

SSR

SPORTS- OG STÆVNE REGLEMENT RULLESKØJTEKUNSTLØB

BILAG 1

Rækkeinddeling for:

- **Figurløb**
- **Friløb**
- **Showløb**
- **Formationsløb**
- **4-gruppe**
- **Parløb**
- **Dans**
- **Solodans**

Indholdsfortegnelse

| | |
|------------------------|-----|
| 1. Figurløb | 3 |
| 2. Friløb | 5 |
| 3. Show..... | 19 |
| 4. Formationsløb | 20 |
| 5. 4-grupper | 295 |
| 6. Parløb | 306 |
| 7. Dans | 317 |
| 8. Solodans | 339 |

1. Figurløb

Der afholdes danske mesterskaber – og evt. regionale mesterskaber - i rækkerne DM-klasse 1 – 3, samt Cadet, Ungdom, Junior og Senior.

Der afholdes Landsstævne – og evt. regionale stævner - i rækkerne LS-klasse 1 og 2.

En løber kan KUN skifte række én gang pr. sæson.

En sæson løber fra 1. august til 1. juli.

Ved klubstævner kan arrangøren benytte foranstående rækker – eller lave egne rækker til egen konkurrence.

I DM-klasse 1 trækkes lod mellem figur nr. 8 og nr. 9. Den figur som trækkes, skal der ikke konkurreres i.

I DM-klasse 2+3 udtrækkes en figur, som udelades under bedømmelsen, dog ikke øje figurerne.

I rækker, hvor der findes mere end en gruppe figurer, trækkes der lod om, hvilken gruppe der skal løbes.

Senest 6 uger før konkurrencedagen skal det oplyses, hvilken gruppe der skal løbes.

På konkurrencedagen trækkes der lod om startfoden.

| | |
|---------------------------|--|
| Figur LS-klasse 1: | Figur 1, figur 2 |
| Figur LS-klasse 2: | Figur 3, figur 5 a/b, 7 |
| Figur DM-klasse 1: | Figur 4, figur 8 a/b, figur 9a/b, figur 10 |
| Figur DM-klasse 2: | Figur 4, figur 12, figur 14, figur 27 a/b |
| Figur DM-klasse 3: | Figur 12, figur 18 a/b, figur 16, figur 28 a/b |
| Figur DM Minies: | Ej fyldt 11 år 1. januar indeværende år |
| | Gr. 1 3 6a/b 8a/b |
| | Gr. 2 4 5a/b 9a/b |
| Figur Espoirs | Ej fyldt 13 år 1. januar indeværende år |
| | Gr. 1 10 19a/b 14 |
| | Gr. 2 11 18a/b 15 |
| | Gr. 3 13 19a/b 14 |

Figur DM Cadet:

Ej fyldt 15 år 1. januar indeværende år.
Gr.1 13 19 a/b 15 20 a/b
Gr.2 18 a/b 21 a/b 30 a/b 28 a/b
Gr.3 19 a/b 22 a/b 16 28 a/b
Gr.4 13 18 a/b 30 a/b 23 a/b

Figur DM Ungdom:

Ej fyldt 17 år 1. januar indeværende år.
Gr.1 20 a/b 33 a/b 16 36 a/b
Gr.2 21 a/b 32 a/b 17 29 a/b
Gr.3 22 a/b 33 a/b 17 36 a/b
Gr.4 23 a/b 32 a/b 30 a/b 29 a/b

Figur DM Junior:

Ej fyldt 19 år 1. januar indeværende år.
Gr.1 42 38 36
Gr.2 43 31 40
Gr.3 44 38 40
Gr.4 45 31 37

Alle figurer a/b

Figur DM Senior:

Gr.1 46 39 47
Gr.2 48 38 49
Gr.3 50 39 51
Gr.4 52 38 53

Alle figurer a/b

Alle figur løbes igennem 3 omgange på nær:

24+25+34+35+36+37+40+41+46+47+48+49+50+51+52+53.

2. Friløb

Der afholdes danske mesterskaber – og evt. regionale mesterskaber - i Minis A, Espoir, Cadet A, Ungdom og Mesterrække.

Der afholdes landsstævne – og evt. regionale stævner – i Spirerækken, Debutant A & B, Minis B og Cadet B.

Man kan KUN rykke fra en A-række til en B-række én gang pr. sæson.

En sæson løber fra 1. august til 1. juli.

Når en løber i rækken DEBUTANT A eller B placeres som nr. 1, 2 eller 3 ved et Landsmesterskab under Rul DK, skal løberen rykkes op i næste række fra næste sæson (efter sommerferien), medmindre særlige forhold taler imod oprykning. Oprykning sker automatisk. Dog kan klubtræneren for den enkelte løber gøre indsigelse mod oprykning af en løber. Indsigelse sker til Rul DK's Kunstløbskomité, der træffer den endelige afgørelse.

Spirerække:

Fri alder

Programtid: 1.00 min./løber på gulvet

Musik: Ud vælges af arrangøren

Tilladte elementer: Friløbselementer, hop og tofodspirouette

I spirerækken løber to løbere på gulvet af gangen. Ved et ulige antal deltagere i rækken skal de sidste tre løbere konkurrere samtidig. Ved mange deltagere kan arrangøren vælge at opdele rækken.

Når der er mere end 16/18/20 spireløbere i en række, deles rækken i 2 fordelt på alder.

Debutants A:

Født i 2008 eller senere (ej fyldt 10 år d. 1. januar i indeværende år)

Programtid: 2.00 min. +/- 10 sek.

Tilladte pirouetter: Ståpirouette BI, siddepirouette BI og disse 2 i kombination.

Tilladte spring: Skøjtespring/3-talsspring, tåloop og salchow.

Friløbet SKAL indeholde min. 1 spiralsekvens og min. 1 trinkombination. En spiralsekvens skal indeholde 2-4 positioner med det frie ben over hoftehøjde. Spiralsekvensen skal udføres på 2 runde kurver og skal fylde hele banens længde og min. 2/3 af banens bredde. Den ene position skal holdes i min. 5 sek. Der må max laves tre friløbstrin i hele frekvensen (positionsskifte tælles ikke som et afsæt).

Trinkombinationen er valgfri imellem serpentin, diagonal eller cirkel form og skal fylde minimum 2/3 af banen.

Debutants B:

Født i 2007 og tidligere (fyldt 10 år før d. 1. januar i indeværende år.)

Programtid: 2.00 min. +/- 10 sek.

Tilladte pirouetter: Ståpirouette BI, siddepirouette BI og disse 2 i kombination.

Tilladte spring: Skøjtespring/3-talsspring, tåloop og salchow.

Friløbet SKAL indeholde min. 1 spiralsekvens og min. 1 trinkombination. En spiralsekvens skal indeholde 2-4 positioner med det frie ben over hoftehøjde. Spiralsekvensen skal udføres på 2 runde kurver og skal fylde hele banens længde og min. 2/3 af banens bredde. Den ene position skal holdes i min. 5 sek. Der må max laves tre friløbstrin i hele frekvensen (positionsskifte tælles ikke som et afsæt).

Trinkombinationen er valgfri imellem serpentin, diagonal eller cirkel form og skal fylde minimum 2/3 af banen.

Minies B:

Født i 2004 eller senere (ikke fyldt 14 år 1. januar indeværende år).

Programtid: 2.30 min. +/- 10 sek.

Tilladte pirouetter: Alle stå- og siddepirouetter, samt disse i kombination.

Tilladte spring: Alle enkeltspring må udføres, dog ikke axel.

Friløbet SKAL indeholde min. 1 spiralsekvens og min. 1 trinkombination. En spiralsekvens skal indeholde 2-4 positioner med det frie ben over hoftehøjde. Spiralsekvensen skal udføres på 2 runde kurver og skal fylde hele banens længde og min. 2/3 af banens bredde. Den ene position skal holdes i min. 5 sek. Der må max laves tre friløbstrin i hele frekvensen (positionsskifte tælles ikke som et afsæt).

Trinkombinationen er valgfri imellem serpentin, diagonal eller cirkel form og skal fylde minimum 2/3 af banen.

Cadet B:

Fri alder.

Programtid: 3 min. +/- 10 sek.

Tilladte pirouetter: Alle stå, sidde- og parallelpirouetter, samt disse i kombination undtaget klasse A pirouetter.

