

Håndbok kunstlørp



Innhold

1. Øvelsesutvalg Singel 2021-2022 5-16

2. Oppvisning 18

Veiledning for tilbakemelding for singelløpere 18

3. SPESIELLE REGLER - Kort utdrag 19

4. REGLER FOR AVBRYTELSE PROGRAM 21

5. Veiledning til tidsskjema under konkurranser 23

6. ELEMENTSKJEMA 23

7. HVA BEDØMMER DOMMERNE I SINGEL? 25

Veiledning for GOE 27

Veiledning GOE for tekniske feil 28

8. DELTAGELSE I STEVNER OG OPPVISNING 29

Oppvisningsklassen: 29

Hvilke stevner er åpne for oppvisning? 30

Øvrige klasser: 30

Påmelding til stevner: 30

Fra NSF's fellesbestemmelser 31

Påmelding NM-LM 31

Utvide stevnet med nye klasser dersom max antall påmeldte ikke er oppnådd 31

Presisering veteranklasse 32

Reservelister 32

Begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding 33

Deling av klasser 33

Tidsskjema 33

Musikk 33

Påmeldingsgebyr stevner: 33

Påmeldingsgebyr NM-LM: 34

Konkurransesavvikling og tips til trenere: 34

Tilgang til garderobes under stevner: 34

Trekningsregler; 34

Klubbovergang: 34

Startlisens: 35

Startlisens i utlandet: 35

Internasjonale klubbkonkurranser: 35

Deltagelse i stevner på ISUs liste 35

For deltagelse i mesterskapene: 35

For deltagelse i Norgesmesterskapet & Landsmesterskapet: 35

9. SALG AV KUNSTLØPMERKER 35

Skolemerket i kunstløp 36

10. TESTER 36

SKOLEMERKER I KUNSTLØP, til bruk i skolen 36

SKØYTESKOLEMERKET, til bruk på skøyteskole 37

Aspirantnivå 38

GENERELL INFORMASJON OM TESTENE 39

11. SPESIELLE BESTEMMELSER 39

Fellesbestemmelser 39

§ 1. Reglement 39

§ 2. Startlisens 39

§ 3. Søknader om mesterskap og stevner 39

§ 4. Innbydelser 40

§ 5. Påmeldinger 40

§ 6. Funksjonærer 40

§ 7. Medaljer ved NM 41

Utdrag fra Spesielle Bestemmelser, kunstløp pr.4.september 2020 41

§ 15. Klasseinndelingen kunstløp 41

§ 16. Mesterskapene i kunstløp, generelt 45

§ 17. Mesterskapene i kunstløp, regler 46

§18 Resultater 49

§19 Norgescup 49

12.SKJEMATISK FREMSTILLING VED KLASSEBYTTE 51

13. Kontaktinfo norske officials 2021/2022 52

14. UTDANNINGSSTIGER NORSKE OFFICIALS 55

15. UTTAKSKRITERIER 68

16. SYNKRONKUNSTLØP 74

- 16.1 Hva er Synkronkunstløp? 74*
- 16.2 Øvelsesutvalg 2021/2022 75*
- 16.3 Spesielle regler - Kort utdrag 84*
- 16.4 Hva bedømmer dommerne? 87*
- 16.5 Oversikt over elementene i Synkronkunstløp 88*

17. PARLØP 89

- 17.1 Hva er parløp? 90*
- 17.2 Hvordan begynne med parløp? 90*
- 17.3 Øvelsesutvalget 2021/2022 91*
- 17.4 Spesielle regler - kort utdrag 95*
- 17.5 Hva bedømmer dommerne? 96*

18. ISDANS 98

- 18.1 Hva er isdans? 98*
- 18.2 Hvordan begynne med isdans? 98*
- 18.3 Øvelsesutvalget 2021/2022 99*
- 18.4 Spesielle regler – kort utdrag 114*
- 18.5 Hva bedømmer dommerne? 116*
- 18.6 Liste over elementene i rytmedans & fridans 117*
- 18.7 Liste over mønsterdansene 118*

FREE SKATING	Oppvisning boys & girls (6-11)	Cubs u/13 boys & girls (11-12) Cubs o/13 boys & girls (13-19)	Springs u/14 boys & girls (11-13) Springs o/14 boys & girls (14-19)								
CONTENT	The “oppvisningsklasse” has its own judging system and has no requirements. It is recommended that the skater follows the requirements for Cubs.	Max 5 jump elements Max 2 different spins of free choice - If combo spin (6) - All other spins (4) Stsq	Max 5 jump elements (must include Axel) Max 2 different spins - CoSp (5)/CCoSp (8) - Spin in one position (5) or spin in one position with change of foot (4+4) StSq								
CLARIFICATIONS	Max 2 jump combo/seq. A jump combo/seq.* can contain only two jumps. All double jumps can only be executed twice. Only two triple or quadruple jumps can be executed twice, the second of the same abbreviation must be in combo/seq.										
NO. ELEMENTS/ MAX. LEVEL	---/---	8/2	8/3								
NORWEGIAN RULES	---	Feature: 8 rotations in basic sit position	---								
BONUS		Bonus: Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jump elements will be awarded. In cases where two or more jump elements within the same bonus are successfully executed, only the first jump element will be awarded a bonus. See clarifications for more details. BONUS A: 3 points for a triple jump. BONUS B: 2 points for 2A. BONUS C: 1,5 points for a triple jump with a q or triple fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS D: 1 point for 2Aq or 2A fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS F: 0,5 points for three different double jumps									
DEDUCTION FALL	---	0,5 points	0,5 points								
TIME/ MUSIC	Recommendation: Max. 2 min. 30 sec. Instrumental/vocal music	Max. 2 min. 30 sec. Instrumental/vocal music	Max. 2 min. 30 sec. Instrumental/vocal music								
WARM-UP	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters								
COMPONENTS	---	<table><tr><td>SS</td><td>PE</td></tr><tr><td>3.0</td><td>2.0</td></tr></table> General Factor 1.0	SS	PE	3.0	2.0	<table><tr><td>SS</td><td>PE</td></tr><tr><td>3.0</td><td>2.0</td></tr></table> General Factor 1.0	SS	PE	3.0	2.0
SS	PE										
3.0	2.0										
SS	PE										
3.0	2.0										

SHORT PROGRAM	DEBS GIRLS (11-19)	DEBS BOYS (11-19)	NOVICE GIRLS (11-19)	NOVICE BOYS (11-19)																																
CONTENT	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 2+1) LSp/CSp/SSp/USp (5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 2+1) LSp/CSp/SSp/USp (5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 3+2) LSp/CSp/SSp/USp (6) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 3+2) CCSp/CSSp/CUSp (5+5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq																																
CLARIFICATIONS	CCoSp/FCCoSp: only one change of foot is allowed. The solo jump must be of a different abbreviation than the jumps executed in the jump combination and cannot be an Axel-type jump. The jumps included in the jump combination must be of a different abbreviation than the solo jump and cannot include an Axel-type jump																																			
NO. ELEMENTS/ MAX. LEVEL	6/3	6/3	6/3	6/3																																
BONUS	Bonus: Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jump elements will be awarded. In cases where two or more jump elements within the same bonus are successfully executed, only the first jump element will be awarded a bonus. See clarifications for more details. BONUS A: 3 points for a triple jump. BONUS B: 2 points for 2A. BONUS C: 1,5 points for a triple jump with a q or triple fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS D: 1 point for 2Aq or 2A fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS E: 0,5 points for 2Lo, 2F and 2Lz (Debs/Debs A only)																																			
DEDUCTION FALL	0,5 points																																			
TIME/ MUSIC	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																
WARM-UP	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters																																
COMPONENTS	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.9	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	

