



# Norges Skøyteforbund

## KOMMUNIKASJONSBREV-56/2009

Oslo, 11.oktober 2009

### Klargjøringer "Levels" 2009-2010

Under sesongåpningen på Hamar 19-20 september ble det avholdt et kort informasjonsmøte for trenerne som var til stede. Følgende ble klargjort:

#### Piruetter:

- Piruett i en posisjon: Basic posisjon må ha minst 2 rotasjoner for at den skal telle. Hvis løperen ikke har dette mister man hele piruetten.
- I kortprogram må juniorløperne ha alle 3 grunnposisjoner.
- Bakoverinnang teller bare første gang løperen forsøker.
- Biemann teller bare første gang løperen forsøker, unntak er: hvis man gjør biemann 2 ganger i Cosp gir det uttelling.
- Skjærbytte kan man gjøre flere ganger, men som tidligere bare en gang pr. piruett
- Dersom man i en parallellposisjon tar tak i frifoten og reiser seg opp til en Biemann -lignende posisjon har man brukt opp den posisjonen selv om posisjonen fremdeles er en variant av parallell.

#### Flyvere:

- Flyvere må alle være 3 sek på hver fot i kortprogram. I friløp er det ikke krav om fotbytte. Dersom man ikke har to tellende flyvere, 1 på på hver fot, blir det level 0 .
- Kontroller og spesialist anbefalte å ikke ta med skjærbytte hvis løperen ikke var helt sikker på dette. Mange løpere mister "levels" pga. dette.
- Hvis frifoten faller (dupp) er det flyveren før duppen som teller. Flyveren etter foten har kommet i posisjon teller ikke.
- Dersom løperen ikke kommer på skjær umiddelbart etter skjærskiftet vil hele flyveren falle bort.
- Den andre vanskelige variasjonen må være signifikant annerledes enn den første vanskelige variasjonen.

#### Trinn:

- Pass på at vendingene er rene og at løperen ikke hopper i vendinger. Urene vendinger teller ikke.
- Hvis løperen går inn i vendingen på en fot og ut på to føtter vil ikke vendingen telle.
- Bevegelse i overkroppen må være jevnt fordelt mellom "skating movement", trinn, vendinger.

Med vennlig hilsen

NORGES SKØYTEFORBUND,  
Teknisk ansvarlig kunstløp,

Lise Røsto Jensen (sign.)

Ruth-Charlotte Wessel Ludena(sign.)