Tilladte spring: Alle enkeltspring inkl. axel samt db. tåloop og db. salchow.

Der må KUN udføres 4 spring af samme slags, dog væksel og loop undtaget.

Alle spring- og pirouettekombinationer SKAL være forskellige.

Friløbet SKAL indeholde min. 1 spiralsekvens og min. 1 trinkombination. En spiralsekvens skal indeholde 2-4 positioner med det frie ben over hoftehøjde. Spiralsekvensen skal udføres på 2 runde kurver og skal fylde hele banens længde og min. 2/3 af banens bredde. Den ene position skal holdes i min. 5 sek. Der må max laves tre friløbstrin i hele frekvensen (positionsskifte tælles ikke som et afsæt).

Trinkombinationen er valgfri imellem serpentin, diagonal eller cirkel form og skal fylde minimum 2/3 af banen.

Generelt for alle nationale rækker gælder:

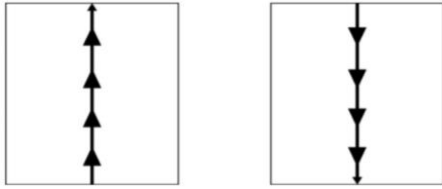
1. Vokalmusik er tilladt. Musikken bør ikke udtrykke stødende eller aggressiv tekst eller ord. Overtrædelse af dette kan medføre et fradrag.

Regler korte programmer (Cadet, Ungdom)

Programtid: 2.30 min +/- 5 sek.

Elementerne, der skal udføres i de 2.30 min., er som følger:

- Axel – enk., dob., eller triple
- Springkombination - min. 2 og max. 4 spring
- Tåstødspring – enk., dob., eller triple
- En positions pirouette
- Pirouettekonbination – 2-5 positioner m/u fodskift – SKAL indeholde en siddepirouette
- 1 trinkombination: Bliver offentliggjort hvert år af CERS Artistic Committee.
2018 lige linje: Startes på den korte side af banen og ender i den modsatte ende på den korte side af banen. Skal dække mindst ¾ af gulvet med avanceret trin.



I Cadet og Ungdom er det i kort program ikke tilladt at udføre en Broken anke pirouette.

Generelt:

- Alle de 6 nævnte elementer SKAL udføres. (frivillig rækkefølge)
- Ethvert element, der IKKE forsøges, vil blive fratrukket 0,5 i A-karakteren.
- De nævnte elementer kan også benyttes i kombinationer. Det samme spring må ikke udføres mere end 2 gange.
- Der må IKKE udføres ekstra-elementer og de nævnte elementer må IKKE gentages.
 - hvert ekstra element medfører et fradrag på 0,5 i B-karakteren – og der gives ikke kredit for elementet i A-karakteren.
- Hvis en løber falder under en springkombination, og rejser sig og fortsætter, vil det blive betragtet som et ekstra element. Hvis der er et "trin/nedslag" mellem springene, vil kombinationen ikke have nogen værdi, men der vil ikke være en straf for et ekstra element. Hvis tre spring er udført korrekt i kombination før faldet eller før "trin/nedslaget", vil springkombinationen blive betragtet som udført.
- HVIS det er tydeligt, at en løber har intension om at udføre et element, vil det blive betragtet som et forsøg – og elementet kan således ikke gentages.
- Enhver enpositions pirouette, der udføres med mere end 1 position, gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.
- Enhver pirouettekombination med mere end 5 positioner gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.
- Enhver springkombination med mere end 4 spring gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.

En tå-loop udført med en drejning af tåstødet på mere end en fjedredel af rotationen, eller hvor kroppens stilling drejes mere end en fjerdedel inden opspring, bliver bedømt som en dårligt udført tå-loop og vil i det korte program kun få kredit på mindsteværdien 0,6 i A-karakteren og vil blive fratrukket 0,5 i A-karakteren for dårligt udført element.

Alle pirouetter udført med ekstra pumpende indgang (pizza-stykker) på stående fod, vil blive betragtet som en dårlig kvalitet. Hver pirouette udført på denne pumpende måde vil få et fradrag på 0,3 i A-karakteren.

Fald:

Ethvert fald, hvor mere end 50% af kropsvægten har kontakt med banen, vil blive fratrukket 0,2 i B-karakteren.

Bedømmelse af kort program

Karakteren skal ikke blot være resultatet af tallenes sammenlagte sum, men afspejle hele præstationen inkl. både gode og dårlige aspekter. Et hvert forsøg giver 0,2.

| Elementer | Karakter | i alt |
|--------------------------------|-------------|----------------|
| Axel/enkelt/dobbelt/triple | fra 0,6-1,8 | → fra 3,6-10,0 |
| Tåstødspring | fra 0,6-1,6 | |
| Springkombination | fra 0,6-1,8 | |
| Klasse A (B eller C) pirouette | fra 0,6-1,6 | |
| Pirouettekombination | fra 0,6-1,6 | |
| Trinkombination | fra 0,6-1,6 | |

Axel:

| | |
|---------|-----------------|
| Enkelt | fra 0,6 til 1,0 |
| Dobbelt | fra 0,9 til 1,5 |
| Triple | fra 1,4 til 1,8 |

Tåstødspring

| | | |
|---------|-----------|-----------------|
| Enkelt | Tåloop | 0,6 |
| | Flip/Lutz | fra 0,6 til 0,9 |
| Dobbelt | Tåloop | fra 0,8 til 0,9 |
| | Flip/Lutz | fra 0,8 til 1,1 |
| Triple | Tåloop | fra 1,4 til 1,8 |

Springkombination

| | |
|--|-----------------|
| Inkl. et dobbelt spring (med undtagelse af Dobbelt Axel) | fra 0,6 til 0,9 |
| Inkl. mere end et dobbelt spring | fra 0,9 til 1,3 |
| Inkl. en Dobbelt Axel eller et triplespring | fra 1,3 til 1,5 |
| Inkl. to triple spring eller en Dobbelt Axel og et triple spring | fra 1,5 til 1,8 |

Klasse A (B eller C) pirouette:

| | |
|---|-----------------|
| Sidde eller Parallelpirouette | fra 0,6 til 1,1 |
| Layover/ Brokenankel Parallelpirouette | fra 1,1 til 1,3 |
| Hæl Parallelpirouette/ Inverted Parallelpirouette | fra 1,3 til 1,6 |

Kombinationspirouette:

| | |
|---|-----------------|
| Kombination af Siddepirouette og Ståpirouetter | fra 0,6 til 1,1 |
| Kombination af Siddepirouette og Parallelpirouetter/Sidde-Sidde | fra 0,7 til 1,2 |
| Kombination af Siddepirouette og klasse A pirouetter | fra 1,2 til 1,6 |

Trinkombination:

| | |
|-----------|-----------------|
| Dårlig | fra 0,6 til 0,9 |
| God | fra 1,0 til 1,4 |
| Meget god | fra 1,5 til 1,6 |

Et velafbalanceret langt program – gældende for Minis A, Espoir, Cadet A & Ungdom.

Ethvert spring med mere end 1 rotation må IKKE udføres mere end 3 gange i hele programmet. (enkeltstående som kombination) Hvis en løber udfører de foranstående spring mere end 3 gange, vil der blive fratrukket 0,3 i A-karakteren.

Alle springkombinationer SKAL være forskellige. Hvis en løber laver samme springkombination flere gange, vil der blive fratrukket 0,3 i A-karakteren.

I programmet SKAL der være min. 2 pirouetter, hvoraf den ene skal være en kombinationspirouette.

Hvis en løber IKKE udfører en kombinationspirouette, vil der blive fratrukket 0,5 i A-karakteren.

Hvis en løber IKKE udfører min. 2 pirouetter, vil der blive fratrukket 0,5 i A-karakteren.

Pirouetter skal være jævnt fordelt i hele programmet. Det vil sige, imellem mindst 2 af pirouetterne skal der være mindst 2 andre forskellige elementer, mindst en trinsekvens og et spring/springkombination. Korrekt eksempel: pirouette – Spring - trinkombination – pirouette – pirouette. Hvis et program ikke er velafbalanceret, vil der blive fratrukket 0,5 i B-karakteren.

Alle pirouetter udført med ekstra pumpende indgang (pizza-stykker) på stående fod, vil blive betragtet som en dårlig kvalitet. Hver pirouette udført på denne pumpende måde vil få et fradrag på 0,3 i A-karakteren.