FREE SKATING	DEBS GIRLS (11-19)	DEBS BOYS (11-19)	NOVICE GIRLS (11-19)	NOVICE BOYS (11-19)																																
CONTENT	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins -FCSp/FSSp/ FUSp (5) -CoSp (6)/CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins -FCSp/FSSp/ FUSp (5) -CoSp (6)/CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins -FCSp/FSSp/FUSp (6) or FCCSp/FCSSp/FCUSp (8) -CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins - FCSp/FSSp/FUSp (6) or FCCSp/FCSSp/FCUSp (8) - CCoSp(8) StSq																																
CLARIFICATIONS	<u>Debs:</u> Max 2 jump comb/seq. A jump combo/seq.* can contain only two jumps. <u>Novice:</u> Max 2 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One (1) combo can contain three (3) jumps. <u>Debs & Novice:</u> Only two triple jumps can be executed twice, the second of the same abbreviation must be in combo/seq. No quadruple jumps are allowed. Any single, double or triple jump cannot be executed more than twice in total.																																			
NO. ELEMENTS/ MAX. LEVEL	9/3	9/3	9/3	9/3																																
BONUS	Bonus: Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jump elements will be awarded. In cases where two or more jump elements within the same bonus are successfully executed, only the first jump element will be awarded a bonus. See clarifications for more details. BONUS A: 3 points for a triple jump. BONUS B: 2 points for 2A. BONUS C: 1,5 points for a triple jump with a q or triple fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS D: 1 point for 2Aq or 2A fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS E: 0,5 points for 2Lo, 2F and 2Lz (Debs/Debs A only)																																			
DEDUCTION FALL	0,5 points																																			
TIME/ MUSIC	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																
WARM-UP	5 minutes, max. 8 skaters																																			
COMPONENTS	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	

SHORT PROGRAM	DEBS A GIRLS (11-19)	DEBS A BOYS (11-19)	NOVICE A GIRLS (11-19)	NOVICE A BOYS (11-19)																																
CONTENT	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2) LSp/CSp/SSp/USp (5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	1A or 2A Double or triple jump Jump combination (2+2) LSp/CSp/SSp/USp (5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 3+2, 2+3) LSp/CSp/SSp/USp (6) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq	2A Double or triple jump Jump combination (2+2, 3+2, 2+3) CCSp/CSSp/CUSp (5+5) CCoSp/FCCoSp (5+5) StSq																																
CLARIFICATIONS	CCoSp/FCCoSp: only one change of foot is allowed. The solo jump must be of a different abbreviation than the jumps executed in the jump combination and cannot be an Axel-type jump. The jumps included in the jump combination must be of a different abbreviation than the solo jump and cannot include an Axel-type jump.																																			
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	6/4	6/4	6/4	6/4																																
BONUS	Bonus: Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jump elements will be awarded. In cases where two or more jump elements within the same bonus are successfully executed, only the first jump element will be awarded a bonus. See clarifications for more details. BONUS A: 3 points for a triple jump. BONUS B: 2 points for 2A. BONUS C: 1,5 points for a triple jump with a q or triple fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS D: 1 point for 2Aq or 2A fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS E: 0,5 points for 2Lo, 2F and 2Lz (Debs/Debs A only)																																			
DEDUCTION FALL	0,5 points	0,5 points	0,5 points	0,5 points																																
TIME/ MUSIC	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 20 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																
WARM-UP	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters																																
COMPONENTS	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 0.9	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	

FREE SKATING	DEBS A GIRLS (11-19)	DEBS A BOYS (11-19)	NOVICE A GIRLS (11-19)	NOVICE A BOYS (11-19)																																
CONTENT	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins - FCSp/FSSp/FUSp (5) - CoSp (6)/CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include Axel) Max. 2 spins - FCSp/FSSp/FUSp (5) - CoSp (6)/CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include 2A) Max. 2 spins - FCSp/FSSp/FUSp (6) or FCCSp/FCSSp/FCUSp (8) - CCoSp(8) StSq	Max. 6 jump elements (must include 2A) Max. 2 spins - FCSp/FSSp/FUSp (6) or FCCSp/FCSSp/FCUSp (8) - CCoSp(8) StSq																																
CLARIFICATIONS	<u>Debs: Max 2 jump comb/seq. A jump combo/seq.* can contain only two jumps.</u> <u>Novice: Max 2 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One (1) combo can contain three (3) jumps.</u> <u>Debs & Novice: Only two triple jumps can be executed twice, the second of the same abbreviation must be in combo/seq. No quadruple jumps are allowed. Any single, double or triple jump cannot be executed more than twice in total.</u>																																			
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	9/4	9/4	9/4	9/4																																
BONUS	Bonus: Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jump elements will be awarded. In cases where two or more jump elements within the same bonus are successfully executed, only the first jump element will be awarded a bonus. See clarifications for more details. BONUS A: 3 points for a triple jump. BONUS B: 2 points for 2A. BONUS C: 1,5 points for a triple jump with a q or triple fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS D: 1 point for 2Aq or 2A fully rotated with a double three turn on the landing. BONUS E: 0,5 points for 2Lo, 2F and 2Lz (Debs/Debs A only)																																			
DEDUCTION FALL	0,5 points	0,5 points	0,5 points	0,5 points																																
TIME/ MUSIC	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																
WARM-UP	5 minutes, max. 8 skaters	5 minutes, max. 8 skaters	5 minutes, max. 8 skaters	5 minutes, max. 8 skaters																																
COMPONENTS	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General Factor 1.8	SS	TR	PE	IN	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	
SS	TR	PE	IN																																	
1.0	1.0	1.0	1.0																																	

SHORT PROGRAM	JUNIOR LADIES (11-19)	JUNIOR MEN (11-19)	SENIOR LADIES (11-)	SENIOR MEN (11-)																																								
CONTENT	2A <u>2F or 3F</u> Jump combination (2+2,3+2,3+3) <u>LSp/CSp (8)</u> <u>FSSp (8)</u> CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A <u>2F or 3F</u> Jump combination (2+2, 3+2, 3+3) <u>CCSp (6+6)</u> <u>FSSp (8)</u> CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A Double or triple jump Jump combination (2+2, 3+2, 3+3) LSp/SSp/CSp (8) FCSp/FSSp/FUSp (8) CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A Double or triple or quad jump Jump combination (2+2,3+2,3+3,4+2,4+3) CCSp/CSSp (6+6) FCSp/FSSp/FUSp (8) CCoSp (6+6) StSq																																								
CLARIFICATIONS	The solo jump must be of a different abbreviation than the jumps executed in the jump combination and cannot be an Axel-type jump. The jumps included in the jump combination must be of a different abbreviation than the solo jump and cannot include an Axel-type jump. The spin in one position (with or without a change of foot) must be different from the landing position of the flying spin.																																											
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	7/4	7/4	7/4	7/4																																								
BONUS	10% bonus for the last executed jump element after half time.																																											
DEDUCTION FALL	1 point	1 point	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls																																								
TIME/ MUSIC	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																								
WARM-UP	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters																																								
COMPONENTS	<table border="1"> <tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								

