



Regelbog for solodans- og isdans

Sæsonen 2010/2011

1. udgave – september 2010

Indholdsfortegnelse

Udviklingsudvalgets medlemmer vedr. solo- og isdans.....	2
Solodans konkurrencebeskrivelser	3
Gruppe 1.....	3
Gruppe 2.....	3
Isdans konkurrencebeskrivelser	4
Gruppe 1.....	4
Gruppe 2.....	4
Pre-novice, novice, junior og senior mesterskab.....	4
Generelle bemærkninger til mønsterdanske og fridanske.....	5
Lodtrækning og opvarmning.....	5
Dragter både til mønsterdanske og fridanske.....	5
Generelle bemærkninger til mønsterdansenes udførelse.....	5
Generelle bemærkninger til fridansen.....	6
Musikken til fridansen.....	7
Level og beskrivelse af elementer i fridansen.....	8
Afbrydelse af et program.....	10
Testsystem for solo- og isdans.....	11
Test 1	11
Test 2	11
Aktivering af mærke.....	11
Beskrivelser af mønsterdanske.....	11
Beskrivelser af trin	12
Bemærkninger til mønsterdanske.....	12
Easy Foxtrot.....	14
Rhythm Blues.....	16
Canasta Tango.....	18
Dutch Waltz.....	20
Scale of values.....	22

Udviklingsudvalgets medlemmer vedr. solo- og isdans

Karenmai Dalgaard Pedersen	Tlf. 75 911 811 / 60 960 260 kdalgaardp@hotmail.com
Maj Frisendahl	Tlf. 60 81 59 04 majfrisendahl@hotmail.com

Solodans konkurrencebeskrivelser

Gruppe 1

Piger og drenge deltager på lige fod i samme gruppe og ingen alderskrav.

Mærkekrav: Solo- og isdans test 1

Mønsterdanske: Easy Foxtrot eller Rhythm Blues

Fridans: 1½ min ± 10 sek.

Indhold: En trinserie (MiSt) (Mid-line)
En pirouette (Sp) (min. 3 omdrejninger)
En twizzle (pSTw) (min. 1 omdrejning)

Gruppe 2

Piger og drenge deltager på lige fod i samme gruppe og ingen alderskrav.

Mærkekrav: Solo- og isdans test 2

Mønsterdanske: Canasta Tango eller Dutch Waltz

Fridans: 1½ min ± 10 sek.

Indhold: En trinserie (DiSt) (Diagonal)
En pirouette (Sp) (min. 3 omdrejninger)
Et sæt twizzle (STw) (min. 1 omdrejning)

Isdans konkurrencebeskrivelser

Gruppe 1

Ingen alderskrav.

Mærkekrav: Solo- og isdans test 1

Mønsterdanske: Easy Foxtrot eller Rhythm Blues

Fridans: 1½ min ± 10 sek.

Indhold: En trinserie (MiSt) (Mid-line)
En pirouette (Sp) (min. 3 omdrejninger)
En twizzle (pSTw) (min. 1 omdrejning)
Et løft enten på lige linie eller på en kurve (SILi eller CuLi) max. 5 sek.

Gruppe 2

Ingen alderskrav.

Mærkekrav: Solo- og isdans test 2

Mønsterdanske: Canasta Tango eller Dutch Waltz

Fridans: 1½ min ± 10 sek.

Indhold: En trinserie (DiSt) (Diagonal)
En pirouette (Sp) (min. 3 omdrejninger)
Et sæt twizzle (STw) (min. 1 omdrejning)
Et løft enten på lige linie eller på en kurve (SILi eller CuLi) max. 5 sek.

Pre-novice, novice, junior og senior mesterskab

Der er kun mulighed for deltagelse til DM og her gælder ISU reglerne se com. 1288, 1331, 1610 og 1621

Mærkekrav: Alderssvarende friløbsmærke dog kun grundløbsdelen.

Generelle bemærkninger til mønsterdanske og fridanske

Lodtrækning og opvarmning

Der er lodtrækning minimum en time før konkurrencens start, hvor der trækkes lod om, hvilken mønsterdans, der skal danses. Deltagerne inddeles i opvarmningsgrupper med 5 i hver. Der er 5 min. opvarmning.

For mønsterdanske 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/par danse til ISU's musikstykke nr. 1, anden deltager/par danse til ISU's musikstykke nr. 2 osv.

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

Dragter både til mønsterdanske og fridanske

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 kropslinie 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.

Generelle bemærkninger til mønsterdansenes udførelse

Præcision

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

For isdans: Arme og/eller hånd bevægelser eller positioner, som er forskellig fra de beskrevne dansefatninger er tilladt forudsat drengens/mandens førende hånd forbliver i den beskrevne position i fatningen.