Det er kun tilladt at lave gymnastiske øvelser (salto – vejrmølle) 1 gang.

Axel, dobbelt og trippel spring: Hvis en løber udføre samme spring 2 til 3 gange, skal det ene af springene være i kombination.

Fald:

Ethvert fald, hvor mere end 50 % af kropsvægten er i kontakt med banen, vil blive fratrukket 0,2 i B-karakteren.

Minies A:

Født i 2007 eller tidligere (ej fyldt 11 år d. 1. januar i indeværende år)

Programtid: 2.30 min. +/- 10 sek.

Tilladte spring:

- Der må max. udføres 10 spring med 1 rotation + Axel, db tåloop og db. salchow.
- Heraf må der udføres max 2 springkombinationer med max 4 spring.
- Skal indeholde Axel (Tretalspring eller enkelt Axel) Kan udføres i kombination.
- Axel og dobbeltspring må ikke udføres mere end 3 gange. Hvis en løber udføre dobbeltspringet 2 gange, skal det ene være i kombination.

Programmet skal minimum indeholde en tåloop, enkelt eller dobbelt, udført som enkelt spring eller i springkombination. Hvis opspringet i tåloopen er overdrejet mere end $\frac{1}{4}$, en åben tåloop, gives et fradrag på 0,2 i A-karakteren. Programmet skal indeholde en Lutz. Lutzen kan enten vises alene eller i kombination. Opspringet i Lutzen skal markeres på baglæns udvendig kant, lige til tåen bliver sat i gulvet. Er udførelsen ikke korrekt, giver det et fradrag på 0,2 i A-karakteren og Lutzen vil få samme bedømmelse/karakter som en flip.

Springkombination er en serie af 2 eller flere spring, hvor kanten på landingen er den samme som opspringet på det næste spring.

Tilladte pirouetter:

Der må max. udføres 2 pirouetter.

- 1 Ståpirouette eller kombination af ståpirouetter (må ikke indeholde andre positioner end ståpirouette-positioner).
- Pirouettekombination med max 3 positionert (ikke broken ankle, ikke hjælpirouette, ikke inverted).

Trinkombination:

Min. 1 trinkombination (cirkel, linje/diagonal eller serpentin) efter løberens valg. Trinkombinationen skal indeholde:

- 3 sammenhængende omvendte tretalsvendinger,
- 1 omv. vekselvending eller vekselvending,
- Et "loop-trin" (dobbelt 3-tal, med det frie ben krydset ind foran). Et godt udført loop-trin, hvor det frie ben er krydset ind foran det stående, belønnes med en bonus på 0,2 i A-karakteren, som adviseres af overdommeren.
- Det er tilladt at udføre et spring med max 1 rotation i trinkombinationen. (Springet tæller ikke med i de 10 spring) Et ekstra spring vil blive betragtet som et ekstra element og vil give et fradrag. Små hurtige stop er tilladte, hvis er nødvendigt for at udtrykke musikken og det er også tilladt at løbe i det spor man allerede har løbet i. (Tilbageskridt er tilladt) Trinkombinationen skal startes fra et tydeligt stoppet position.

Spiralsekvens:

Min. 1 spiralsekvens med 2 eller flere positioner i serpentinform – startende fra en af enderne på banen – og holdes i mindst 2 runde kurver dækkende min. halvdelen af banens bredde – og sluttende i banens modsatte ende, således at banens fulde længde dækkes. Mønsteret skal være med mindst 2 runde kurver. Hvis spiralsekvensen ikke er 2 runde kurver, gives der et fradrag på 0,2 i A-karakteren. Ekstrem kontrolleret smidighed (hvor det frie bens position er over 150° fra gulvet og holdes i min. 2 sekunder), i min. en position, belønnes med en bonus på 0,2 i A-karakteren.

Husk! Programmet skal følge reglerne for "Velafbalancerede programmer" (se side 10).

Bemærk: Ekstra-elementer vil IKKE få nogen kredit af dommerne, men i stedet få et fratæk på 0,5 i B-karakteren for hvert ekstra element. Overdommeren adviserer dommerne herom.

Ethvert element, der ikke udføres/forsøges, vil få et fratæk på 0,5 i A-karakteren. Overdommer adviserer dommerne herom.

Espoirs:

Født i 2005 eller senere (ikke fyldt 13 år 1. januar indeværende år).

Programtid: 3 min +/- 10 sek

Tilladte spring:

- Der må max. udføres 7 spring, med max. 2 rotationer (ingen db. axel eller tripelspring) Spring på 1 rotation som forbinder springkombinationer tæller ikke med i de 7 spring.
- Der må udføres 2 springkombinationer. Den ene springkombination må være på max. 5 spring og den anden må være på max. 3 spring.
- Skal indeholde Axel (Tretalspring eller enkelt Axel) Kan udføres i kombination.
- Axel og dobbeltspring må ikke udføres mere end 3 gange. Hvis en løber udføre dobbeltspringet 2 gange, skal det ene være i kombination.
- Programmet skal minimum indeholde en tåloop og en Lutz, enkelt eller dobbelt, udført som enkelt spring eller i springkombination. Hvis opspringet i tåloopen er overdrejet mere end $\frac{1}{4}$, en åben tåloop, gives et fradrag på 0,2 i A-karakteren. Opspringet i Lutzen skal markeres på baglæns udvendig kant, lige til tåen bliver sat i gulvet. Er udførelsen ikke korrekt, giver det et fradrag på 0,2 i A-karakteren og Lutzen vil få samme bedømmelse/karakter som en flip.

Springkombination er en serie af 2 eller flere spring, hvor kanten på landingen er den samme som opspringet på det næste spring.

Bonus: Der gives en bonus på 0,2 i A karakteren for en ren (ful rotation uden nedslag, step ud eller fald) dobbelt tåloop, dobbelt Salchow, dobbelt Flip Dobbelt Lutz og Dobbelt Loop.

Tilladte pirouetter:

Der skal minimum udføres 2 og der må max. udføres 3 pirouetter.

- Enpositions-pirouette, uden at skifte fod/kant (ikke broken ankel)
- Pirouettekombination med max. 5 positioner. (ikke broken ankel)
- En pirouette SKAL være en siddepirouette eller en kombination af siddepirouetter (må ikke indeholde andre positioner end siddepirouette-positioner).
- Den samme pirouette må max udføres 2 gange i hele programmet.

Trinkombination:

Min. 1 trinkombination (cirkel, linie/diagonal eller serpentin) efter løberens valg. Trinkombinationen skal indeholde:

- 3 sammenhængende omvendte tretalsvendinger
- Minimum 1 vekselvending eller omvendt vekselvending
- En Choctaw

- Et ”loop-trin” (dobbel 3-tal, med det frie ben krydset ind foran). Et godt udført loop-trin, hvor det frie ben er krydset ind foran det stående, belønnes med en bonus på 0,2 i A-karakteren, som adviseres af overdommeren.

Det er tilladt at udføre et spring med max 1 rotation i trinkombinationen. (Springet tæller ikke med i de 10 spring) Et ekstra spring vil blive betragtet som et ekstra element og vil give et fradrag. Små hurtige stop er tilladte, hvis er nødvendigt for at udtrykke musikken og det er også tilladt at løbe i det spor man allerede har løbet i. Trinkombinationen skal startes fra et tydeligt stoppet position.

Spiralsekvens:

Min. 1 spiralsekvens med 2 eller flere positioner i serpentinform – startende fra en af enderne på banen – og holdes i mindst 2 runde kurver dækkende min. halvdelen af banens bredde – og sluttende i banens modsatte ende, således at banens fulde længde dækkes. Mønsteret skal være med mindst 2 runde kurver. Hvis spiralsekvensen ikke er 2 runde kurver, gives der et fradrag på 0,2 i A-karakteren. Ekstrem kontrolleret smidighed (hvor det frie bens position er over 150° fra gulvet og holdes i min. 2 sekunder), i min. en position, belønnes med en bonus på 0,2 i A-karakteren.

Husk! Programmet skal følge reglerne for ”Velafbalancerede programmer” se side (10).

Bemærk: Ekstra-elementer vil IKKE få nogen kredit af dommerne, men i stedet få et fratæk på 0,5 i B-karakteren for hvert ekstra element. Overdommeren adviserer dommerne herom.