FREE SKATING	JUNIOR LADIES (11-19)	JUNIOR MEN (11-19)	SENIOR LADIES (11-)	SENIOR MEN (11-)																																								
CONTENT	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/CCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/CCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/FCoSp/CCoSp/FCCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq ChSq	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/FCoSp/CCoSp/FCCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq ChSq																																								
CLARIFICATIONS	Max 3 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One (1) combo can contain three (3) jumps Of all triple and quadruple jumps only two (2) can be executed twice. Of the two repetitions only one (1) can be a quadruple jump. Any double (including Double Axel) or triple jump cannot be executed more than twice in total.																																											
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	11/4	11/4	12/4	12/4																																								
BONUS	10% bonus for the 3 last executed jump elements after half time.																																											
DEDUCTION FALL	1 point	1 point	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls																																								
TIME/ MUSIC	3 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	4 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	4 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																								
WARM-UP	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters																																								
COMPONENTS	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 2.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 2.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								

SHORT PROGRAM	JUNIOR A LADIES (11-19)	JUNIOR A MEN (11-19)	SENIOR A LADIES (11-)	SENIOR A MEN (11-)																																								
CONTENT	2A <u>2F or 3F</u> Jump combination (3+2,3+3) <u>LSp/CSp (8)</u> <u>FSSp (8)</u> CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A <u>2F or 3F</u> Jump combination (3+2, 3+3) <u>CCSp (6+6)</u> <u>FSSp (8)</u> CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A Triple jump Jump combination (3+2, 3+3) LSp/SSp/CSp (8) FCSp/FSSp/FUSp (8) CCoSp (6+6) StSq	2A or 3A Triple or quad jump Jump combination (3+2,3+3,4+2,4+3) CCSp/CSSp (6+6) FCSp/FSSp/FUSp (8) CCoSp (6+6) StSq																																								
CLARIFICATIONS	The solo jump must be of a different abbreviation than the jumps executed in the jump combination and cannot be an Axel-type jump. The jumps included in the jump combination must be of a different abbreviation than the solo jump and cannot include an Axel-type jump. The spin in one position (with or without a change of foot) must be different from the landing position of the flying spin.																																											
NO. ELEMENTS/ MAX. LEVEL	7/4	7/4	7/4	7/4																																								
BONUS	10% bonus for the last executed jump element after half time.																																											
DEDUCTION FALL	1 point	1 point	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls																																								
TIME/ MUSIC	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																								
WARM-UP	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters																																								
COMPONENTS	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 0.8	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								

FREE SKATING	JUNIOR A LADIES (11-19)	JUNIOR A MEN (11-19)	SENIOR A LADIES (11-)	SENIOR A MEN (11-)																																								
CONTENT	Max. 7 jump elements (must include 2A and one triple jump) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/CCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq	Max. 7 jump elements (must include 2A and one triple jump) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/CCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/FCoSp/CCoSp/FCCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq ChSq	Max. 7 jump elements (must include Axel) Max. 3 spins - Flying spin or spin with flying entry (6) - CoSp/FCoSp/CCoSp/FCCoSp (10) - Spin in one position (6) (change of foot is optional) StSq ChSq																																								
CLARIFICATIONS	Max 3 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One (1) combo can contain three (3) jumps. Of all triple and quadruple jumps only two (2) can be executed twice. Of the two repetitions only one (1) can be a quadruple jump. Any double (including Double Axel) or triple jump cannot be executed more than twice in total.																																											
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	11/4	11/4	12/4	12/4																																								
BONUS	10% bonus for the 3 last executed jump elements after half time.																																											
DEDUCTION FALL	1 point	1 point	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls	1 point: first/second fall, 2 points: third/fourth fall, 3 points: fifth and additional falls																																								
TIME/ MUSIC	3 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	4 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	4 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																								
WARM-UP	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters	6 minutes, max. 6 skaters																																								
COMPONENTS	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 2.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General Factor 2.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								

FREE SKATING	BASIC (11-28)	VETERAN ARTISTIC MEN and LADIES (28-)																
CONTENT	Max 4 jump elements Max 2 different spins of free choice - If combo spin (10) - All other spins (6) ChSq	<u>At least one (1) and a maximum of two (2) listed single jumps MUST be included. No Axel type jumps, double or triple jumps are allowed. No jump combinations are allowed.</u> <u>At least one (1) and a maximum of two (2) spins MUST be included.</u> Credit for the required technical elements is based solely on the ability of such movements to enhance the chosen theme and support the music. Credit will not be given for their technical difficulty. The program must be developed through skating skill and quality rather than through non-skating actions such as sliding on one knee or excessive use of toe steps. The skater must not remain in one place for more than five (5) seconds.																
CLARIFICATIONS	Max 2 jump comb/seq*. A jump combo can contain only two jumps. Only two (2) triple jumps can be repeated either in a jump combination or a jump sequence. No quadruple jumps are allowed. Any single, double (including Double Axel) or triple jump cannot be executed more than twice in total.	<u>There will be no technical panel and no technical mark given. The program is judged only on the basis of the Program Components.</u> <u>Referee deductions:</u> - Any technical element exceeding the maximum number as set forth below, will be judged as an illegal element (1.0 deduction). - Other illegal elements: Somersault type jumps, laying on the ice and prolonged and/or stationary kneeling on both knees. - If the minimum required technical elements are not included, a deduction for a “missing element” of 1.0 will be made. <u>Clothing rules:</u> - Must be appropriate for athletic competition – not garish or theatrical in design. Clothing may reflect the character of the music chosen, but must not give the effect of excessive nudity. This is not intended to be a Theatre on Ice; Spotlight; or a Showcase event. - Props and accessories are not allowed. Any item that is held in the hand or removed during the performance is considered a prop. <u>Objects on the ice, thrown in the audience, placed on the boards or on the judges table are not permitted. Costumes that contain particles that may mar or leave anything on the ice surface (feathers, boas, excessive beading, etc.) are not permitted.</u> - The decorations on costumes must be non-detachable.																
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	7/4	2 to 4/-																
BONUS	---	---																
DEDUCTION FALL	0,5 points	Falls are not subject to a deduction but may have a negative impact on the Program Components.																
TIME/ MUSIC	2 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	1 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																
WARM-UP	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters																
COMPONENTS	<table><tr><td>SS</td><td>PE</td><td>IN</td></tr><tr><td>2.0</td><td>2.0</td><td>2.0</td></tr></table> General Factor 1.0	SS	PE	IN	2.0	2.0	2.0	<table><tr><td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table> General factor 1.0	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	PE	IN																
2.0	2.0	2.0																
SS	TR	PE	CO	IN														
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0														

