

Øvelsesutvalg 2009-2010

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 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).

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 piruett i kun en posisjon. Denne kan ha hopp i inngang, men kan ikke ha fotbytte
- 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 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- 3.Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner, hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle) eller 1 trinnsekvens, (linje, sirkel eller serpentin).

Friløp gutter:

1. Max 3 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.) Hvorav 1 må være piruett i kun en posisjon. Denne kan ha hopp i inngang, men kan ikke ha fotbytte
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 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. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle. Flyversekvensen må ha fotbytte for å oppnå levels. Uten forbytte vil sekvensen få No Level

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 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 (hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle).

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 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)

NOVICE (følger internasjonale regler for *Novice Comm.1397*)

Kortprogram jenter: (maks 2.30)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt eller trippelt hopp 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 side piruett (6)
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner (5+5).
6. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle. Flyversekvensen må ha fotbytte for å oppnå levels. Uten forbytte vil sekvensen få No Level
7. Trinnsekvens

Kortprogram gutter: (maks 2.30)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt eller trippelt hopp 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. Parallell (6) eller kork (6). Bytte av ben er valgfritt. Start med overhopp er ikke tillat.
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotbytte og minst to posisjoner(5+5).
- 6./7. To ulike trinnsekvenser

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
Kun to hopp med 2 ½ eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (6) og en kombinasjonspiruett (10 totalt) er påkrevd.
- Flyversekvens med minst to flyverposisjoner (hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle) **eller** trinnsekvens.

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.
Kun to hopp med 2 ½ eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (6) og en kombinasjonspiruett (10 totalt) er påkrevd.
- Flyversekvens med minst to flyverposisjoner (hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle) **eller** trinnsekvens.

JUNIOR

Kortprogram damer: (maks 2.50)

1. Dobbelt Axel
2. Dobbelt eller trippel *flip* 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. *Hoppekork* (8)
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner, eller variasjoner av disse (parallell, kork, stå).
7. Flyversekvens med minst tre flyverposisjoner og minst ett fotombytte. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.
8. Trinnsekvens

Kortprogram menn: (maks 2.50)

1. Dobbel eller trippel Axel
2. Dobbel eller trippel flip 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. Bytteparallel med kun ett fotombytte (6+6)
5. Hoppekork(8).
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner, eller variasjoner av disse (parallel, kork, stå).
- 7./8. To ulike trinnsekvenser

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 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. Flyversekvens med minst tre flyverposisjoner og minst ett fotombytte. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.
8. Trinnsekvens

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./8. To ulike trinnsekvenser

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. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.
- 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

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

Jenter: (max.3 minutter vokal er tillat)

- 1 hopp (kan være kombinasjon)
- 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.

LRJ, 20.juni 2009

Oppdatert 10.08.2009