Ethvert element, der ikke udføres/forsøges, vil få et fratæk på 0,5 i A-karakteren. Overdommer adviserer dommerne herom.

Cadet A:

Født i 2003 eller senere (ikke fyldt 15 år 1. januar indeværende år).

Langt program: 3.30 min. + - 10 sek.

Tilladte spring:

- Der må max udføres 8 spring. Spring på 1 rotation som forbinder springkombinationer tæller ikke med i de 8 spring.
- Der må udføres 2 springkombinationer. Springkombination må være på max. 5 spring inkl. kombinationsspring.
- Skal indeholde Axel (enkelt dobbelt eller triple) Kan udføres i kombination.
- Axel, dobbeltspring og trippelspring må ikke udføres mere end 3 gange. Hvis en løber udføre springet 2 gange, skal det ene være i kombination.

Programmet skal indeholde en tåloop enkelt, dobbelt eller triple. Denne kan udføres som enkelt spring eller i kombination. Der gives et fradrag på 0,2 i A-karakteren for en ”åben tåloop”, som adviseres af overdommeren.

Springkombination er en serie af 2 eller flere spring, hvor kanten på landingen er den samme som opspringet på det næste spring.

Tilladte pirouetter:

Der skal minimum udføres 2 og der må max. udføres 3 pirouetter.

- Enpositions-pirouette, uden at skifte fod/kant
- Pirouettekombination med max. 5 positioner. Skal indeholde en sidde-pirouette.
- Pirouettekombination med max. 3 positioner.

-Den samme pirouette må max udføres 2 gange i hele programmet.

-En positions-pirouette er en pirouette uden skift af position, skift af fod eller kant.

-Kombinations-pirouette hvor en løber skifter fod, position eller kant skal der være mindst 2 omgange i hver position.

-Det er ikke tilladt at dreje en hel omgang i oprejst position, ved udgang af en pirouette

Brooken Ankel er ikke tilladt.

Skal indeholde min. 1 trinkombination valgt mellem cirkel, diagonal, lige linje eller serpentin.

Det er tilladt at udføre et spring med max 1 rotation i trinkombinationen. (Springet tæller ikke med i de 8 spring) Et ekstra spring vil blive betragtet som et ekstra element og vil give et fradrag. Små hurtige stop er tilladte, hvis det passer for at udtrykke musikken og det er også tilladt at løbe i det spor man allerede har løbet i. Trinkombinationen skal startes fra et tydeligt stoppet position.

Husk! Programmet skal følge reglerne for "Velafbalancerede programmer" se side (10).

Ungdom:

Født i 2001 eller senere (ikke fyldt 17 år 1. januar indeværende år)

Langt program: 4 min. + - 10 sek.

Tilladte spring:

- Der må max udføres 9 spring. Spring på 1 rotation som forbinder springkombinationen tæller ikke med i de 9 spring.
- Der må udføres 3 springkombinationer.
- Springkombination må være på max. 5 spring inkl. kombinationsspring.
- Skal indeholde Axel (enkelt, dobbelt eller triple) Kan udføres i kombination.
- Axel, dobbeltspring og triplespring må ikke udføres mere end 3 gange. Hvis en løber udføre springet 2 eller 3 gange, skal det ene være i kombination.

Programmet skal indeholde en tåloop enkelt, dobbelt eller trippel. Denne kan udføres som enkelt spring eller i kombination. Der gives et fradrag på 0,2 i A-karakteren for en "åben tåloop", som adviseres af overdommeren.

Tilladte pirouetter:

Der skal minimum udføres 2 og der må max. udføres 3 pirouetter.

- Enpositions-pirouette.

- Pirouettekombination med max. 5 positioner. Skal indeholde en sidde pirouette.
- Pirouettekombination med max. 3 positioner.

-Den samme pirouette må max udføres 2 gange i hele programmet.

-Enpositions-pirouette er en pirouette uden skift af position, fod eller kant.

-Kombinationspirouette hvor en løber skifter fod, position eller kant skal der være mindst 2 omgange i hver position.

-Det er ikke tilladt at dreje en omgang i oprejst position, ved udgang af en pirouette.

Brooken Ankel er ikke tilladt.

Trin:

~~Skal indeholde min. 2 trinkombination valgt mellem diagonal, cirkel eller serpentin. Hvis Trinkombinationen ikke udføres gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.~~

Skal indeholde min. 1 trinkombination valgt mellem cirkel, diagonal, lige linje eller serpentin.

Det er tilladt at udføre et spring med max 1 rotation i trinkombinationen. (Springet tæller ikke med i de 8 spring) Et ekstra spring vil blive betragtet som et ekstra element og vil give et fradrag. Små hurtige stop er tilladte, hvis det passer for at udtrykke musikken og det er også tilladt at løbe i det spor man allerede har løbet i. Trinkombinationen skal startes fra et tydeligt stoppet position.

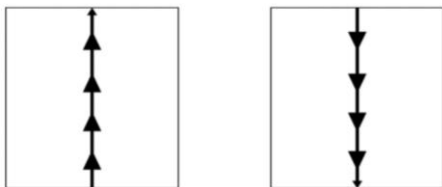
Husk! Programmet skal følge reglerne for ”Velafbalancerede programmer” se side (10).

Regler korte programmer (Mesterrække)

Programtid: 2.45 min +/- 5 sek.

Elementerne, der skal udføres i de 2.45 min., er som følger:

- Axel – enk., dob., eller trippel
- En springkombination - min. 2 og max. 4 spring – Inkl. kombinationsspring (Spring med 1 rotation) Der bliver ikke givet kredit for enkeltspringene.
- Et tåstødspring – enk., dob., eller triple
- En enkeltstående pirouette
- En pirouettekombination med max. 5 positioner. Skal indeholde en sidde pirouette.
- En trinkombination (Bliver offentliggjort af ATC World Skate hvert år: 2018 lige linje. Startes på den korte side af banen og ender i den modsatte ende på den korte side af banen. Skal dække mindst $\frac{3}{4}$ af gulvet med avanceret trin.



Generelt:

- De 6 nævnte elementer må IKKE gentages. HVIS det er tydeligt, at en løber har intension om at udføre et element, vil det blive betragtet som et forsøg – og elementet kan således ikke gentages. Der må IKKE udføres ekstra-elementer – hvert ekstra element medfører et fradrag på 0,5 i B-karakteren – og der gives ikke kredit for elementet i A-karakteren.
- Det samme spring må max udføres 2 gange.
- Ethvert element, der IKKE forsøges, vil blive fratrukket 0,5 i A-karakteren.
- Enhver enkeltstående pirouette, der udføres med mere end 1 position, gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.
- Enhver pirouettekombination med mere end 5 positioner gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.
- Enhver springkombination med mere end 4 spring gives et fradrag på 0,5 i A-karakteren.
- Alle pirouetter udført med ekstra indgang, skift af position eller fod (pumpe) bliver betragtet som en dårlig kvalitet og vil blive fratrukket 0,3 i A karakteren.
- Hvis en løber falder i vendingerne før en pirouette, betragtes det som et forsøg på pirouetten
- Hvis en løber falder under en springkombination, og rejser sig og fortsætter, vil det blive betragtet som et ekstra element. Hvis der er et "trin/nedslag" mellem springene, vil kombinationen ikke have nogen værdi, men der vil ikke være en straf for et ekstra element. Hvis tre spring er udført korrekt i kombination før faldet eller før "trin/nedslaget", vil springkombinationen blive betragtet som udført.
- En tå-loop udført med en drejning af tåstødet på mere end en fjedredel af rotationen, eller hvor kroppens stilling drejes mere end en fjerdedel inden opspring, bliver bedømt som en dårligt udført tå-loop og vil i det korte program kun få kredit på mindsteværdien 0,6 i A-karakteren og vil blive fratrukket 0,5 i A-karakteren for dårligt udført element.
- Det er tilladt at lave gymnastiske øvelser en gang (Salto/vejrmølle)
- Det er tilladt at knæle eller ligge på gulvet max. 1 gang i max. 5 sekunder. Der vil være et fradrag på 0,3 i B karakteren for hver overtrædelse.
- Trinkombinationen skal starten fra en stillestående position.

Mesterrække:

Fri alder

Langt program: Herre 4,30 min. + - 10 sek.

Damer 4,15 til 4,30 min.