FREE SKATING	VETERAN BRONZE MEN and LADIES (28-)	VETERAN SILVER MEN and LADIES (28-)	VETERAN GOLD MEN and LADIES (28-)	VETERAN MASTERS MEN and LADIES (28-)																																								
CONTENT	Max. 4 jump elements Max. 2 spins (<u>1 spin must be CSp/SSp/USp/LSp and 1 spin is optional</u>) ChSq (minimum half of the ice surface)	Max. 5 jump elements Max. 2 spins (<u>must include 1 CoSp or CCoSp</u>) ChSq (minimum half of the ice surface)	Max. 5 jump elements Max. 3 spins (<u>must include 1 CCoSp and 1 flying spin or spin with flying entry</u>) StSq	Max. 6 jump elements (must include Axel) -Max. 3 spins (<u>must include 1 CCoSp and 1 flying spin or spin with flying entry</u>) -StSq																																								
CLARIFICATIONS	Max. 2 jump combinations. Each jump combination may consist of two (2) listed jumps. No seq. allowed 1A, double and triple jumps are not permitted. Each listed jump may be performed a maximum of 2 times. All spins must be of different abbreviations. Flying spins of any kind are not permitted. <u>Revolutions in spins: 3 for any spin with no change of foot, and 6 with a change of foot.</u>	Max 2 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One combo can contain three (3) jumps. Double and triple jumps are not permitted. Each listed jump may be performed a maximum of 2 times. Euler (half-loop) is a listed jump only when used in combination in between two other listed jumps. All spins must be of different abbreviations. <u>Revolutions in spins: 4 for any spin with no change of foot, and 6 with a change of foot.</u>	Max 3 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One combo can contain three (3) jumps. 2F, 2Lz, 2A and triple jumps are not permitted. Each listed jump may be performed a maximum of 2 times. Euler (half-loop) is a listed jump only when used in combination in between two other listed jumps. All spins must be of different abbreviations. <u>Revolutions in spins: 4 for any spin with no change of foot, and 8 with a change of foot.</u>	Max 3 jump comb/seq. A jump seq.* can contain only two jumps. One combo can contain three (3) jumps Single, Double & Triple jumps are permitted. Each listed jump may be performed a maximum of 2 times. Euler (half-loop) is a listed jump only when used in combination in between two other listed jumps. All spins must be of different abbreviations. <u>Revolutions in spins: 5 for any spin with no change of foot, and 8 with a change of foot.</u>																																								
ELEMENTS/ MAX. LEVEL	7/1	8/2	9/3	10/4																																								
BONUS	-----																																											
DEDUCTION FALL	0,5 points	0,5 points	1 point	1 point																																								
TIME/ MUSIC	1 min. 40 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	2 min. 50 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music																																								
WARM-UP	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max. 8 skaters	4 minutes, max 8 skaters																																								
COMPONENTS	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General factor 1.2	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General factor 1.2	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	<table border="1"> <tr> <td>SS</td><td>TR</td><td>PE</td><td>CO</td><td>IN</td></tr> <tr> <td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr> </table> General factor 1.6	SS	TR	PE	CO	IN	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								
SS	TR	PE	CO	IN																																								
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0																																								

Clarifications

Limitations Program Components (only applicable for Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A):

If a program contains a Fall or a Serious error, the maximum scores are listed below:

Skating Skills, Transitions, Composition: Maximum score 9.75.

Performance and Interpretation: Maximum score 9.50.

If a program contains Falls or Serious errors, the maximum scores are listed below:

Skating Skills, Transitions, Composition: Maximum score 9.25.

Performance and Interpretation: Maximum score 8.75.

Serious errors are interruptions during the program and technical mistakes that impact the integrity/continuity/fluidity of the composition and/or its relation to the music.

Jump Elements:

***Sequence:** A jump sequence consists of 2 (two) jumps of any number of revolutions, beginning with any jump, immediately followed by an Axel type jump with a direct step from the landing curve of the first jump to the take-off curve of the Axel jump.

Jumps which do not satisfy the requirements (including wrong number of revolutions) will receive no value, but will block a jumping box, e.g. 1A instead of a required 2A will block a jumping box and receive no value. If a triple jump is required, but not executed, the last double jump in the program (excluding Axel type jump) will not count and receive no value.

More than required jump combinations: If more than maximum jump combinations is executed, the combinations in addition will be marked with +REP. Example:
2LO+REP+2T*

Jumps landed downgraded, underrotated and on the quarter:

Full rotation: signs "q", "<" and "<<" indicate an error. The sign "q" keeps the original base value of the jump, but will affect the GOE. The base values of the jumps with a sign ("q", "<", "<<") are listed in the SOV table. The jump with a sign << is evaluated with SOV for the same jump one revolution less.

Correct take-off edge in F/Lz: signs "e" and "!" indicates an error. The base values of the jumps with a sign ("e", "!") are listed in the SOV table. The sign "!" allows to keep full original base value of the jump.

Multiple error signs for the same jump: In case of multiple signs applied to the same jump, the base values are listed in the SOV table.

Bonus:

- Only one bonus can be awarded per program. Only the highest valued bonus of the successfully executed jumps shall be awarded.
- The bonus is awarded by the Technical Panel. It is the responsibility of the Technical Controller and the Referee to ensure that a bonus is correctly awarded.
- In all doubtful cases the Technical Panel will act to the benefit of the skater.
- The Technical Panel will award the bonus in accordance with the rules of the current season.
- In order to be awarded a bonus, the landing phase of the jump must have a running edge (excluding Bonus C and D alternative 2). A running edge is defined as gliding, but not a complete stand-still, by the blade after the blade hits the ice upon landing the jump.
- No bonus will be awarded if the following errors occurs:
 - fall
 - step-out (including cases where the skater unintentionally adds a LO or something similar to a Lo during the landing phase)
 - two foot landing or touch with free foot
 - e or ! on the takeoff edge of F or Lz
 - q (except bonus C and D alternative 1)
 - <
 - <<
 - hand or hands touching the ice during the landing phase
 - any turn during the landing phase (except bonus C and D alternative 2).

BONUS A (applicable for Cubs u13/o13, Springs u14/o14, Debs, Debs A, Novice, Novice A)

3 points for a triple jump landed on one foot fully rotated with a running edge.

BONUS B (applicable for Cubs u13/o13, Springs u14/o14, Debs, Debs A, Novice, Novice A)

2 points for a 2A landed on one foot fully rotated with a running edge.

BONUS C (applicable for Cubs u13/o13, Springs u14/o14, Debs, Debs A, Novice, Novice A)

1,5 points for a triple jump landed on one foot with a running edge and a q (alternative 1) or a triple landed on one foot fully rotated with a three turn or double three turn on the landing foot (alternative 2).

BONUS D (applicable for Cubs u13/o13, Springs u14/o14, Debs, Debs A, Novice, Novice A)

1 point for 2Aq with a running edge (alternative 1) or 2A landed on one foot fully rotated with a three turn or double three turn on the landing foot (alternative 2).

BONUS E (applicable for Debs, Debs A)

0,5 points for 2Lo, 2F and 2Lz landed on one foot fully rotated with a running edge.

BONUS F (applicable for Cubs u13/o13, Springs u14/o14)

0,5 points for three different double jumps landed on one foot fully rotated with a running edge.

Please check ISU Communications, ISU Regulation and ISU Technical Handbook for details. Changes may occur according to ISU changes/ or printing error.

2. Oppvisning

Veiledning for tilbakemelding for singelløpere

Generelt:

I Oppvisningsklassen vil løperens program vurderes av to personer, en teknisk spesialist og en dommer. Den tekniske spesialisten identifiserer alle elementene og vurderer vanskelighetsgrad (Levels, GOE, e og <<). Dommeren vurderer to programkomponenter: skøyteferdigheter og fremførelse. Dommeren gir to tilbakemeldinger på hva som var bra, og én tilbakemelding på hva som må jobbes mer med. Etter at programmet er gjennomført og løperen har neiet/bukket og plukket opp blomster, hentes arkene med tilbakemeldinger hos dommerne av løperen selv eller treneren.

Tilbakemelding på de tekniske elementene:

Den tekniske spesialisten gir en detaljert tilbakemelding av det tekniske innholdet, både for vanskelighetsgrad (Level) og kvalitet (GOE).