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 vægen 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.

For isdans: Gode og ligeværdige tekniske færdigheder kræves af begge partnere.

Timing

Dansen skal udføres i fuldstændig i takt til musikken, hvor dansens første trin skal være på første taktslag i den 9. takt af musikstykket (medmindre andet er foreskrevet). Det beskrevne antal takter som hvert trin/bevægelse skal udføres i overensstemmelse med beskrivelserne. 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.

For isdans: Dansefatningen skal være fast og fingrene skal hverken være spredte eller knuget sammen.

Fortolkning

Dansen skal udføres blødt og rytmisk med en korrekt fortolkning af musikkens karakter. En sådan fortolkning skal vises ved variation i dansebevægelsernes udførelse, som afspejler musikkens rytmiske mønster. Den overordnede effekt skal være sådan, at enhver mønsterdans har et særpræget udtryk.

For isdans: Partnerne skal være forbundet med hinanden.

Samtidighed – kun for isdans

Parret skal løbe så tæt sammen som muligt og holde en konstant afstand mellem dem. alle bevægelser så som bensving, bøjninger i knæ og hældninger skal være ens og godt koordineret og deres udførelse skal være i balance. Parterne skal bevæge sig om en enhed. Drengen/manden skal vise sin evne til at lede og pigen/damen til at følge.

Generelle bemærkninger til fridansen

En fridans udføres enten af en skøjteløber eller et par og er et kreativt danseprogram, der blander dansetrin og bevægelser ved at udtrykke musikkens karakter/rytme(er) valgt af skøjteløberen/skøjteløberne. Fridansen skal indeholde en kombination af nye eller kendte dansetrin og bevægelser inklusiv de krævede elementer, der sættes ind i et 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/danserne 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 (for isdansepar skal der vises et tæt forbindelse mellem parterne) 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 længe ses under konkurrencebeskrivelserne, og regnes fra danseren eller den ene partner i parret bevæger sig eller skøjter til et fuldt stop ved programmet 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 isdansepar skal det udføres af begge parter). 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 "Level og beskrivelse af elementer i fridansen".

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

Programmet skal være baseret på skøjte kvalitet frem for gennem ikke skøjte aktiviteter så som at glide på knæ eller brug af tå-trin som kun bør bruges til at udtrykke dansens karakter og underliggende rytme og nuancer af den valgte musik. At røre isen med hånden/hænderne er ikke tilladt. At knæle eller glide på to knæ eller sidde på isen er ikke tilladt og vil blive betragtet som et fald.

Hvis der udføres et illegalt element i fridansen vil det give en deduction på 2,0 point per udført element/bevægelse.

Kun for isdans:

Antallet af steder, hvor parret løber adskilt for at udføre indviklet fodarbejde, er der ingen restriktioner på. Afstanden mellem partnerne bør ikke overskride to armlængder. Varigheden af hver separation må ikke overstige 5 sekunder. Separationerne i begyndelsen og slutningen af fridansen må være op til 10 sekunder uden restriktioner på afstanden.

Alle ændringer i fatning er tilladte. Mange og varierede fatninger øger sværheden af programmet og bør derfor inkluderes. At løbe ansigt til ansigt betragtes som sværere end at løbe ved siden af hinanden, hånd i hånd eller den ene efter den anden.

Musikken til fridansen

Musikken til en fridans skal være passende til solo- eller isdans som en sports disciplin og skal have følgende karakterer:

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

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

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

Musikken skal være passende til løberens/parrets skøjtefærdigheder.

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

Musikken skal have en opløftende effekt.

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

Level og beskrivelse af elementer i fridansen

Der er mulighed for at få level 1 eller ingen level på elementerne i fridansen.

Trinserie her skal min. 2/3 af banen længde (lige eller diagonalt) udnyttes for at få level 1.

Trin og vendinger skal fordeles ligeligt gennem hele serien og de skal udføres på skær og til musikkens rytme.

Vendinger: En roterende bevægelse, hvor skøjteløberne bevæger sig fra forlæns til baglæns eller omvendt; tretal, omvendt tretal, vekselvending, omvendt vekselvending, mohawk, choctaw, twizzle

Trin: Har et synligt spor på isen og udføres på en fod. Det kan bestå af et skær, ændring af skær; afsæt, kryds, krydstrin foran, krydstrin bagved, chassé, kryds chassé, glide chassé, løbetrin, swing roll, cross roll, glide trin, tåtrin.

Pirouette her skal min. være 3 omdrejninger for at få level 1. En dansepirouette (Sp) er en pirouette på kun én fod.