Krav

spring:

- Der må max udføres 8 spring i damerækken og 9 spring i herrerækken. Spring på 1 rotation som forbinder springkombinationer tæller ikke med i de 8/9 spring.
- Der må udføres 3 springkombinationer.

- Springkombination må være på max. 5 spring inkl. kombinationspring.
- Skal indeholde Axel, som også kan udføres i kombination.
- Axel, dobbeltspring og tribespring må ikke udføres mere end 2 gange. Hvis en løber udføre springet 2 eller 3 gange, skal det ene være i kombination.

Pirouetter:

- Der skal og må max. udføres 2 pirouetter. Den ene pirouette skal være en pirouettekombination med max. 5 positioner og skal indeholde en sidde pirouette.

Trin:

- Skal indeholde 1 trinkombination valgt mellem cirkel, diagonal, lige linje eller serpentin.
- En koreografisk trinkombination

Generalt:

- Samme spring må max. udføres 2 gange i hele programmet. (med undtagelse af 1 rotations kombinationspring) Hvis en løber udfører et dobbelt eller tribbel spring 2 gange og det ene spring ikke er i kombination, vil der være et fradrag på 0,3 i A karakteren.
- Alle springkombinationer skal være forskellige. Hvis en løber viser den samme springkombination mere end 1 gang, vil der være et fradrag på 0,3 i A karaktere.
- Hvis en løber ikke udføre en kombinationspirouette, vil der være et fradrag på 0,5 i A karakteren.
- Hvis en løber udføre mindre end 2 pirouetter, vil der være et fradrag på 0,5 i A karakteren.
- Alle pirouetter udført med ekstra indgang, skift af position eller fod (pumpe) bliver betragtet som en dårlig kvalitet og vil blive fratrukket 0,3 i A karakteren, for hver udført pirouette.
- Det er tilladt at lave gymnastiske øvelser en gang (Salto/vejrmølle)
- Det er tilladt at knæle eller ligge på gulvet max. 1 gang i max. 5 sekunder. Der vil være et fradrag på 0,3 i B karakteren for hver overtrædelse.
- Trinkombinationen skal starten fra en stillestående position.
- Den koreografiske trinkombination er frit spor. Skal starte fra en stillestående position og den skal fylde hele banen, med start fra den korte side og slutte i modsatte endes korte side. Løberen skal vise evnen at fortolke musikken ved at bruge tekniske elementer som: trin, vendinger, flyver, Dreje rundt på tåstød, omvendt måner, Måne, en rotationspring og hurtige snurren rundt.

Husk! Programmet skal følge reglerne for "Velafbalancerede programmer" se side (10).

Bemærk: Ved deltagelse i internationale stævner konkurreres i rækkerne Junior og Senior, se ATC World Skate reglementet.

Generelt for alle internationale rækker gælder:

1. At knæle eller ligge på gulvet er kun tilladt i max. 5 sekunder i starten og slutningen af programmet. Overtrædes dette vil give et fradrag på 0,3 i B-karakteren.
2. Udfordrende dragter vil medføre et fradrag på 0,5-1,0 i B-karakteren, alt efter hvor udfordrende dragten er.
3. Overdrevet brug af make-up i Minis/Espoir vil medføre et fradrag på 0,2 i B-karakteren.
4. Hvis musikken er kortere end påkrævet vil det, for hvert 10. sekund, give et fradrag på 0,2 i B-karakteren.
5. Vokalmusik er tilladt. Musikken bør ikke udtrykke stødende eller aggressiv tekst eller ord. Overtrædelse af dette kan medføre et fradrag.

Tiden af alle programmerne begynder med den første bevægelse.

ALLE FRILØB I EN RÆKKE SKAL AFVIKLES PÅ SAMME DAG.

3. Show

Der afholdes danske mesterskaber – og evt. regionale mesterskaber - i show Solo, Duo, Cadet-quartet, Cadet-grupper, Quartets, Lille Gruppe og Stor Gruppe.

Solo:

Ingen alderskrav.

Friløbstid: 2 – 3 min +/- 10 sek.

Tilladte elementer:

Alle enkeltspring m/1 rotation + Axel, dobbelt tå-loop og dobbelt Salchow.

Alle pirouetter, med undtagelse af klasse A pirouetter, er tilladt.

Duo:

Ingen alderskrav.

Friløbstid: 2-3 min. +/- 10 sek.

Tilladte elementer:

Alle enkeltspring m/ 1 rotation + Axel, dobbelt tå-loop og dobbelt Salchow.

Alle pirouetter, med undtagelse af klasse A pirouetter, er tilladt.

Deciderede parløbselementer, herunder løft over skulderhøjde, er ikke tilladt.

Cadet gruppe:

8 – 16 løbere, hvoraf ingen må ikke være fyldt 15 år den 1. januar indeværende år

Friløbstid: min. 3 min. og max. 4 min. +/- 10 sek.

Sololøb og parløb er **IKKE** tilladt i gruppen.

Gruppeløbet skal være en helhed.

Spring med mere end 1 rotation er **IKKE** tilladt.

Kun stå- og siddepirouetter tilladt. Ingen vandrende pirouetter.

Cadet Quartet:

Må ikke være fyldt 15 år den 1. januar indeværende år.

Friløbstid: 3.00 min. + - 10 sek.

Tilladte elementer:

Alle enkeltspring m/1 rotation + Axel, db. tå-loop og db. Salchow.

Alle pirouetter – med undtagelse af klasse A-pirouetter.

4-grupper må **IKKE** bestå af 2 par, men af 4 personer, der optræder som en gruppe.

Quartet:

Ingen alderskrav

Friløbstid: 3 min +/- 10 sek.

Tilladte elementer:

Alle enkeltespring m/ 1 rotation + Axel, dobbelt tå-loop og dobbelt Salchow.

Alle pirouetter, med undtagelse af klasse A pirouetter, er tilladt.

4-grupper må **IKKE** bestå af 2 par, men af 4 personer, der optræder som en gruppe.

Ved deltagelse i internationale konkurrencer er min. alder 12 - skal være fyldt 12 år 1. januar indeværende år.

Lille gruppe:

6 – 12 løbere, uanset alder.

Friløbstid: min. 4.30 og max. 5.00 min. +/- 10 sek.

Sololøb og parløb er **IKKE** tilladt i grupper.

Gruppeløbet skal være en helhed.

Spring med mere end 1 rotation er **IKKE** tilladt.

Kun stå- og siddepirouetter er tilladt. Ingen vandrende pirouetter.

Ved deltagelse i internationale konkurrencer er min. alder 12 - skal være fyldt 12 år 1. januar indeværende år.

Stor gruppe:

Min. 16 løbere, uanset alder.

Friløbstid: min. 4.30 og max. 5.00 min. +/- 10 sek.

Sololøb og parløb er **IKKE** tilladt i grupper.

Gruppeløbet skal være en helhed.

Spring med mere end 1 rotation er ikke tilladt.

Kun stå- og siddepirouetter er tilladt. Ingen vandrende pirouetter.

Ved deltagelse i internationale konkurrencer er min. alder 12 - skal være fyldt 12 år 1. januar indeværende år.

Regler i øvrigt for Showløb

A. Bevægelser eller trin i en stationær position er tilladt. Dog vil et program med gentagne og længerevarende stationære positioner få lavere A og B karakter. Koreografi skal starte inden 15 sek. efter musikkens start.

B. Et show-program må ikke indeholde mere end 4 typiske formationsløbselementer, f. eks. cirkel, hjul mm. Hvert af disse 4 formationsløbselementer må gentages max. 4 gange, f.eks. 4 cirkler, 4 hjul etc.etc. En cirkel er en gruppe løbere – stående eller drejende rundt – omkring et centrum, hvor alle løbere er i samme afstand fra centrum. En cirkel kan enten dreje med eller mod uret – forlæns eller baglæns løb. Der findes ”åbne” cirkler, hvor løberne ikke har kontakt med hinanden, og ”lukkede” cirkler, hvor løberne holder fast i hinanden ved forskellige greb (skulder/skulder, hånd/hånd etc.etc.). Lukkede cirkler med mere end 1 omdrejning betragtes som et typisk formationsløbselement.

