



Norges Skøyteforbund

INFORMASJONSBREV – 9/2006

Oslo, 18. april 2006

Orientering om Øvelsesutvalget 2006/2007

Det er gjort noen justeringer i øvelsesutvalget for neste sesong. Dette er for å harmonisere de nasjonale reglene i alle klasser til det internasjonale regelverket. Ettersom vi neste sesong også vil kjøre det nye dommersystemet på Junior C var det behov for en tilpassing spesielt i denne klassen. Teknisk Kunstløp har i samarbeide med Dommerutvalget Kunstløp foretatt de tilpassinger som følger under. **Merk at tiden på kortprogrammet** er redusert og nå i tråd med retningslinjer for Novice i ISUs regelverk.

Øvelsesutvalg 2006/2007

Rekrutt

Kortprogram gutter og jenter: (maks 2.30)

1. Et enkelt eller dobbelt hopp
2. Minimum 2 slyngetrinn inn i enkelt eller dobbelt slyngehopp
3. Hoppkombinasjon (Begge hoppene må være forskjellig fra punkt 1)
4. Parallell (4)
5. Kork (4) *eller byttekork* (4+4)
6. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. *Valgfritt mønster*
7. Trinnsekvens

Friløp gutter og jenter: (2.30 +/- 10 sekunder)

Flip og Lutz
Minst to ulike piruetter
En trinn- *eller* flyversekvens som dekker hele isflaten
Minst en, maks tre hoppkombinasjoner / -sekvenser

Viderekomne

Kortprogram jenter: (maks 2.30)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et enkelt eller dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av to enkle hopp, et enkelt og et dobbelt hopp eller to doble hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. Parallell (5)
5. Bøye- eller sidepiruett (5)
6. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner
7. Trinnsekvens

Kortprogram gutter: (maks 2.30)

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et enkelt eller dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av to enkle hopp, et enkelt og et dobbelt hopp eller to doble hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
- 4./5. Kork (5) og bytteparallell (4+4) eller Parallell (5) og byttekork (4+4)
- 6./7. To ulike trinnsekvenser

Friløp gutter og jenter: (G: 3 minutter / J: 2 ½ minutt +/- 10 sekunder)

Minst to ulike piruetter.

Minst en, maks tre hoppkombinasjoner / -sekvenser.

Gutter: Trinnsekvens

Jenter: En trinn- eller flyversekvens som dekker hele isflaten

Junior C

Kortprogram jenter: (maks 2.30)

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. (4+4) Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
6. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.
7. Trinnsekvens

Kortprogram gutter: (maks 2.30)

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. Parallell (6) eller kork (6)
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner. (4+4) Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
- 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

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, men må da være i komb./sekv.

Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (5) og en kombinasjonspiruett (8 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.

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, men må da være i komb./sekv.

Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (5) og en kombinasjonspiruett (8 totalt) er påkrevd.

Trinnsekvens

Junior B (følger internasjonale regler for novice. Comm.1324)

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). Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
6. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.
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)
5. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner(5+5). Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
- 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.

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, men må da være i komb./sekv.

Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (5) 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.

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, men må da være i komb./sekv.

Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett (5) og en kombinasjonspiruett (10 totalt) er påkrevd.

En trinnsekvens

Junior

Kortprogram damer: (maks 2.50)

1. Dobbel Axel
2. Dobbel 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. *Hoppeparallel* (8)
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner (parallel, kork, stå). Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
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 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. *Byttekork* med kun ett fotombytte (6+6)
5. *Hoppeparallel* (8).
6. Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte (6+6). Man må vise alle tre posisjoner (parallel, kork, stå). Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at posisjonen skal telle.
- 7./8. To ulike trinnsekvenser

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

Max 7 hoppelementer hvorav ett må være 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 triple eller kvadruple hopp kan gjentas, 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.

Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.

Trinnsekvens

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

Max 8 hoppelementer hvorav ett må være Axel

Max. 3 kombinasjoner /sekvenser

Kun en 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 triple eller kvadruple hopp kan gjentas, 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.

To ulike trinnsekvenser

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 (parallell, kork, stå). Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at den skal telle.
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 (parallell, kork, stå).Det må være minst to rotasjoner i hver posisjon for at posisjonen skal telle.
- 7./8. To ulike trinnsekvenser

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

Max 7 hoppelementer hvorav ett må være 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 triple eller kvadruple hopp kan gjentas, men må da være i komb./sekv
Max 4 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10 totalt) 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 hvorav ett må være 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 triple eller kvadruple hopp kan gjentas, men må da være i komb./sekv
Max 4 piruetter; hvorav en hoppepiruett (6), en kombinasjonspiruett (10) og en piruett (6) med kun en posisjon er påkrevd
2 ulike trinnsekvenser

Generelle regler for kortprogram:

Flyversekvens: Skal dekke hele isflaten. For eksempel serpentin eller sirkel, eller en kombinasjon av disse.

Trinnsekvens: Skal dekke hele isflaten. Rett linje, serpentin eller sirkel.

Hoppene i hoppkombinasjonen må være forskjellige fra solohoppet. Enkel, dobbel og trippel av samme hopp regnes som ulike hopp.

Elementer som er påbegynt etter henholdsvis 2.30 (Rekrutt t.om. Junior B) og 2.50 (Junior og Senior) regnes som utelatt.

Dersom man ikke avslutter innen den fastsatte tiden, trekkes det 0.1 poeng i begge karakterer per 5. sekund for klassene Rekrutt og Viderekomne. I de øvrige klassene trekkes det 1 poeng per 5. sekund.

Tiden regnes fra løperen begynner å bevege seg og inntil løperen står helt stille ved slutten av programmet.

Generelle regler for friløp:

Flyversekvens: Skal dekke hele isflaten. For eksempel serpentin eller sirkel, eller en kombinasjon av disse.

Trinnsekvens: Skal dekke hele isflaten. Rett linje, serpentin eller sirkel.

Elementer som er påbegynt etter at tiden er ute vil ikke telle.

Dersom man ikke avslutter innen den fastsatte tiden, trekkes det 0.1 poeng i begge karakterer per 5. sekund for klassene Rekrutt og Viderekomne. I de øvrige klassene trekkes det 1 poeng per 5. sekund. Dette gjelder både om man går for kort eller for langt.

Tiden regnes fra løperen begynner å bevege seg og inntil løperen står helt stille ved slutten av programmet.

Teknisk ansvarlig kunstløp

Mona Adolfsen

Kari-Anne Olsen