En pirouette skal startes og udføres på en fod centreret.
For isdansepar

Twizzle her skal være min. én fuld rotation på en fod, og det er valgfrit om det er højre eller venstre.

Et sæt twizzler består af 2 twizzler på en fod med op til 3 trin imellem. Hver twizzle skal være på min. én fuld rotation.

Sættes frie fod på isen (for isdansepar bare af den ene partner) under udførelsen af twizzlen eller der er et fuldt stop før twizzlen gives ikke noget level.

Gældende for både twizzle og et sæt twizzler er, der er 4 indgangs skær (forlæns indvending, forlæns udvendig, baglæns indvending og baglæns udvendig).

En twizzle er en vandrende vending på en fod med en eller flere rotationer, der roterer hurtigt med en fortsættende (ikke afbrudt) bevægelse. Vægten bliver over den løbende fod med den frie fod i en hvilken som helst position under vendingen, og placeres ved siden af

den løbende fod for at udføre næste trin. En serie af kontrollerede tretalsvendinger er ikke acceptable, da det ikke giver en fortsættende bevægelse. Hvis den vandrende bevægelse stopper under udførelsen bliver twizzlen til en pirouette.

Løftet skal være på min. 3 sek. for at få level 1.

Definition på et danseløft: En bevægelse, hvor den ene partner bliver hævet med aktiv og/eller passiv hjælp af den anden partner til den tilladte højde, holdt der og sat ned på isen igen. Enhver rotation og position og ændringer af sådanne positioner gennem løftet er tilladt. Løftet skal forskønne/forstærke den valgte musik og udtrykke dens karakter og skal udføres på en elegant måde uden synlig anstrengelse og akavet og/eller upassende bevægelse og stilling.

Følgende bevægelser og/eller stillinger i et løft er ikke tilladt og vil blive betragtet som ulovligt element med et fradrag på 1,0 point:

- løftende hånd/hænder af den løftende partner er højere end hans hoved*
- sidde eller stå på partnerens skulder eller ryg
- den løftede partner er i en omvendt (med hovedet nedad) split position (med en vinkel mellem lårene på mere end 45 grader)**
- den løftende partner svinger den løftede partner rundt ved at holde i skøjtestøvle(r) eller ben kun med fuldt strakte arm(e) eller ved at holde hånd/hænder med fuldt strakte arme af begge partnere

*det er ikke betragtet som et ulovligt løft, hvis kontaktstedet mellem den løftende partners arm/hånd og med enhver del af den løftede partners krop ikke er holdt højere end den løftende partners hoved eller den løftende hånd/arm som kun er brugt som støtte eller til at holde balance med eller som rører et hvilken som helst sted på den løftede partners krop ikke holdes højere end den løftende partners hoved i mere end to sekunder

**en kort bevægelse gennem en omvendt split position (med enhver vinkel mellem lårene) vil være tilladt, hvis ikke den er etableret (holdt) eller hvis den kun er brugt til at skifte stilling

SILi er et løft, hvor den løftende partner glider på en lige linie i en hvilken som helst position på en fod eller to fødder.

CuLi er et løft, hvor den løftende partner glider på en kurve (bue) i en hvilken som helst position på en fod eller to fødder.

Afbrydelse af et program

- En afbrydelse i en mønsterdans skal genstartes ved det nærmeste tekniske mulige punkt i trinserien og som skal være efter afbrydelsespunktet.
- I tilfælde, hvor der i en mønsterdans eller fridans er en afbrydelse eller stop i musikken eller hvis der opstår omstændigheder, som udgør en fare for en løber/løberne på grund af uventet beskadigelse af dragten eller udstyret, som påvirker skøjteløbet, skal løberen/løberne stoppe på overdommerens signal. Løberen/løberne 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/løberne 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/løberne skal genstarte programmet og må kommunikerer det til dommerne.
- Hvis overdommer mener, der er brug for lægelig assistance, skal overdommeren stoppe programmet og tillade løberen/løberne at fortsætte umiddelbart fra det punkt, hvor afbrydelsen fandt sted. Det er muligt at tillade en periode på op til 3 minutter før, der fortsættes. Hvis løberen/parret med det første startnr. i gruppen kommer til skade under opvarmningen og tiden lige før programmet skal begyndes ikke er lang nok til den nødvendige lægelige assistance, kan overdommeren tillade op til 3 minutters ekstra tid før, der kaldes til start igen.
- Ingen genstart af hele programmet er tilladt. Den eneste undtagelse for dette princip er, hvis musikken afbrydes på grund af mangelfuld kvalitet eller tempo eller ikke korrekt musik spilles er en genstart fra begyndelsen af programmet tilladt, hvis løberen/parret informerer overdommer inden for 30 sekunder efter starten.
- Hvis en løber/et par ikke er i stand til at færdiggøre en mønsterdans eller en fridans vil der ikke blive givet karakter. Det er også tilfældet, hvis løberen/parret forsætter fra afbrydelsespunktet og endnu engang ikke kan fuldføre programmet.