Hjul: En lige række løbere, der drejer rundt omkring centeret i linien – forlæns eller baglæns, med/mod uret. Normalt er der ens antal løbere på hver side af centrum. Antallet af ”grene” på hjulet kan variere fra 2-6 eller flere. Variationerne af hjul kendes som møllehjul, 3-hjul, 4-hjul, S-hjul, samt disse hjul som vandrende. Ethvert af de nævnte hjul udført med mere end 1 rotation betragtes som et typisk formationssløbselement. Der er ingen begrænsninger i lines og blokke. En kombination af elementer betragtes som ét element.

C. Hovedindtrykket af en showgruppe skal være show og ikke formationsløb.

D. Showgrupper skal i deres program udtrykke show i deres elementer på en sådan måde, at både tilskuere og dommere tydeligt kan se, at temaet passer på programmets titel. (Formationshold giver i deres program indtryk af udpræget teknisk standard).

E. Deltagere uden rulleskøjter er ikke tilladt i en show-gruppe. Alle løbere skal være på gulvet ved programstart, og det er ikke tilladt, at en løber forlader før programmet er slut.

F. Der er ingen restriktioner i musikvalg, men programmet skal være i overensstemmelse med den valgte musik.

G. Tågemaskiner og egne spotlights er ikke tilladt.

H. Teaterlignende genstande må ikke benyttes. Der må ikke være faste teaterlignende genstande på banen – uanset størrelse og materiale. Ej heller selvom løberen/ne selv løber rundt med effekten.

I. Tilbehør og objekter. Tilbehør til showet, som løberne selv kan bære, er tilladt. Det er også tilladt at stille disse langs banen til brug for showet. Dette skal så ske umiddelbart før, at gruppen skal på banen. For at undgå misforståelser og uorden, så må disse genstande, når de først er samlet op, ikke stilles eller smides uden for banen, men skal bruges i resten af showet. Det er vigtigt, at løberne kan vise, at de er i stand til at bære og benytte disse genstand – og samtidig præstere godt skøjteløb. Det er tilladt for en løber at give genstanden til en anden løber under showet – eller placere den/dem på banen, men kun så længe, at løberne stadig er i fysisk kontakt med genstanden. At stille/lægge en genstand på banen – og løberne er fysisk væk fra den – er kun tilladt 1 gang i programmet – og i max. 10 sekunder. Overdommeren skal anvise et fradrag på 0,5 i A-karakteren for hver gang, genstanden ikke benyttes

efter reglerne. Hvis en genstand tabes på gulvet, gives der ikke fradrag for dette. Men det skal medtages i den samlede vurdering af showet i negativ retning.

J. Når man sender en tilmelding af en showløber/showgruppe, skal der sammen med tilmeldingen følge en beskrivelse på max. 25 ord af showet/historie. Dette vil blive givet videre til konkurrencens dommere, ligesom speakeren vil oplæse dette forud for programmets/gruppens start.

Kostume-regler for Showløb

Der er ingen restriktioner i valg af kostume/dragt. Skift af kostume/dragt under showet er tilladt, men efter de samme regler som for genstande: Intet må lægges på banen eller smides ud af banen.

Hvis dele af en kostume/dragt skulle komme til at røre banen, vil der ikke blive givet fradrag, så længe flowet i showet bliver holdt.

Indgang og udgang på/af banen

For Stor Gruppe, Lille Gruppe og Cadet Gruppe må der max. bruges 40 sekunder til at komme ind på banen og gøre klar til programstart – inkl. tid til at stille genstande til brug for showet klart.

For 4-grupper, duo og solo er tiden max. 20 sekunder.

Der vil blive givet et fradrag på 0,3 i A-karakteren, hvis indløbet tager længere, end de førnævnte tidsrum.

Det er KUN løberne, der har lov til at bringe genstande med ind på banen. Trænere, hjælpere mm. må IKKE indfinde sig på banen/langs banen og stille genstande op.

Kun gruppen må tage ting med ind og først, når de er kaldt på banen af speakeren. IKKE mens der er karaktergivning for den foregående gruppe.

Arrangøren skal sikre, at dette overholdes.

BEMÆRK: Under karaktergivning for den enkelte gruppe, må denne gruppe tilse, at ALLE genstande/effekter fjernes fra banen, så denne er ren og klar til næste gruppe. Gruppen vil max. have 40 sekunder til dette. Overskrides tidsgrænsen gives et fradrag på 0,5 i B-karakteren.

Når musikken til et show starter, må der max. gå 15 sekunder, inden første løber i gruppen foretager første skøjtebevægelse. Fradraget for at overskride denne tidsgrænse er 0,2 i B-karakteren.

Ingen løber må forlade banen under selve programmet.

4. Formationsløb

Der afholdes danske mesterskaber – og evt. regionale mesterskaber - i Junior og Senior formationsløb.

Junior Formationsløb:

12 - 24 løbere.

Må IKKE være fyldt 19 år 1. januar indeværende år.

Friløbstid: 4 min. +/- 10 sek. (Tiden starter når 1. løber bevæger sig)

Obs! Ved international deltagelse følges CEPAs regler.

Regler for Junior Formationsløb

Følgende elementer skal indgå i programmet. Disse elementer kan gentages uden fradrag:

1. CIRKEL:

- Cirklen skal bestå af kun en cirkel som løbes enten med eller mod uret, eller kan være en kombination af begge retninger. Minimum 2 runder er påkrævet.
- En dobbelt cirkel med mindst en rotation.

2. LINE:

- Linje bevægelse – Linjen skal være en enkelt linje langs den korte akse og bevæge sig ned af den lange akse i hele banens længde.
- Line bevægelse - Linjen skal være en enkelt linje langs den lange akse og bevæge sig ned af den korte akse i mindst $\frac{3}{4}$ af længden af banen.

3. BLOK: Antallet af linjer i blokken må max være 6 linjer og minimum 4 linjer.

- Mindst 2 forskellige akser skal anvendes.
- Åben blok - ingen håndfatning (i enhver form for konfiguration) med trin langs længdeaksen (lige linje)
 - Blokken starter fra en stop position (max. 3 sek.) og slutter med at stoppe (max. 3 sek.)
 - Blokken skal bevæge sig længden af gulvet
 - Elementer, som obligatorisk skal være indarbejdet i blokken:
 - en synlig ændring af kant
 - en Choctaw vending eller en Mohawk vending
 - en indvendig Tretalsvending
 - en udvendig Tretalsvending
 - en omvendt Tretalsvending

4. MØLLEHJUL:

- Møllehjul - Skal bestå af 3 eller flere møllevinger, enten med eller mod uret. Minimum 2 runder er påkrævet.
- Parallel hjul - Består af 2 eller flere Møllevinger. Minimum 1 runde

5. PASSAGER: Alle former for passager er tilladte. (flette sammen eller passere igennem)

- Løberen må kun passere skæringspunktet 1 gang.
- Løberne skal omfatte mindst 2 delvise kryds, hvor den ene del af skatere krydser hinanden, og resten af gruppen udfører en anden figur.

6. KOREOGRAFISK STOP: Et klar og synligt koreografiske stop, skal indarbejdes i programmet. (Max 10 sek. og ikke i starten eller slutningen). Dette vil karakterisere og styrke det musikalske tema endnu mere.

Senior Formationsløb:

12 – 24 løbere.

Skal være fyldt 12 år den 1. januar indeværende år.

Friløbstid: 4 ½ min. +/- 10 sek. (Tiden starter når 1. løber bevæger sig)

Obs! Ved international deltagelse følges CEPAs regler.

Følgende elementer skal indgå i programmet. Disse elementer kan gentages uden fradrag:

1. CIRKEL:

- Cirklen skal bestå af kun en cirkel som løbes enten med eller mod uret, eller kan være en kombination af begge retninger. Minimum 2 runder er påkrævet.
- En dobbelt cirkel med mindst en rotation.

2. LINE:

- Linje bevægelse – Linjen skal være en enkelt linje langs den korte akse og bevæge sig ned af den lange akse i mindst $\frac{3}{4}$ af banens længde.
- Linje bevægelse - Linjen skal være en enkelt linje langs den lange akse og bevæge sig ned af den korte akse i mindst $\frac{3}{4}$ af længden af banen.
- Linje bevægelse i højst 2 grupper (parallelle eller tilstødende), som bevæger sig langs den diagonal akse.

