	charlotteholmnielsen@yahoo.dk
Eva Salenius	Tlf. 23 96 23 45	eva.salenius@gmail.com
Helle Rossell Bols	Tlf. 22 95 20 60	hellerossell@gamil.com
Kristina Marushak	Tlf. 30 51 00 39	kmarushak@gmail.com
Milena Michaelsen	Tlf. 40 93 39 31	milenamichaelsen@gmail.com

Regelbog for sæson 2010-2011

Stina Strzelec	Tlf. -- -- -- --	stinast@live.dk
Kim Ettrup	Tlf. 61 70 74 36	kim_ettrup@hotmail.com
Isdansedommer:		
Maj Frisendahl	Tlf. -- -- -- --	majfrisendahl@hotmail.com

15.0 LISTE OVER TEKNISK PANEL

National teknisk controller:		
Ingelise Blangsted	Tlf. 45 89 12 26	blangsted@sport.dk
ISU teknisk specialist:		
Maria McLean	Tlf. 24 60 08 49	mmc@danskate.dk
Internationale tekniske specialister:		
Veronica Krohg	Tlf. 22 20 02 03	veronica_krohg@msn.com
Maria Bækgaard Kjær	Tlf. 22 88 60 72	maria_b_k@hotmail.com
Nationale tekniske specialister, niveau 2 - mesterskab:		
Sanni Topholm Janum	Tlf. 30 53 09 35	sannijanum@me.com
Julia Sandsten	Tlf. 22 20 04 16	julia_sandsten@hotmail.com
Nationale tekniske specialister, niveau 1 - konkurrence:		
Christina Stielund	Tlf. 22 98 17 18	christina.stielund@gmail.com
Jeanette Mingon Olsen	Tlf. 22 16 80 24	mingon.olsen@gmail.com
ISU data- og replayoperatør:		
Maria Bækgaard Kjær	Tlf. 22 88 60 72	maria_b_k@hotmail.com
International data- og replayoperatør:		
Maria McLean	Tlf. 24 60 08 49	mmc@danskate.dk
Nationale data- og replayoperatører, niveau 2 - mesterskab:		
Sanni Topholm Janum	Tlf. 30 53 09 35	sannijanum@me.com
Rikke Larsen	Tlf. 22 19 52 08	uvlarsen@post.tele.dk
Karina Oreskov Kristoffersen	Tlf. 36 77 80 67 / 22 79 57 50	karinaoreskov@hotmail.com
Birgitte Kjær	Tlf. 39 56 42 08 / 28 11 35 22	kjaerbirgitte@hotmail.com
Karenmai Dalgaard Pedersen	Tlf. 75 91 18 11 / 60 96 02 60	dalgaard@city.dk / kdalgaardp@hotmail.com

Regelbog for sæson 2010-2011

Nationale data- og replayoperatører, niveau 1 – konkurrence:		
Anne Nguyen	Tlf. 26 35 33 67	annegu09@student.sdu.dk
Katrine Kolmos Pedersen	Tlf. 23 48 15 96	katrinegkp@jubii.dk
Even Falk Magnussen	Tlf. 98 17 70 97 / 30 23 70 97	even@stofanet.dk
Nationale IJS-beregnere, niveau 2 – mesterskab:		
Karenmai Dalgaard Pedersen	Tlf. 75 91 18 11 / 60 96 02 60	dalgaard@city.dk / kdalgaardp@hotmail.com
Rikke Larsen	Tlf. 22 19 52 08	uvlarsen@post.tele.dk
Birgitte Kjær	Tlf. 39 56 42 08 / 28 11 35 22	kjaerbirgitte@hotmail.com
Ann Aagaard	Tlf. 44 94 16 19 / 20 89 16 19	ann.aagaard@teliamail.dk
Anne Nguyen	Tlf. 26 35 33 67	annegu09@student.sdu.dk
Nationale IJS-beregnere, niveau 1 – konkurrence:		
Even Falk Magnussen	Tlf. 98 17 70 97 / 30 23 70 97	even@stofanet.dk
Uffe Pilgaard	Tlf. 98 12 69 00 / 23 21 56 71	pilgaard9000@privat.dk / uffe.pilgaard@dnu.com
Lars Larsen	Tlf. -- -- -- --	lars@web2and4all.dk
Nationale videooperatører/teknikere:		
Even Falk Magnussen	Tlf. 98 17 70 97 / 30 23 70 97	even@stofanet.dk
Sven Lauridsen	Tlf. 44 66 08 30	lauridsen@skov-skating.dk / sla017@politi.dk
Knud Korsgaard	Tlf. 71 17 46 49 / 20 27 46 49	knud.k@hotmail.com
Uffe Pilgaard	Tlf. 98 12 69 00 / 23 21 56 71	pilgaard9000@privat.dk / uffe.pilgaard@dnu.com
Lars Larsen	Tlf. -- -- -- --	lars@web2and4all.dk