Testsystem for solo- og isdans

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

Test 1

Easy Foxtrot og Rhythm Blues

Test 2

Canasta Tango og Dutch Waltz

Det er samme danse, der skal danse uanset om det er som solodansere eller isdansepar. For beskrivelse af mønsterdansene se herunder.

Aktivering af mærke

Løbere/par, der i løbet af sæsonen (1.7-30/6) består en test, har mulighed for at deltage i de efterfølgende konkurrencer i den respektive gruppe. Løberen/parret kan dog også vælge at fortsætte i den række han/hun/de har deltaget i fra sæsonstart, men skal i den efterfølgende sæson deltage i den gruppe, som mærket giver adgang til – uanset alder.

Der må ikke rykkes ned til en lavere gruppe.

Beskrivelser af mønsterdansen

Forkortelser

R = Right = Højre

L = Left = Venstre

F = Forward = Forlæns

B = Backward = Baglæns

O = Outside = Udvendig

I = Inside = Indvendig

Eksempler:

RFO = Højre forlæns udvendigt skær

LBI = Venstre baglæns indvendigt skær

LBOI = Venstre baglæns udvendigt skær skift
til indvendigt skær

CR = Cross roll

XB = Cross behind = kryds bagved

XF = Cross in front = kryds foran

Pr = Progressive eller Run = løbetrin

SI Ch = Slide Chasse = Glide chasse

Sw = Swing = sving

Sr = Swing roll

Ch = Chasse

Beskrivelser af trin

1. *Step – Trin* – Det synlige spor på isen, som er udført på en fod. Det kan bestå af et skær eller en vending så som tretalsvending eller vekselvending.
2. *Open Stroke – Åben afsæt* – Et trin startet tæt ved siden af den løbende fod uden at krydse foran eller bagved. Det skal bemærkes, at på alle forlæns skær skal det frie ben holdes bagved før det bringes op til den løbende fod før næste trin. På alle baglæns skær skal det frie ben holdes foran før det bringes tilbage til den løbende fod før det næste trin.
3. *Crossed Step Forward – Kryds foran trin* – Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset foran det løbende ben (bemærk – benene krydses under knæene).
4. *Crossed Step Behind – Kryds bagved trin* – Et trin hvor den frie fod placeres på isen på den udvendige side af den løbende fod med det frie ben krydset bagved det løbende ben (bemærk – benene krydses under knæene).
5. *Chasse* – En trin kombination gennem, hvilket den frie fod placeres ved siden af den løbende fod, men ikke foran den, og den nye frie fod løftes ved siden af den nye løbende fod.
6. *Slide Chasse – Glide Chasse* – Et chasse hvor den frie fod glides af isen foran, når løberen løber forlæns og bagved, når løberen løber baglæns.
7. *Progressive (Run) – Løbetrin* – En serie af trin på en bue hvor den frie fod passerer den løbende fod og placeres på isen foran den anden, så buen bibeholdes og fødderne arbejder i samme spor.
8. *Roll* – Et kort eller langt, forlæns eller baglæns skær, som drejer i den modsatte retning af det foregående skær, så der skabes den rullende bevægelse, som giver trinets navn.
9. *Swing Roll* – En roll, der holdes i flere af musikkens taktslag gennem hvilket, når der løbes baglæns svinges det frie ben først frem så tilbage, for til sidst at blive placeret på isen ved siden af den løbende fod (løbes der forlæns svinges det frie først tilbage og så frem).
10. *Cross Roll* – En roll startet forlæns med fødderne krydset foran eller baglæns med fødderne krydset bagved. Der fås fart på ved afsæt fra yder skæret af den løbende fod, når det bliver til den frie fod.

Bemærkninger til mønsterdansen

Set Pattern Dance – Fastlagt mønster dans – en dans, hvor placering, retning og kurver på alle skær er designet i et diagram. Dette diagram skal følges så nøjagtigt som muligt.

Optional Pattern Dance – Valgfri mønster dans – en dans, hvor danseren/danserne kan ændre mønsteret, dog skal de oprindelige trin og timing opretholdes. Hver gentagelse af det ændrede mønster skal udføres på samme måde og genstart skal ske fra samme plads.

Indledende trin – alle mønsterdancer kan startes med valgfrie indledende trin/bevægelser til de første 8 takter af musikken. De må ikke overskride den indledende frasering. Dette gælder både ved test og konkurrence.