3. BLOK: Antallet af linjer i blokken må max være 6 linjer og minimum 4 linjer.

- Mindst 2 forskellige akser skal anvendes.
- Åben blok – ingen håndfatning (i enhver form for konfiguration) med trin langs hele længdeaksen (lige linje)
 - Blokken starter fra en stop position (max. 3 sek.) og slutter med at stoppe (max. 3 sek.)
 - Blokken skal bevæge sig længden af gulvet
 - Elementer, som obligatorisk skal være indarbejdet i blokken:
 - en synlig ændring af kant
 - en Choctaw vending eller en Mohawk vending
 - en dob. Tretalsvendinge
 - en omvendt Tretalsvending
 - Disse trin kan udføres med yderligere trin

4. MØLLEHJUL:

- Møllehjul - Skal bestå af 3 eller flere møllevinger, enten med eller mod uret. Minimum 2 runder er påkrævet.
- Parallel hjul - Består af 2 eller flere Møllevinger. Minimum 1 runde
- Møllehjul med mere end et omdrejningspunkt. 2 eller flere møllevinger side om side. Minimum 1 runde.

5. PASSAGER: Alle former for passager er tilladte. (flette sammen eller passere igennem)

- Løberen må kun passere skæringspunktet 1 gang.
- Løberne skal omfatte mindst 2 delvise kryds, hvor den ene del af skatere krydser hinanden, og resten af gruppen udfører en anden figur.

(FIRS Artistic Technical Committee RULE BOOK 2016.)

6. KOREOGRAFISK STOP: Et klar og synligt koreografiske stop, skal indarbejdes i programmet. (Max 10 sek. og ikke i starten eller slutningen). Dette vil karakterisere og styrke det musikalske tema endnu mere. Et løft kan laves i forbindelse med det koreografiske stop. Løftet kan udføres af hele gruppen og ikke kun af 2 løbere.

Generelle regler for formationsløb

Formationsgruppen kan bestå af piger/damer og/eller drenge/herre.

Det er tilladt at bruge 30 sekunder til indløb, før programmet går i gang. Når holdet er klar, hæver holdkaptajn hånden og giver tegn til speakereren.

Ingen rekvisitter som bannere, stokke og lignende må benyttes i formationsløb.

Følgende elementer er ikke tilladt.

- Spring over ½ omgang.
- Piruetter over 1 omgang.
- Løft, med mindre det er med i et koreografiske stop.

Vokal musik er tilladt.

Mindst tre veldefinerede musik variationer og tempi er påkrævet.

Stationær eller stående positioner under programmet er ikke tilladt, undtagen i koreografisk Stop.

Bedømmelsen af formation finder altid sted på den lange side af banen .

Velafbalanceret program indeholdende anerkendte elementer som cirkler, møllehjul, lines, blokke og passager. Elementerne skal være tydelige fra det ene element til et andet element.

Generelle regler for formationsløbselementer:

- Elementerne kan udføres i vilkårlig rækkefølge.
- Enhver form for håndfatning eller kombination af håndfatning kan bruges. Dog skal mindst 3 forskellige håndfatninger vises.
- Elementerne kan udføres forlæns eller baglæns.
- Trin er tilladt under alle elementerne.
- Det enkelte element kan gentages
- Yderligere elementer kan anvendes.

Dragtregler for formationsløb

I alle formationsløbskonkurrencer (inklusive den officielle træning) skal dragter for både herrer og damer være i overensstemmelse med den valgte musik.

Dragterne må ikke kunne bringe hverken løbere, dommere eller tilskuere i forlegenhed.

Dragter, der er skåret meget langt under nakken eller som viser bart mellemgulv/mave, er ikke klædelige for formationshold.

Perler og lignende stene anbefales ikke til formationshold på deres dragter.

Enhver form for pailletter o.lgn. skal være forsvarligt syet på dragterne, så de ikke falder af under konkurrencen og dermed forårsager obstruktion/farlige situationer for de følgende hold.

Damernes dragter kan bestå af en trikot m/skørt. Dragten skal laves på en sådan måde, at trusser, hofter og bagdel er tildækket.

French-cut trikot er forbudt – ligesom trikoter, der er skåret højere end hoftebenet.

Både herrer og damer på et formationshold kan have lange bukser — ~~tights er ikke tilladt.~~

Herrernes dragter må ikke være uden ærmer. Nakkelinjen må ikke blottes mere end max. 8 centimeter under kravebenet.

Gennemsigtigt materiale er ikke tilladt for hverken damer eller herrer.

Ingen rekvisitter som bannere, stokke og lignende må benyttes i formationsløb.

Regler i øvrigt

Der må max. være 6 løbere, der deltager på såvel junior- som seniorhold.

5. 4-grupper

Der afholdes danske mesterskaber og evt. regionale mesterskaber i 4-gruppe Mesterrække.

Der afholdes landsstævne – og evt. regionale stævner - i 4-gruppe Øvede.

En 4-gruppe består af 4 løbere. Der er ingen regler for sammensætningen af drenge/piger eller herrer/damer.

4-gruppeløb omfatter kun friløb.

Øvede:

Fri alder.

Friløbstid: 2 min. +/- 10 sek.

Løft, samt Axel og spring med mere end 1 rotation er IKKE tilladt – og vil medføre et fradrag på 0,5 i A-karakteren pr. element.

Mesterrække:

Fri alder.

Friløbstid: 3 min. +/- 10 sek.

Løft er IKKE tilladt og vil medføre et fradrag på 0,5 i A-karakteren.

Friløbet SKAL indeholde Axel, min. 1 dobbeltspring og 1 siddepirouette.

4-grupper må IKKE bestå af 2 par, men af 4 personer, der optræder sammen som én gruppe. Og må ikke være show.

6. Parløb

Der afholdes landsstævne og evt. regionale stævner i parløb junior og senior.

Junior:

Herren ikke fyldt 19 år den 1 januar indeværende år.

Løft over skulderen IKKE tilladt.

Friløbstid: 2 ½ min. +/- 10 sek.

Musik: Egen melodi

Friløb, der skal indeholde:

- Min. 1 kastespring
- Maks. 2 skyggespring (hvoraf maks. 1 må være et kombinationspring)
- 1 trinkombination, diagonalt $\frac{3}{4}$ af banen
- Maks. 2 piruetter (hvoraf maks. 1 må være en sammenkoblingspiruette)
- 1 løft (Løftet skal være et en-positionsløft og ikke overstige 4 rotationer)

Løft over skulderhøjde er IKKE tilladt.

Derudover kan friløbet indeholde:

- Dødsspiral
- Spiral-sekvens

Senior:

Fri alder

Friløbstid: 3 min. +/- 10 sek.

Musik: Egen melodi

Friløb, der SKAL indeholde:

2 løft (må ikke udføre mere end 3 løft, dog kan det ene løft være et kombinationsløft, med flere positioner)

1 kastespring

1 trinkombination, diagonalt $\frac{3}{4}$ af banen

Sammenkoblingspiruette

Bemærk: mindst 2 af løftene skal være en-position løft (kun et løft) og må ikke overstige 4 rotationer.

Kombinationsløft må ikke overstige 12 rotationer.

7. Dans

Der afholdes danske mesterskaber og evt. regionale mesterskaber i dans Ll. Bronze, Bronze, Sølv og Guld.

Der afholdes landsstævne og evt. regionale stævner i dans Begyndere, Øvede 1 og 2.

Begyndere: Ingen af parterne har tidligere deltaget i dans.

1. Teen Step 4 gange
2. September Vals 4 gange

Øvede 2:

1. Denver Shuffle 4 gange
2. Swing Foxtrot 4 gange

Øvede 1:

1. Siesta Tango 4 gange
2. Tudor Waltz 4 gange

Lille Bronze: Løbere med Lille Bronze test.

- Gruppe 1:
6. Tudor Waltz 4 gange
 7. Fourteen Step 4 gange

- Gruppe 2:
8. Denver Shuffel 4 gange
 9. Europæisk Vals 4 gange

Bronze: Løbere med Bronzetest.

- Gruppe 1:
10. Keats Foxtrot 4 gange
 11. Killian 4 gange

- Gruppe 2:
12. Fourteen Step 4 gange
 13. Blues 2 gange

Sølvtest:

Løbere med sølvtest

| | | |
|-----|-----------------|---------|
| | Gruppe 1: | |
| 14. | Starlight Waltz | 2 gange |
| 15. | Rocker Foxtrot | 4 gange |
| 16. | Harris Tango | 2 gange |

| | | |
|-----|-------------------|---------|
| | Gruppe 2: | |
| 17. | Killian | 4 gange |
| 18. | Italiensk Foxtrot | 2 gange |
| 19. | Blues | 2 gange |

Fridans: 3 ½ min. +/- 10 sek.

