



Norges Skøyteforbund

INFORMASJONSBREV – 27/2007

Oslo, 25.juli 2007

Orientering om Øvelsesutvalget 2007/2008

Det gjort endringer fra øvelsesutvalget som ble brukt sesongen 2006-2007. Endringene er her merket med *kursiv*. Vi gjør også oppmerksom på at det er tillagt et element, enten flyver- eller trinnsekvens, i klassene rekrutt og viderekomne. Dette elementet var ikke nedfelt i informasjon som er distribuert tidligere.

Nytt av året er at alle piruettene i friløp **må** være av ulik karakter. Som for eksempel 1 Ssp, 1 CSp og 1 CcoSp.

Det er også kun de 3 første posisjonene som teller for å oppnå level i flyversekvens.

Henviser også til ISUs **Comm. 1445** for flere detaljer. ISU kommer med oppdateringer til 1445 i nærmeste framtid, disse vil bli distribuert til klubbene.

Comm. 1445 : <http://isu.sportcentric.net/db//files/serve.php?id=482>

Vi henstiller alle klubber til å umiddelbart videresende øvelsesutvalget for sesongen 2007/2008 til sine trenere og respektive løpere da mange er i gang med å koreografere nye program.

Teknisk ansvarlig kunstløp

Lise Røsto Jensen (sign.)

Ruth-Charlotte Wessel Ludeña (sign.)



Norges Skøyteforbund

Øvelsesutvalg 2007/2008

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. Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.
7. Trinnsekvens

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

Max 2 piruetter (4. omd./komb.:6.i komb.pir.)

Max 5 hoppelementer (max 2 kombinasjoner /sekvenser)

*Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) **eller** 1 trinnsekvens, begge med valgfritt mønster. Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*
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



Norges Skøyteforbund

Friløp jenter:

(G: 3 minutter / J: 2 ½ minutt +/- 10 sekunder)

1. Max 2 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.)
2. Max 5 hoppelementer (max 2 kombinasjoner /sekvenser)
3. Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) **eller** 1 trinnsekvens, begge med valgfritt mønster. Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.

Friløp gutter:

Max 3 piruetter (5 omd./komb:8 i komb.pir.)

Max 6 hoppelementer (max 2 kombinasjoner /sekvenser)

*Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) **eller** 1 trinnsekvens, begge med valgfritt mønster . Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level.*
7. Trinnsekvens



Norges Skøyteforbund

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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



Norges Skøyteforbund

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*
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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*



Norges Skøyteforbund

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 *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. *Hoppekork* (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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*
8. Trinnsekvens

Kortprogram menn: (maks 2.50)

1. Dobbel 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. *Bytteparallell* med kun ett fotombytte (6+6)
5. *Hoppekork* (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



Norges Skøyteforbund

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*
8. Trinnsekvens



Norges Skøyteforbund

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.

9. Flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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



Norges Skøyteforbund

Generelle regler for kortprogram:

Flyversekvens: Skal dekke hele isflaten. For eksempel serpentin eller sirkel, eller en kombinasjon av disse. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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.

Avvik fra tidskravet: I alle klasser 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.

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

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. *Kun de 3 første posisjonene teller for å oppnå level i flyversekvens.*

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

Piruetter: *Alle piruetter må være ev ulik karakter. Som for eksempel 1 Ssp, 1 CSp og 1 CcoSp.*

Hoppelementer: *Dobbel axel kan ikke gjentas mer enn tre ganger i friløp.*

Avvik fra tidskravet: I alle klasser 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.

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