



Norges Skøyteforbund

Kommunikasjonsbrev 62

Oslo, 20. mai 2010

Orientering om Øvelsesutvalget 2010/2011

Vedlagt finner dere øvelsesutvalg for klassene Cubs, Springs, Debs og 15+. Øvelsesutvalget for Novice, Junior og Senior vil foreligge etter ISUs kongress i slutten av juni. Det er gjort noen få endringer fra øvelsesutvalget som var gjeldene forrige sesong. Endringene er gjort på bakgrunn av erfaringer fra forrige sesong, samt ISUs publisering av "*Scale of Values, Levels of Difficulty and GOE*" (Communication 1611).

Vi henstiller alle klubber til å umiddelbart videresende øvelsesutvalget for sesongen 2010/2011 til sine trenere og løpere.

Vennlig hilsen

Norges Skøyteforbund
Teknisk ansvarlig kunstløp

Lise Røsto Jensen (sign.)

Ruth-Charlotte Wessel Ludeña (sign.)

Øvelsesutvalg 2010-2011

CUBS

Friløp gutter og jenter: (max. 2.30)

1. Max 2 ulike valgfrie piruetter (4. omd./komb:6.i komb.pir.)
1. 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.
2. Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) eller 1 trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin).

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 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) eller 1 trinnsekvens, (linje, sirkel eller serpentin).

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.

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
- Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller flyversekvens med minst to flyverposisjoner

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)

Alle klasser:

- **Flyversekvens:** Man kan ikke oppnå levels på flyversekvens, elementet har en basisverdi på 2,0 og GOE bedømmes av dommerne(Communication 1611).

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
- 1 trinnsekvens.

Gutter: (max.3 minutter vokal er tillat)

- 2 hopp (ett kan være kombinasjon)
- 2 ulike piruetter
- 1 trinnsekvens

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