Musik: Egen melodi

Guldtest:

Løbere med guldtest.

| | | |
|-----|------------------|---------|
| | Gruppe 1: | |
| 20. | Argentinsk Tango | 2 gange |
| 21. | Quickstep | 4 gange |
| 22. | Wienervals | 2 gange |

| | | |
|-----|-------------------|---------|
| | Gruppe 2: | |
| 23. | Paso Doble | 2 gange |
| 24. | Westminster Waltz | 2 gange |
| 25. | Iceland Tango | 2 gange |

Fridanstid: 3 ½ min. +/- 10 sek

Musik: Egen melodi

I alle danserækker, hvor der findes mere end 1 gruppe, trækkes der lod om, hvilken gruppe, der skal danses.

Tilmeldte klubber/foreninger skal senest 4 uger før konkurrencedagen have oplyst, hvilken gruppe der skal danses.

I alle danserækker skal deltagelse ske i den række, hvor den højst placerede partner allerede er startberettiget.

8. Solodans

Der afholdes danske mesterskaber og evt. regionale mesterskaber i alle solodans kategorier.

| | | |
|----------|--|--|
| Minis: | Skater March (4 gentagelser) Carlos Tango (4 gentagelser) | Ikke fyldt 11 år 1 januar indeværende år. |
| Espoirs: | Denver Shuffle (4 gentagelser) Canasta Tango (4 gentagelser) Fridans 2 min | Ikke fyldt 13 år 1 januar indeværende år. |
| Kadet: | Kleiner Vals (4 gentagelser) Kent Tango (4 gentagelser) Fridans 2 min | Ikke fyldt 15 år i januar indeværende år. |
| Ungdom: | Terenzi Vals (2 gentagelser) Keats Foxtrot (4 gentagelser) Fridans 2,30min | Ikke fyldt 17 år 1 januar indeværende år. |
| Junior: | 14 step plus (2 gentagelser) Blues (2 gentagelser) Fridans: 2,30min. +- 10 sek. | Ikke fyldt 19 år 1 januar indeværende år. |
| Senior: | Westminster Vals (2 gentagelser) Delancha Tango (2 gentagelser) Fridans: 2.30 min +- 10 sek. | 18 år og ældre. |

Bemærk: Espoir solodans skal indeholde en serpentinsekvens.

Bemærk: Senior solodans skal indeholde et lille anerkendt spring på 1 rotation.

Alle tekniske regler for solo-dans er de samme som CEPA/CIPA's regler for almindelig dans.

Vigtigt: Alle trin i solodans obligatoriske danse er dametrin.

Lodtrækning startrækkefølge Minies – 2 danse.

Til første dans trækkes der startrækkefølge blandt alle tilmeldte løbere. Herefter deles gruppen i 2 (som i figurløb) afhængigt af antal deltagere (eks. 12 deltagere, starter nr. 7 i første lodtrækning 2. dans)

Lodtrækning startrækkefølge Cadet – 2 danse.

Til første dans trækkes der startrækkefølge blandt alle tilmeldte løbere. Herefter deles gruppen i 2 (som i figurløb) afhængigt af antal deltagere (eks. 12 deltagere, starter nr. 7 i første lodtrækning 2. dans)

Startrækkefølgen til fridans vil være afhængig af det samlede resultat af de obligatoriske danse. Efter disse inddeles der i grupper – og der trækkes lod inden for hver enkelt gruppe. Den dårligst placerede gruppe efter de obligatoriske danse starter.

Lodtrækning startrækkefølge Espoir, Ungdom, Junior and Senior – 2 danse.

Til første dans trækkes der startrækkefølge blandt alle tilmeldte løbere. Herefter deles gruppen i 2 (som i figurløb) afhængigt af antal deltagere (eks. 12 deltagere, starter nr. 7 i første lodtrækning 2. dans)

Startrækkefølgen til den frie dans vil være afhængig af det samlede resultat af de obligatoriske danse. Efter disse inddeles der i grupper – og der trækkes lod inden for hver enkelt gruppe. Den dårligst placerede gruppe efter de obligatoriske danse starter.

Generelle bemærkninger til den tekniske karakter i fridans Junior og Senior:

Alle trin og vendinger er tilladt. Friløbsbevægelser passende til rytme, musik og karakteren af dansen er tilladt.

Mange trin skal indeholdes – og skal vise både originalitet og sværhedsgrad.

Knælen og liggende på banen er KUN tilladt i programstart eller afslutning. Dog max. 5 sek. Hvis en løber bruger mere end 5 sek. vil der blive fratrukket 0,3 i B-karakteren for hver forseelse.

Visse friløbslementer som vendinger, paralleller, spring og pirouetter er tilladt med følgende restriktioner:

- 26.** Kun pirouetter m/3 omdrejninger er tilladt. Totalt tilladt antal pirouetter er 2, her iregnet det faste element
- 27.** Små dansespring er tilladt, men må ikke overstige 1 rotation. Totalt tilladt antal spring er 2, her iregnet det faste element
- 28.** Vokalmusik er tilladt
- 29.** Et fridans-program, der indeholder mere end de tilladte elementer, vil af dommerne blive fratrukket 0,2 i A-karakteren for hver enkelt element mere udført

Faste elementer, der skal udføres:

- 30.** 1 pirouette m/3 omdrejninger (og KUN 3 omdrejninger)
- 31.** 1 lille spring m/max. 1 rotation
- 32.** 1 diagonal trinkombination – så tæt på diagonalen på banen som muligt
- 33.** 1 lige trinkombination – startende fra en ”stående” start – og skal fylde tilnærmelsesvis hele banens længde

Fratræk på 0,5 i A-karakter for element ikke udført

Fratræk på 0,2 i A-karakter og ingen kredit tildelt for hver ekstra rotation ud af de ovenfor 3 tilladte.

Fratræk på 0,2 i A-karakter og ingen kredit tildelt for hvert spring med mere end 1 rotation.

Generelle bemærkninger til den tekniske karakter i fridans Ungdom:

Samme regler som for Junior og Senior – dog skal Ungdom IKKE udføre den lige trinkombination som fast element.

Generelle bemærkninger til den tekniske karakter i fridans Espoirs:

Samme regler i øvrigt som Ungdom, Junior og Senior, dog har Espoirs KUN 1 fast element, der skal udføres:

- 34.** 1 diagonal trinkombination – så tæt på diagonalen på banen som muligt

De årlige fastlagte obligatoriske danse i solodans for de enkelte rækker ajourføres i SSR uden Generalforsamlingens godkendelse. De internationale solorækker Minies A, Espoirs, Cadet A, Ungdom og Mesterrækken, samt figurrækkerne DM-Cadet, DM-Ungdom, DM-junior, DM-Senior ajourføres efter de internationale rækker.

Bestemmelserne i dette bilag 1 til SSR er vedtaget på Kunstløbsafdelingens årlige generalforsamling den 29 september 1994.

Med rettelse vedtaget på generalforsamlingen den 19. september 1995

Med rettelse vedtaget på generalforsamlingen den 25. september 1996

Med rettelse vedtaget på generalforsamlingen den 30. september 1997

Med rettelse vedtaget på ekstraordinærgeneralforsamling den 28. februar 1998

Med rettelse vedtaget på generalforsamling den 30. september 1999

Med rettelse vedtaget på generalforsamling den 26. september 2000

Med rettelse vedtaget på generalforsamling den 26. februar 2002

Med rettelse vedtaget på ekstraordinærgeneralforsamling den 14. april 2002

Med rettelse vedtaget på årsmødet den 30. marts 2003

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 24. februar 2004

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 3. april 2007.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 28. februar 2010.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 5. marts 2011.

Med rettelse vedtaget på årsmødet 3. marts 2012.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 24. februar 2013.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 27. marts 2014.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 12. marts 2015.

Med Ceba rettelse 1. januar 2016.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 12. marts 2016.

Med Ceba rettelse 1. januar 2017.

Med rettelse vedtaget på årsmødet d. 21. marts 2017.

Med Ceba og ATC World Skate rettelse 1. januar 2018.