Eksempel på utfylt skjema:

Element	Kvalitet (GOE)	e <<	Bemerkninger
1A	-	<<	
CCoSp2	+		
StSq1	+		
1F+1T	-	e	
SSp0	-		Ingen verdi. For høy posisjon
1S	0		
1Lo	0		
1T+1T	+		

Merk:

- Det er ikke mulig å se elementene om igjen på video (review).
- Det er mulig å oppnå til og med Level 2. Dette følger reglene slik som for Cubs.
- Kun **e** for feil skjær i satsen på Flip/Lutz.
- For kvalitet (GOE) gis det kun minus (-), base (0) eller pluss (+)
- Kun << registreres
- Under bemerkninger kan spesialisten gi ekstra tilbakemeldinger hvis vedkommende finner det nødvendig.

Tilbakemelding på programkomponentene:

Dommeren gir tilbakemeldinger på to komponenter; Performance (fremførelse) og Skating Skills (skøyteferdigheter). Dommeren vurderer selv om det bare skal gis tilbakemeldinger i skøyteferdigheter eller fremførelse eller en kombinasjon av begge.

Veiledning for tilbakemelding i synkronkunstløp

Generelt:

I Oppvisningsklassen vil lagets program vurderes av teknisk panel og dommerpanelet som for de øvrige klassene i synkronkunstløp. Det tekniske panelet identifiserer alle elementene og vurderer vanskelighetsgraden. Dommerpanelet vurderer GOE (kvalitetsvurderingen på elementene) og programkomponentene skøyteferdigheter, fremførelse og tolkning av musikken.

Judges Details publiseres ikke på nett, og det gis ingen rangering. Treneren kan få utskrift av lagets protokoll etter at stevnet for Oppvisningsklassen er ferdig ved henvendelse til Overdommer og Teknisk Kontroller. I protokollen vil Base Value, Technical Element Score, Program Component Score og Total Segment Score og plasseringen strykes ut.

Laget anbefales å følge reglementet for klassen Juvenile, men det er ikke obligatorisk.

Elementskjema må sendes inn til arrangør på e-post senest 3 uker før stevnets start.

3. SPESIELLE REGLER - Kort utdrag

For detaljer se [ISU Regulations Single Skating](#) & [ISU Comm.no. 2334](#)

- *Kortprogrammet*; Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
- *Friløpet* har en fastsatt tid, se øvelsesutvalget
- Er programmet 30 sek. eller mer kortere enn den fastsatte tid, gis ingen karakter. Ethvert element som påbegynnes etter fastsatt tid (inkludert de tillatte 10 sek. i enkelte klasser), skal ikke identifiseres fra Teknisk Panel og vil ikke ha noen verdi.
- Tiden regnes fra det øyeblikk løperen begynner å bevege seg og til løperen står helt stille ved slutten av programmet.
 - Hvis løperen ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1.0 poeng for opp til hvert 5. sek. ved for langt løp (eller for kort løp (noen klasser)). Tidtageren må gi beskjed til overdommer. Hvis løperen ikke fullfører programmet, gis ingen poeng, og løperen er trukket.
 - Antall elementer er fastsatt både i og i friløpet i alle klasser, mens rekkefølgen av elementer er valgfri.
 - Løperen må innta startposisjonen til sitt løp (kortprogram/friløp) senest 30 sek. etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og løperen fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 min. har gått siden løperen ble ropt opp, og løperen ikke har inntatt startposisjon, regnes løperen som trukket. Dette gjelder også første løper i oppvarmingsgruppen.
- Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan løperen få starte programmet fra begynnelsen, så sant overdommer blir informert innen 20 sek. etter start av programmet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må løperen selv stoppe og gi beskjed

til overdommer. Løperen kan da få starte fra der løperen stoppet. Se for øvrig regel om interruption.

- Hvis det spilles av feil musikkfil gis det ikke trekk for dette, eller at det er lastet opp feil i Stevnebasen.
- Et fall; dvs. løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstygden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
- Ved fall; det trekkes -0,5 poeng for hvert fall i Cubs u/o 13, Springs u/o 14, Debs A, Debs, Novice A, Novice, Basic og Veteran, i Junior A og Junior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall. Senior trekkes 1 poeng for første og andre fall, 2 poeng for tredje og fjerde og 3 poeng for fem eller flere fall.
- Løperens bekledning skal være anstendig og passende til idretts-konkurranse, og ikke skrikende/grelle eller teatralisk i design. Klærne kan reflektere musikkens karakter. Menn/gutter må ha lange bukser. Tilbehør og *props* er ikke tillatt. Pynten fra drakten må ikke falle av. Bekledning som ikke følger disse reglene, skal medføre et fratrekk på -1,0 poeng pr. program.
- Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under løpet, er ikke tillatt.
- Løperen har ikke lov til å bukke/nei til publikum før løpet starter, men etter løpet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
- Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
- *Hoppkombinasjoner* vurderes som én enhet ved å legge sammen *base* verdien til hoppene inkludert i hoppkombinasjonen.
- *Hoppsekvenser* vurderes som én enhet ved å legge sammen *base* verdien til de to hoppene multiplisert med 0,8. En hoppsekvens starter med valgfritt hopp, men må etterfølges av en axel. Det må være et direkte steg fra landingsfoten på første hopp til satsfoten på andre hopp.
- *Base* verdien (men ikke GOE) for hoppelementene (siste hopp i kortprogram og de tre siste i friløp), som utføres i andre halvdel av løpet vil bli multiplisert med en spesiell faktor 1,1 for å gi spesiell kredit for utføring av vanskelig hoppelementer i siste del av programmet (*kun Senior & Junior*). Siste halvdel av løpet starter i midten av maksimumstiden i kortprogrammet og midten av fastsatt tid i friløpet (uten å ta hensyn til ± 10 sek.). (Dette gjelder elektronisk versjon, det gis ikke ekstrapoeng for hopp i siste halvdel i papirversjonen).

4. REGLER FOR AVBRYTELSE PROGRAM

For nærmere detaljer, se ISU Special Regulations & Technical Rules Rule 515.

Ved alle avbrytelser

- Løper stopper selv eller på signal fra overdommer.
- Program som ikke fullføres vil ikke bli vurdert, og løperen anses trukket.

Avbrytelser der løperen ikke har skyld

- Ingen trekk gis.
- Feil med musikken, eksempelvis feil med musikkens tempo, musikken hakker, musikken stopper, osv;
 - Løperen SKAL stoppe.
 - Innen 20 sekunder etter at programmet har startet kan løperen bestemme selv om programmet skal startes på nytt eller fra der avbrytelsen oppstod.
 - Mer enn 20 sekunder etter at programmet startet, skal løperen starte fra der avbrytelsen oppstod.
- Avbrytelser som skyldes forhold utenfor løperens kontroll, eksempelvis strømmen går, spor i isen, ting kastet på isen fra tribunen, osv;
 - Løperen KAN stoppe
 - Hvis løperen stopper eller blir bedt om å stoppe på signal fra overdommer, skal løperen fortsette programmet fra der avbrytelsen oppstod.
 - Dersom avbrytelsen varer mer enn 10 minutter, skal den berørte løperen og de resterende løperne tilbys en ekstra oppvarming.
- Feil som oppstår under oppvarmingen til den første løperen i oppvarmingsgruppen, hvor feilen ikke kan rettes innen løperen skal annonseres til start. Overdommer kan gi løperen opptil 3 minutter før løperen annonseres til start uten at trekk gis.