Easy Foxtrot

(Test 1)

Optional Pattern Dance

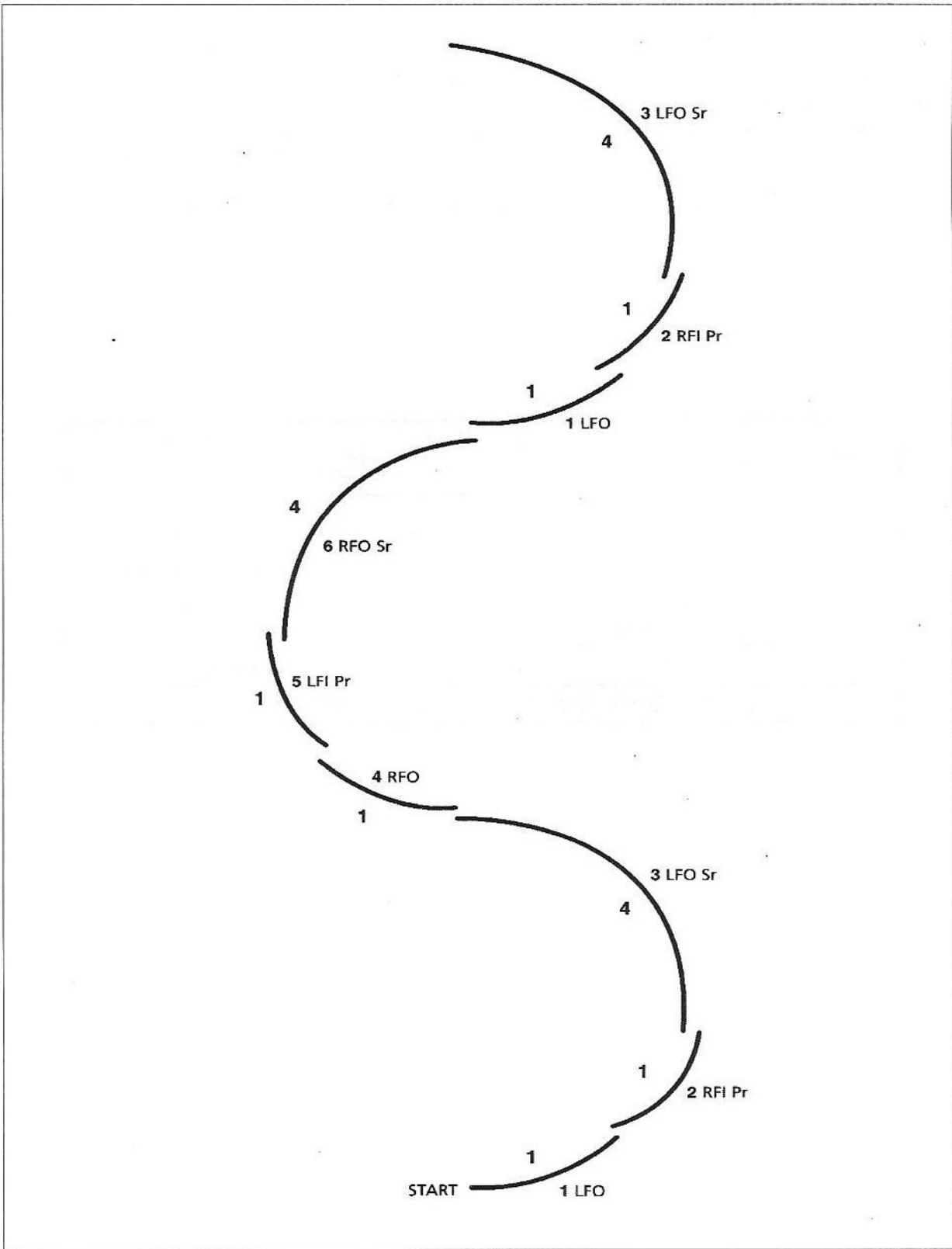
Musik og tempo: Foxtrot 4/4 25 takter á 4 taktslag, 100 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansenpar: Killian

Dansen starter med et løbetrin efterfulgt af et kraftfuldt udvendigt skær, hvor det frie ben svinges langsomt frem på tredje taktslag. Disse trin gentages så i den anden retning. Bevægelserne bliver maksimalt gentaget en hel omgang på banen.

Opfinder: A. D. G. Gordon

Trin		Taktslag	Bemærkning
1	LFO	1	
2	FRI Progressive	1	
3	LFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 1
4	RFO	1	
5	LFI Progressive	1	
6	RFO Sr	4	Sving frie ben frem på taktslag 3
GETAG DEN OVENFOR NÆVNTE SEKVENNS – 1 OMGANG PÅ BANEN (MAX.)			



