

Øvelsesutvalg 2010-2011

CUBS

Friløp gutter og jenter: (max. 2.30)

1. Max 2 ulike valgfrie piruetter (4. omd./komb:6.i komb.pir.)
2. Max 5 hoppelementer
 - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
 - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
 - Kun 2 hopp med 1,5- 2- 2,5 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
3. Max 1 Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder. Hvis disse kravene ikke er fulgt vil sekvensen på No level. (se punkt om flyversekvens under)

SPRINGS

Friløp jenter: (G: 3 min. J: 2. min 30.sek. +/- 10 sekunder)

1. Max 3 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.)
Hvorav 1 må være bøye- eller hoppepiruett.
2. Max 5 hoppelementer, hvorav 1 må inneholde enkel eller dobbel axel
 - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
 - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
 - Kun 2 hopp med 1,5- 2- 2,5 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
3. Max 1 trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder. Hvis disse kravene ikke er fulgt vil sekvensen på No level. (se punkt om flyversekvens under)

Friløp gutter:

1. Max 3 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.) Hvorav 1 må være parallell- eller hoppepiruett.
2. Max 6 hoppelementer, hvorav 1 må inneholde enkel eller dobbel axel
 - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
 - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
 - Kun 2 hopp med 1,5- 2- 2,5 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
4. Max 1 trinnsekvens, (linje, sirkel eller serpentin).

DEBS

Kortprogram jenter: (maks 2.15)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et enkelt og et dobbelt hopp, to doble hopp, eller et trippelt hopp kombinert med et enkelt eller et dobbelt hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. Bøye- eller sidepiruett (5)
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner. (5+5)
6. Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller *Flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder. Hvis disse kravene ikke er fulgt vil sekvensen på No level. (se punkt om flyversekvens under)*

Kortprogram gutter: (maks 2.15)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et enkelt og et dobbelt hopp, to doble hopp, eller et trippelt hopp kombinert med et enkelt eller et dobbelt hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. Bytteparallell eller byttekork (4+4)
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner. (5+5)
6. Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin)

Friløp jenter : (3 minutter +/- 10 sekunder)

- Max 6 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
- Max 3 kombinasjoner /sekvenser
- Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
- I en sekvens som inneholder flere enn to hopp teller kun to av hoppene, men i direkte kombinasjon teller opp til tre
- Kun to hopp med *2, 2 ½ eller 3 rotasjoner* kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (5) og en kombinasjonspiruett (8 totalt) er påkrevd
- Max 1 trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller *flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder. Hvis disse kravene ikke er fulgt vil sekvensen på No level. (se punkt om flyversekvens under)*

Friløp gutter: (3 ½ minutt +/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
- Max 3 kombinasjoner /sekvenser
- Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
- I en sekvens som inneholder flere enn to hopp teller kun to av hoppene, men i direkte kombinasjon teller opp til tre
- Kun to hopp med 2, 2 ½ eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (5) og en kombinasjonspiruett (8 totalt) er påkrevd
- Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin)

15+ (fra og med det året løperen fyller 15 år)

Jenter: (max.3 minutter vokal er tillat)

- Max 3 hopp (ett kan være i kombinasjon eller sekvens)
- 2 ulike piruetter
- 1 flyversekvens -flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder.
- 1 trinnsekvens. (sirkel, serpentin, rett linje)

Gutter: (max.3 minutter vokal er tillat)

- Max 3 hopp (ett kan være i kombinasjon eller sekvens)
- 2 ulike piruetter
- Max 2 trinnsekvens(er) (sirkel, serpentin, rett linje)

Gutter og jenter konkurrerer sammen hvis gutteklassen/jenteklassen kun har 1 deltager.

JUNIOR

Kortprogram damer: (maks 2.50)

1. Dobbel Axel
2. Dobbel eller trippel slyngehopp direkte fra trinn.
3. Hoppkombinasjon bestående av to doble hopp, eller et dobbelt og et trippelt hopp (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. Bøye- eller sidepiruett (8)
5. Hoppeparallel (8)
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner, eller variasjoner av disse (parallel, kork, stå).
7. 1 trinnsekvens (sirkel, serpentin, rett linje)

Kortprogram menn: (maks 2.50)

1. Dobbel eller trippel Axel
2. Dobbel eller trippel slyngehopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et dobbelt og et trippelt eller to triple hopp (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas).
4. Byttekork med kun ett fotombytte (6+6)
5. Hoppeparallell(8).
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner, eller variasjoner av disse (parallell, kork, stå)
7. 1 trinnsekvens (sirkel, serpentin, rett linje)

Friløp damer: (3 ½ minutt +/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
 Max 3 kombinasjoner /sekvenser
 Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
 Kun to triple eller kvadruple hopp kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10 totalt) og en valgfri piruett (6) med kun en posisjon er påkrevd.
 - Trinnsekvens

Friløp menn: (4 minutter +/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
 Max. 3 kombinasjoner /sekvenser
 Kun en komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
 Kun to triple eller kvadruple hopp kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10 totalt) og en valgfri piruett (6) med kun en posisjon er påkrevd.
 - En trinnsekvens

SENIOR

Kortprogram damer: (maks 2.50)

1. Dobbel eller trippel Axel
2. Et trippelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et dobbelt og et trippelt hopp, eller to triple hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas).
4. Bøye- eller sidepiruett (8)
5. Hoppepiruett (8)
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner eller variasjoner av disse (parallell, kork, stå).
7. 1 trinnsekvens (sirkel, serpentin, rett linje)

Kortprogram menn: (maks 2.50)

1. Dobbel eller trippel Axel
2. Et trippelt eller kvadruppelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et dobbelt og et trippelt hopp, to triple hopp, eller et kvadruppelt hopp kombinert med et trippelt eller dobbelt hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas).
4. Bytteparallell eller byttekork med kun ett fotombytte (6+6)
5. Hoppepiruett (8).
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner eller variasjoner av disse (parallell, kork, stå).
7. 1 trinnsekvens (sirkel, serpentin, rett linje)

Friløp damer: (4 minutter +/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelementer
Et av hoppelementene må inneholde Axel
Max 3 kombinasjoner /sekvenser
Kun to triple eller kvadruple hopp kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10) og en piruett (6) med kun en posisjon er påkrevd.
- Flyversekvens med minst to flyverposisjoner hvor hver posisjon må holdes i minst tre sekunder, eller 1 flyverposisjon i minst 6 sekunder. Hvis disse kravene ikke er fulgt vil sekvensen på No level.
(se punkt om flyversekvens under)
- Trinnsekvens

Friløp menn: (4 ½ minutt +/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelementer
Et av hoppelementene må inneholde Axel
Max 3 kombinasjoner /sekvenser
Kun to triple eller kvadruple hopp kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10) og en piruett (6) med kun en posisjon er påkrevd
- 2 ulike trinnsekvenser

Alle klasser:

- Flyversekvens: Man kan ikke oppnå levels på flyversekvens, elementet har en basisverdi på 2,0 og GOE bedømmes av dommerne(Communication 1611).
- Dobbel axel kan kun utføres 2 ganger i et friløp