Avbrytelser der løperen har skyld

- Avbrytelse som skyldes forhold løperen selv har kontroll over kan være, men er ikke begrenset til, skade, feil på løperens utstyr, neseblod, osv.
- Trekk gis ut fra avbrytelsens lengde.
- Hvis feilen kan rettes innen 40 sekunder trenger løperen ikke informere overdommer. Trekk foretas for hvert 10. sekund avbrytelsen varer.
- Hvis feilen ikke kan rettes innen 40 sekunder, vil overdommer blåse i fløyten eller løperen selv informere overdommer. Løperen vil få 3 minutter til å rette feilen før programmet fortsetter. Trekk foretas på 5 poeng i Junior(A) og Senior(A), i øvrige klasser 2,5 poeng. Løperen fortsetter programmet fra der avbrytelsen skjedde.
- Dersom løperen har avbrutt programmet én gang med tillatelse av overdommer, som følge av forhold løperen selv har kontroll over, og et nytt avbrudd skjer på mer enn 40 sekunder, vil ikke programmet bli vurdert, og løperen anses trukket.

<u>Feil</u>	<u>Trekk (Junior/Senior)</u>	<u>Øvrige klasser</u>
<u>Avbrudd underveis i programmet (in excess)</u>	<u>-1.0 for 11-20 sek. avbrudd</u> <u>-2.0 for 21-30 sek. avbrudd</u> <u>-3.0 for 31-40 sek. avbrudd</u>	<u>-0.5 for 11-20 sek. avbrudd</u> <u>-1.0 for 21-30 sek. avbrudd</u> <u>-1.5 for 31-40 sek. avbrudd</u>

<u>Avbrutt program med tillatelse av OD til å starte igjen der avbruddet skjedde (with allowance)</u>	<u>-5.0</u>	<u>-2.5</u>
---	-------------	-------------

Unntak glemt program Cubs u/o 13.

- Dersom løperen glemmer programmet én gang, vil overdommer instruere løperen til å starte programmet på nytt. Avbrytelsen ved første forglemmelse medfører ikke trekk.
- Dersom løperen glemmer programmet for andre gang, vil overdommer gi tillatelse til å starte igjen der avbruddet skjedde. Avbrytelse ved andre forglemmelse medfører et trekk på 2,5 poeng (with allowance).
- Ved tredje forglemmelse vil løperen bli trukket fra konkurransen.

Se egne regler for Synkronkunstløp i ISU Special Regulations and Technical Rules Synchronized Skating.

5. Veiledning til tidsskjema under konkurranser

Dette er en veiledning til trenere, løpere, officials og arrangører for å forhindre misforståelser rundt tidsskjema under nasjonale konkurranser. Vær oppmerksom at konkurransen går fortløpende fram til vanning uavhengig av klasse.

Hovedregel	Konkurransesstart	<i>Oppvarmingen på is starter i henhold til tidsskjema. <u>Vær oppmerksom at konkurransen går fortløpende fram til vanning uavhengig av klasse.</u></i>
	Etter vanning	
Unntak	Forsinkelse	<i>Dersom det har oppstått forsinkelse tidligere på dagen, vil neste oppvarmingsgruppe starte etter at siste løper fra forrige oppvarmingsgruppe har forlatt isen eller vanningen er ferdig etter tegn fra overdommer.</i>
	Oppvarmingene går fortløpende	<i>Oppvarmingsgruppen starter etter at siste løper fra den foregående oppvarmingsgruppe har forlatt isen. Dette betyr at oppvarmingsgruppene går fortløpende fram til neste vanning.</i>
	Dersom konkurransen ligger foran tidsskjema <u>ved vanning.</u>	<i><u>Etter vanning</u> kan oppvarmingsgruppen starte opptil, men ikke mer enn, 30 minutter tidligere enn det som står på tidsskjema hvis det har vært mange trekninger under konkurransedagen. Dette bestemmes av overdommer og vil kommuniseres av speaker i løpet av konkurransedagen.</i> <i>Eksempel: Debs er ferdig kl. 11:20. I henhold til tidsskjema starter Novice kl. 12:10. Det er en vanning på 15 min mellom disse. Overdommer kan i dette tilfellet bestemme at Novice starter kl. 11:40</i>
	Avbrytelse pga. uforutsette hendelser	<i>Hvis konkurransen må avbrytes pga uforutsette hendelser i mer enn 10 minutter, vil løperne som gjenstår i oppvarmingsgruppen tilbys en ny oppvarming på isen. Overdommer spør alle gjenværende løpere det gjelder om de ønsker ny oppvarming. Hvis én eller flere av disse løperne ønsker en ny oppvarming skal en ny oppvarming innvilges for disse løperne.</i>
	Endring i tidsskjema etter at kortprogram er avsluttet.	<i>Tidsskjemaet kan endres for friløp etter at kortprogrammet er ferdig. I disse tilfellene vil det reviderte tidsskjema publiseres på nett senest dagen før friløp skal starte.</i>

ENGLISH:

This is a guideline for coaches, skaters, officials and organizers for national competitions in figure skating regarding the time schedules and when each skater shall compete. Be aware that the competition runs continuously until the next ice resurfacing regardless of change in categories.

Main rule	Start of the competition day	<i>The warm-up group starts according to the time schedule. <u>Be aware that the competition runs continuously until the next ice resurfacing regardless of change in categories.</u></i>
	Ice resurfacing	
Exceptions	Delay	<i>In case of a delay the next warm-up group starts after the last skater of the previous warm-up group has left the ice or as soon as the ice resurfacing has finished upon approval by the Referee</i>
	Warm-up group subsequent to another warm-up group	<i>The warm-up group starts after the last skater of the previous warm-up group has left the ice. This means each warm-up group starts consecutively until the next ice resurfacing</i>
	If the competition is 30 minutes early compared to the time schedule <u>after ice resurfacing</u>	<i><u>After ice resurfacing</u>, the warm-up may start up to, but not more than, 30 minutes earlier than the time indicated on the time schedule if there are many withdrawals. This is decided by the Referee and will be communicated by the announcer during the day of competition.</i>
	Interruption due to unforeseen circumstances	<i>In case of an interruption due to unforeseen circumstances of more than 10 minutes, the competitors concerned will be permitted a second warm-up period. The Referee will ask all concerned skaters if they would like a second warm-up period. This will be granted to all remaining concerned skaters if one or more of these skaters agree to a second warm-up.</i>
	Changes before free skate for categories also competing with short program	<i>The time schedule for the free skate may be changed after the short program is completed. In these cases, the new time schedules will be published online the day before the free skate.</i>

6. ELEMENTSKJEMA

I Min Idrett/NSFs stevnebase registrerer man elementene. Det ligger i samme løsning som man laster opp musikk. [Hvordan levere inn musikk og elementer før stevne](#)

7. HVA BEDØMMER DOMMERNE I SINGEL?

Teknisk score:

Vanskelighetsgrad (bedømmes av teknisk panel)

- Elementenes verdi (egen tabell [Comm. 2253](#))

Kvalitet (bedømmes av dommerne)

Hopp

- Høyde
- Lengde
- Teknikk og ren start og landing
- Vanskelig inngang/utgang
- Timing til musikk

Piruetter

- Kvalitet av de foreskrevne posisjoner
- Sterk og vel kontrollert rotasjon
- Antall omdreininger i den foreskrevne posisjon(er)
- Hurtighet i rotasjoner
- Sentrering av piruetten
- I hoppepiruetter: høyden i hoppet, posisjonen i luften og landingen
- Kreativitet og originalitet
- Timing til musikk

Trinnsekvens

- Dype skjær, rene trinn og vendinger
- Tyngdeoverføring
- Kroppskontroll
- Energi, flyt
- Kreativitet og originalitet
- Timing til musikk

Koreografisk sekvens

- Tyngdeoverføring
- Kroppskontroll
- Energi, flyt
- Kreativitet og originalitet
- Timing til musikk
- Utnyttelse av isen

Program Component Score (singel)

Grunnleggende skøyteferdighet (skating skills)

- Balanse, rytmisk knebøy, presisjon i fotens plassering
- Flyt og gli
- Vise dype skjær, trinn og vendinger
- Styrke/energi, fart og akselerasjon
- Mestres bevegelser i ulike retninger både forover og bakover
- Mestres å stå (gli) på én fot (one foot skating).