Rhythm Blues

(Test 1)

Set Pattern Dance

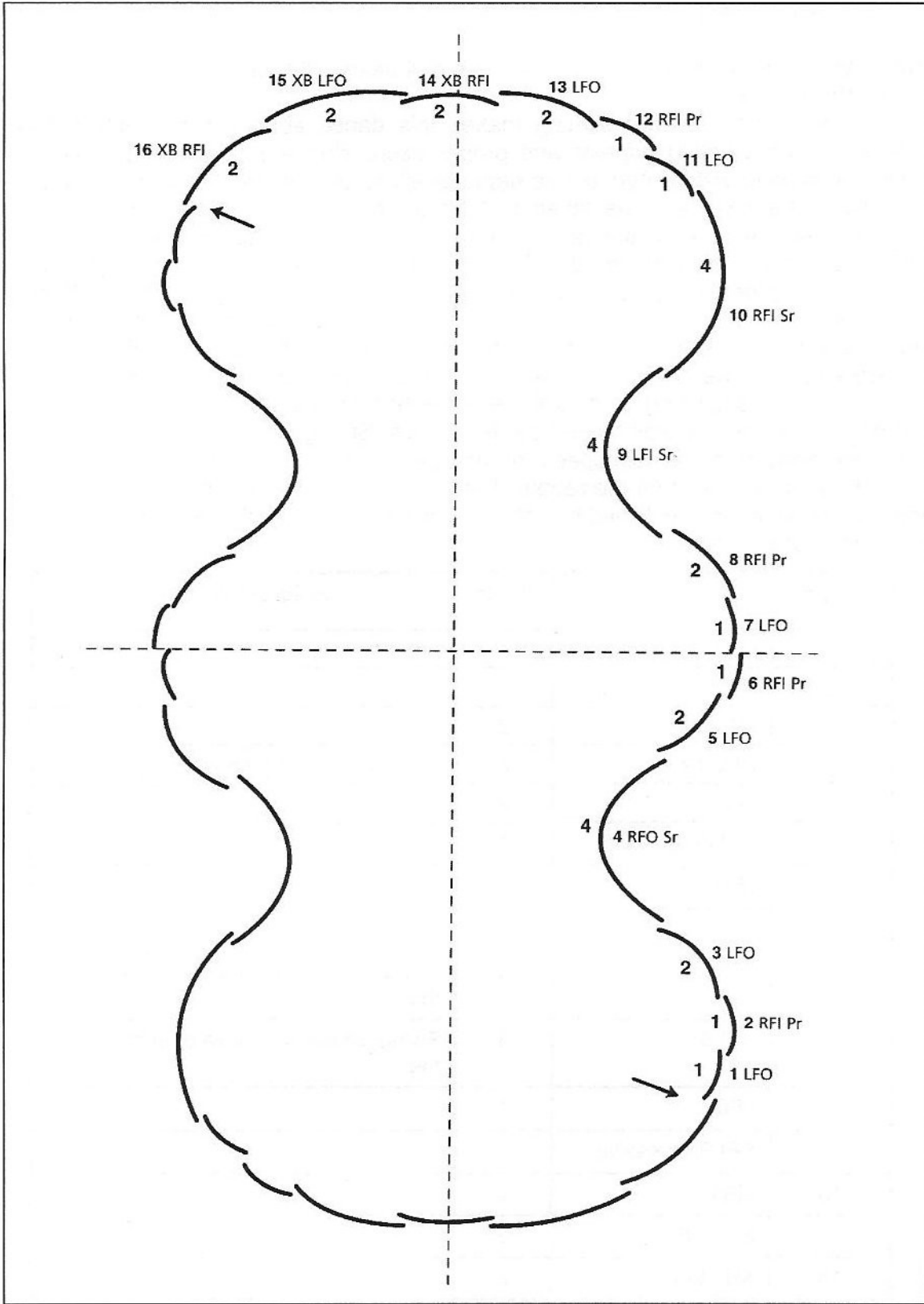
Musik og tempo: Blues 4/4 22 takter á 4 taktslag, 88 taktslag per minut.

Dansefatning for isdansepar: Killian

Det langsomme tempo og forlæns løb gør, at denne dans vildledende synes simpel. Der kræves korrekt timing, mønster og rigtig udtryk for at gøre denne dans behagelig at se på. Vær opmærksom på dybden af skærene og rigtige kurver er vigtigt. Man skal også være omhyggelig med at slutte kurverne på de korrekte skær. Løberne skal bruge knæbøjninger og strakte frie ben for at fortolke blues, så vel som bløde flydende bevægelser. Dansen begynder med en løbetrinsekvens efterfulgt af en swing roll. Timing bliver mere kompliceret ved trin 5-10, da trin 5 skal holdes i to hele taktslag. Trin 6-7 er hver på et taktslag. Trin 8 er på to taktslag og trin 9 og 10 er forlæns indvendige swing rolls, der hver begynder på det tredje taktslag i takten. Disse swing rolls giver mulighed for blues fortolkning og kræver et godt timet sving med det frie ben. Stærke løbetrin, trin 11-13 kræves for at holde fart gennem kryds bagved chasses, så der ikke er problemer med at få fart på til gentagelsen. XB'erne, som slutter dansen, skal være skarpe og præcise, udført med bløde knæbevægelser og et afrundet slutmønster.

Opfinder: Robert Craigin

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



Canasta Tango

(Test 2)

Set Pattern Dance

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

Dansefatning for isdansepar: Omvendt Killian

Det er en meget simpel dans med tre formål: Først at introducere tango rytmen for dansere på begynder niveau; det andet for at give skøjteløbere erfaring med de store halve cirkler med otte taktslag; det tredje at give variation til mindre øvede dansere. Hvis de grundlæggende regler for skøjteløb og dans overholdes, bør der ikke være noget særligt svært ved denne dans. Dansen starter med et løbetrin og det første chasse (trin 3 og 4) er et åbent chasse. Det andet chasse er anderledes, det kaldes et glide chasse. Når vægten overføres til den nye løbende fod, glider den frie fod af isen foran skøjteløberen og kommer tilbage til tæt ved den løbende fod lige i tid til en blød overførsel til det næste skær. Fornuftig brug af knæbevægelse på disse skær kan gøre en del for at hjælpe med at give et tango udtryk. Også her er en god mulighed for begynderen for at øve strakte frie ben og pege tåen ned og lidt udad. Skøjteløberen skal være opmærksom på trin 9-13 skal løbes på gode skær så trin 14 RFO kan løbes mod midte af banen, og på den måde placeres nøjagtigt som vist på diagrammet. Det trin (14) startes med en cross roll, hvor den højre fod krydses foran den venstre i slutningen af trin 13 og afsættet til RFO fortages fra det udvendige skær på den venstre fod. Man skal prøve at holde fødderne rimelig tæt sammen ved starten af overførelsen, men det er meget vigtigt, at tå-afsæt undgås. Pænt fodarbejde, tango udtryk og god holdning skal opretholdes gennem hele dansen.

Opfinder: James B. Francis

Først udført: The University Skating Club, Toronto, 1951

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

Dutch Waltz

(Test 2)