Sammenbindende fatarbeid og bevegelser (transitions)

- Kontinuerlige bevegelser fra et element til et annet
- Variasjon
- Vanskelighetsgrad
- Kvalitet

Fremførelsen (performance)

- Fysisk, emosjonell, intellektuell innlevelse
- Projisering
- Holdning og tydelige bevegelser
- Individualitet/personlighet
- Variasjoner og kontraster i energi og bevegelser

Komposisjon (composition)

- Formål: Idé, konsept visjon og stemning
- Mønster og utnyttelse av isen
- Variert utnyttelse av rom og design av bevegelser
- Uttrykk og form (bevegelser og deler strukturert til musikkens uttrykk)
- Originalitet i komposisjonen

Tolking av musikken

- Bevegelser og trinn i takt med musikken (timing)
- Uttrykk av musikkens stil, karakter og rytme
- Løperens evne til å være raffinert og vise kunstnerisk håndtering av nyanser i musikken.

Veiledning for GOE

II. Updated Guidelines for marking +GOE of Single/Pair Elements (positive aspects)

These guidelines are tools to be used together with the minus GOE charts. The final GOE of a performed element is based on the combination of both positive and negative aspects. It is important that the final GOE of an element reflects the positive aspects, as well as any possible reductions that may apply.

The final GOE of an element is calculated considering first the positive aspects of the element that result in a starting GOE for the evaluation. Following that a Judge reduces the GOE according to the guidelines of possible errors and the result is the final GOE of the element.

To establish the starting GOE Judges must take into consideration the bullets for each element.

General recommendations are as follows:

FOR + 1 : 1 bullet
FOR + 4 : 4 bullets

FOR + 2 : 2 bullets
FOR + 5 : 5 or more bullets

FOR + 3 : 3 bullets

FOR + 4 and +5 THE FIRST THREE bullets highlighted in bold must be present

Singles

Jump Elements	1) very good height and very good length (of all jumps in a combo or sequence) 2) good take-off and landing 3) effortless throughout (including rhythm in Jump combination) 4) steps before the jump, unexpected or creative entry 5) very good body position from take-off to landing 6) element matches the music
Spins	1) good speed and/or acceleration during spin 2) good controlled, clear position(s) (inc. height and air/landing position in flying spin) 3) effortless throughout 4) maintaining a centered spin 5) creativity and/or originality 6) element matches the music
Step Sequences	1) deep edges, clean steps and turns 2) element matches the music 3) effortless throughout with good energy, flow and execution 4) creativity and/or originality 5) excellent commitment and control of the whole body 6) good acceleration and deceleration
Choreographic Sequences	1) creativity and/or originality 2) element matches the music and reflects the concept/character of the program 3) effortless throughout with good energy, flow and execution 4) good ice coverage or interesting pattern 5) good clarity and precision 6) excellent commitment and control of the whole body

Veiledning GOE for tekniske feil

III. Updated Guidelines in establishing GOE for errors in Short Program and Free Skating

Elements with no Value are indicated to the Panel of Judges. GOE of such elements does not influence the result. In case of multiple errors the corresponding reductions are added. However in Pair Skating the reduction applied for a mistake of one partner or the **same** mistake by both partners remains the same.

SINGLE SKATING

REDUCTIONS FOR ERRORS			
JUMP ELEMENTS			
SP: Jump element not according to requirements final GOE must be	GOE -5	Downgraded (sign <<)	-3 to -4
Fall	-5	Under-rotated (sign <)	-2 to -3
Landing on two feet in a jump	-3 to -4	Landed on the quarter (sign q)	-2
		Less than quarter missing (no sign)	-1
Stepping out of landing in a jump	-3 to -4	Euler executed as step over	-1 to -2
2 three turns in between (jump combo)	-2 to -3	Poor speed, height, distance, or air position	-1 to -3
Wrong edge take off F/Lz (sign "e")	-2 to -4	Touch down with both hands in a jump	-2 to -3
Unclear edge take off F/Lz (sign "f")	-1 to -2	Touch down with one hand or free foot	-1 to -2
Unclear edge take off F/Lz (no sign)	-1	Loss of flow/direction/rhythm between jumps (combo/seq.)	-1 to -3
Poor take-off	-1 to -3	Weak landing (bad pos./wrong edge/scratching etc)	-1 to -3
		Long preparation	-1 to -3
SPINS			
Fall	-5	Poor/awkward, unaesthetic position(s)	-1 to -3
Touch down with free foot or hand(s)	-1 to -3	Slow or reduction of speed	-1 to -3
Poor fly (flying spin/entry)	-1 to -3	Change of foot poorly done (including curve of entry/exit except when changing direction)	-1 to -3
Incorrect take-off or landing in a flying spin	-1 to -2	Less than required revolutions	-1 to -3
Traveling	-1 to -3	Unbalanced number of revolutions in change foot spin	-1
Loss of balance	-1 to -3		
STEPS			
SP: Listed jumps with more than half rev. included	-1	Poor quality of steps and turns	-1 to -3
Fall	-5	Poor quality of body positions	-1 to -3
Does not correspond to the music	-2 to -4	Lack of flow and energy	-1 to -3
Stumble	-1 to -3		
CHOREOGRAPHIC SEQUENCES			
Fall	-5	Stumble	-1 to -3
Does not correspond to the music	-2 to -4	Loss of control/Lack of energy	-1 to -3
Lack of connection between choreographic movements	-2 to -3	Poor quality of movements	-1 to -3
		Lack of creativity/originality	-1 to -3

8. DELTAGELSE I STEVNER OG OPPVISNING

Oppvisningsklassen: består av løpere som i løpet av kalenderåret fyller f.o.m 6 år og t.o.m. 10 år.

Unntak: hvis klubbene har utøvere som er inntil 2 år eldre kan de stille i oppvisning i egen klubb på hverdag (stevner hvor det kun er oppvisning).

Løperne inviteres til å gå et oppvisningsløp, og de vil få en vurdering fra dommerne på elementene, samt en skriftlig tilbakemelding.

Hvis ønskelig kan arrangøren kan dele klassen i to grupper; Evt. kan klassen deles i to gruppert etter klubbene som er påmeldt.

- f.o.m. det året løperen fyller 6 år og t.o.m. det året løperen fyller 8 år.
- f.o.m. det året løperen fyller 9 år og t.o.m. det året løperen fyller 10 år.
- Gutter og jenter går i samme grupper, men fint hvis guttene samles på samme dag (hvis klassen går over 2 dager)

NIF har publisert nye barneidrettsbestemmelser. NSF's har tillagt presiseringer som gjelder vårt forbund. Disse ble sendt NIF som justerte og etterhvert godkjente dokumentet. NIF's justeringer får konsekvenser og begrensninger for vår oppvisningsklasse, **MEN KUN FOR LØPERE UNDER 9 ÅR.**

a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

NSF's presiseringer:

Det viktigste for skøyteforbundet er at det skapes stor aktivitet lokalt i klubben. Dette gjelder for alle grener. Grenene i skøyteforbundet har imidlertid noen utfordringer når det gjelder tilgang på anlegg og/ eller is. Dessuten er det store geografiske forskjeller.