Set Pattern Dance

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

Dansefatning for isdansepar: Killian

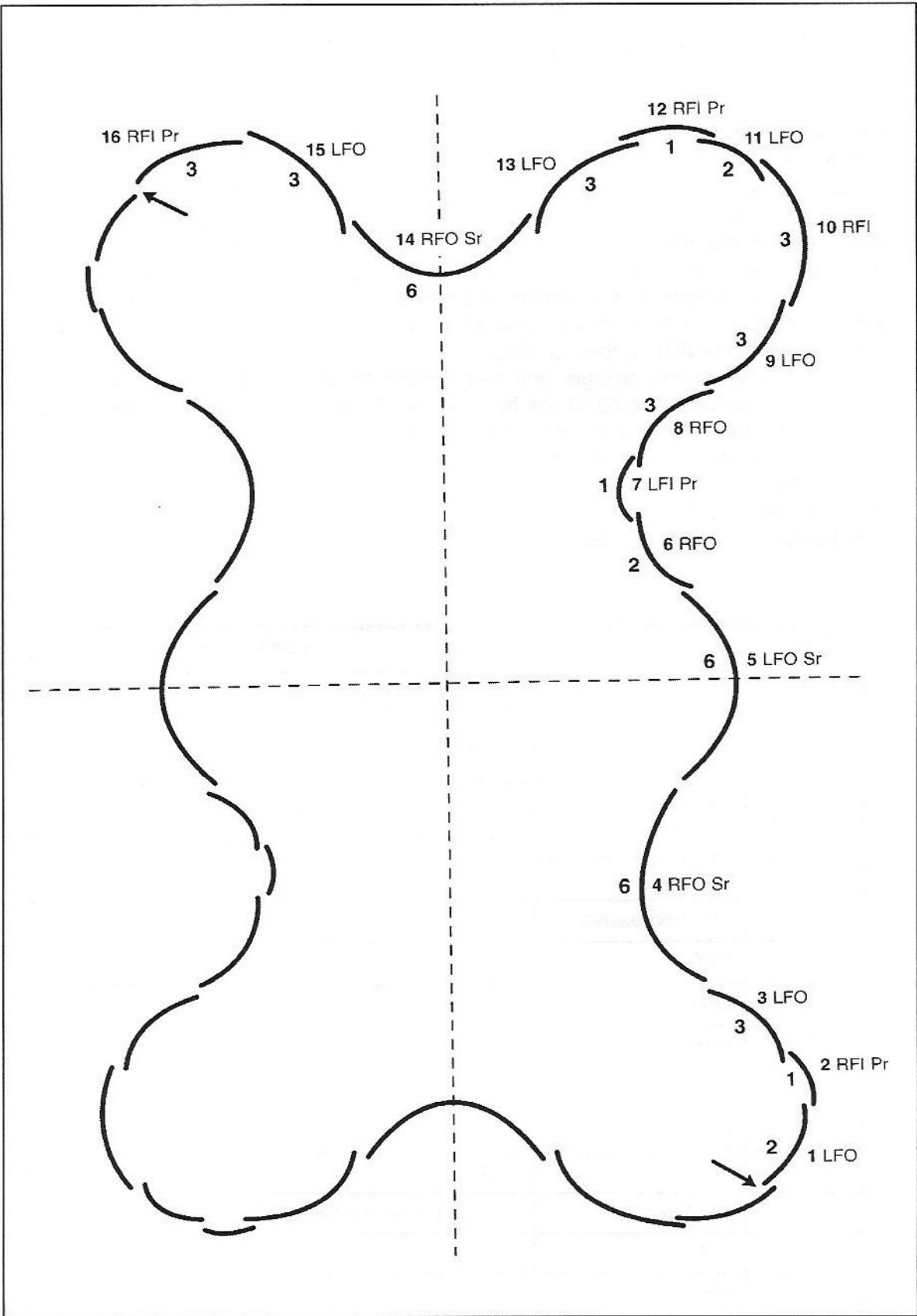
Dansen starter i det ene hjørne af banen og fortsætter ned langs siden og på tværs ved enden, hvor den gentages ned langs den anden side og på tværs til starten, således kræves der to sekvenser af dansen til en omgang på banen. Dansen løbes til langsom rolig valse musik og består hovedsagelig af fremadskridende sekvenser blandet andet med lange runde skær. På den måde tillader den begyndere, at hellige deres opmærksomhed på at få følelsen for musikken, i stedet for at bekymre sig om komplicerede trin, og tillade dem at nyde den rytmiske bevægelse i deres skøjtøløb.

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

Opfinder: George Muller

Først udført: Colorado Springs, 1948

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



Scale of values

Fork.	Trin	---	--	-	BASE	+	++	+++
Easy Foxtrot								
1S1	1. lang og kort side	-1,0	-0,7	-0,3	2,0	0,3	0,7	1,0
1S2	2. lang og kort side	-1,0	-0,7	-0,3	2,5	0,3	0,7	1,0
Rhythm Blues								
1S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
1S2	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,2	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,4	0,6	1,3	2,0
2S2	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	2,6	0,6	1,3	2,0
Canasta Tango								
1S1	Trin 1-14	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
1S2	Trin 1-14	-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-14	-2,0	-1,3	-0,6	3,0	0,6	1,3	2,0
2S2	Trin 1-14	-2,0	-1,3	-0,6	3,5	0,6	1,3	2,0
Dutch Waltz								
1S1	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,0	0,5	1,0	1,5
1S2	Trin 1-16	-1,5	-1,0	-0,5	2,5	0,5	1,0	1,5
2S1	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	3,0	0,6	1,3	2,0
2S2	Trin 1-16	-2,0	-1,3	-0,6	3,5	0,6	1,3	2,0

SOV'er på fridans elementer

Sp1	Pirouette level 1	-1,0	-0,7	-0,3	2,0	0,5	1,0	1,5
MiSt1	Mid-line Step level 1	-1,5	-1,0	-0,5	3,5	0,5	1,0	1,5
DiSt1	Diagonal Step level 1	-1,5	-1,0	-0,5	3,5	0,5	1,0	1,5
pSTw1	Twizzle level 1	-0,7	-0,5	-0,3	1,5	0,4	0,7	1,0
STw1	Sæt af twizzle level 1	-1,0	-0,7	-0,3	2,5	0,5	1,0	1,5
SILi1	Straight Line Lift level 1	-1,0	-0,7	-0,3	1,5	0,5	1,0	1,5
CuLi1	Curve Lift level 1	-1,0	-0,7	-0,3	1,5	0,5	1,0	1,5

Alle elementer uden level giver 0,0 point.