Innenfor begrepet lokale konkurranser vil det derfor være store variasjoner fra gren til gren og fra sted til sted. Noen steder vil lokale konkurranser være i egen klubb og egen krets, andre steder må klubbmiljø gjerne reise over kommune- og fylkesgrenser for å delta i lokale konkurranser. Generelt ønsker Skøyteforbundet at klubbene arrangerer konkurranser så nært barnas lokalmiljø som mulig og primært innen egen skøytekrets. Opptil tre ganger i året kan barn få delta i et nasjonalt arrangement. Det SKAL søkes til NSF om godkjenning for denne type deltakelse minimum en måned forut for planlagt konkurranseaktivitet. Intensjonen med denne presiseringen er at utøvere som bor på steder med begrenset lokalt konkurransetilbud, skal kunne få være med i konkurranse.

NSF kunstløp definerer **lokalt** arrangement;

Oslo og Akershus Skøytekrets

Østfold/Vestfold

Oppland/Buskerud/Hedmark Skøytekrets

Trøndelag, Nord-Norsk Skøytekrets

Rogaland, Hordaland Skøytekrets, Sørlandet

Løpere som er **under 9** år kan delta i Oppvisningsklassen tre ganger **nasjonalt** i løpet av en sesong. Det betyr altså utenfor det som defineres som **lokalt**. Løpere som skal delta må melde dette inn til NSF og få det godkjent FØR de meldes seg på et stevne **nasjonalt**.

[Elektronisk skjema for innmelding](#)

Hvilke stevner er åpne for oppvisning?

Arrangørs oppvisningsløpere får første prioritet på vanlige stevner. I tillegg er det satt opp på terminlisten hvilke klubber som har garantert deltagelse. Det er også lagt opp til lokale arrangement på hverdag for de klubbene som har meldt inn det. De er indikert i terminlisten. Dato publiseres fortløpende på terminlisten. Alle oppvisningsløpere skal ha minst 4 tilbud i løpet av sesongen. Der hvor oppvisning er satt opp på terminlisten har løperne garantert plass.

Øvrige klasser:

Cubs under 13 år; fra og med det kalenderåret løperen fyller 11 år.

Cubs over 13 år; fra og med det kalenderåret løperen fyller 13 år og inntil kalenderåret løperen fyller 19 år. Løperen bytter til Cubs over 13 år 1.januar det kalenderåret løperen fyller 13 år.

Det kalenderåret løperen fyller 11 år, vil løperen bytte fra Oppvisningsklassen til Cubs under 13 år fra 1. januar. Opprykk til evt. øvrige klasser vil også kunne skje fra det kalenderåret løperen fyller 11 år.

Det er anledning for løperen å delta i KM og i stevner i Norden fra det året løperen fyller 11 år.

Springs under 14 år; fra og med det kalenderåret løperen fyller 11 år og inntil kalenderåret løperen fyller 14 år.

Springs over 14 år; fra og med det kalenderåret løperen fyller 14 år og inntil kalenderåret løperen fyller 19 år.

Deltagelse i mer omfattende stevner (LM, NM, EM og VM) er tillatt først det kalenderår løperen fyller 13 år.

RM arrangeres i sesongen 2021-2022 i følgende regioner:

Region 1: Østfold og Vestfold

Region 2: Trøndelag, Nord

Region 3: Vestlandet og Sørlandet

Region 4: Innlandet

Region 5: Oslo og Akershus

Påmelding til stevner og påmeldingsavgift:

Rutiner ved påmelding til stevner:

For vanlige nasjonale stevner er påmeldingsfristen seks uker før stevnet. En løper/Et lag regnes ikke som påmeldt før påmeldingsavgiften er betalt. Påmeldingsavgiften refunderes kun hvis løperen/laget trekker seg før påmeldingsfristen har utløpt eller hvis løperen blir satt på venteliste pga.

begrensninger og løperen takker nei eller ikke kommer med.

Alle påmeldinger skal gå via www.minidrett.no

[Snarvei til alle påmeldinger](#)

Påmeldinger synkronkunstløp sendes på e-post til arrangør innen fristen på skjema som du finner [her](#)

Fra NSF's fellesbestemmelser

§ 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet (se lovens § 21, pkt. 3. f). Løpere som bruker påmelding selv gjennom minidrett.no plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

Alle påmeldinger må være arrangøren i hende innen kl. 20.00 for hurtigløp og kl. 24.00 for kunstløp den dag fristen utløper. Påmeldingsgebyr sendes sammen med påmeldingen for alle påmeldte løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldingsgebyrene ved Norgesmesterskap. I kunstløp er etteranmeldelser ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunstløp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Påmeldingsfristen for landsmesterskapene i hurtigløp og kunstløp skal være minimum 2 uker og maksimum 4 uker før mesterskapet.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted.

Påmelding NM-LM

Frist for påmelding til NM-LM publiseres i invitasjonen til mesterskapet.

TKK foretar uttak av løpere/lag rett etter siste kvalifiseringsstevne, og senest 2 uker før mesterskapet basert på regler i spesielle bestemmelser. Påmelding skjer umiddelbart etter uttaket er kjent. Påmeldingsgebyr betales ved den endelige påmeldingen.

Utvide stevnet med nye klasser dersom max antall påmeldte ikke er oppnådd

Dersom antall påmeldte ikke overstiger max grensen kan arrangør ta med klasser som ikke er prioritert på terminlisten (merket med stjerne).

Hvis det fremdeles er plass kan klubben, hvis de ønsker, søke om å få med en eller flere klasser til hvis det er kapasitet. Søknad om hvilke(n) klasse(r) dere ønsker å utvide stevnet med registerets [her](#).

Administrasjonen v/ Lise Røsto Jensen avklarer med overdommer og åpner påmeldingen i Sports Admin. Arrangørklubb kan ikke utvide før dette er godkjent av TTK. NSF anbefaler utvidelse av klasser med mange lokale løpere først slik at vi minsker reiseaktiviteten.

Stevnet kan kun utvides etter påmeldingsfristens utløp. Påmelding av ekstraløpere etter fristens utløp skjer via Min Idrett.

NSF sender ut en mail til alle klubber om hvilke klasser stevnet er utvidet med og hvor mange, senest to dager etter påmeldingsfristens utløp. Dette følger "førstemann til mølla"-prinsippet og arrangør kan motta påmelding i 48 timer etter melding har gått ut til klubbene. Min Idrett har ikke begrensning på antall påmeldte, så klubben har rett til å avvise de påmeldinger som kommer etter at maks antall er overskredet selv om påmelding er mottatt innen påmeldingsfristen på 48 timer. Arrangør plikter å tilbakebetale påmeldingsavgiften til de som ikke fikk plass. Hvis stevnet utvides åpnes påmeldingen opp i SA med ny frist. De opprinnelige klassene åpnes også da for påmelding. Etteranmelding etter at stevnet er lukket endelig i SA betyr dobbelt avgift. (hvis løper setter seg på venteliste feks). Denne doble avgiften faktureres av arrangør.

Ved stor påmelding kan stevnet utvides, med stevnestart fredag kveld, hvis dette er gjennomførbart for arrangør og panelet. Dette må evt. avklares med overdommer og TTK og skjer kun i helt spesielle tilfeller

Presisering veteranklasse

I NSF's [Spesielle Bestemmelser](#) står det at man kun kan konkurrere i en klasse i samme stevnehelg. Internasjonalt er det åpning for å delta i to avsluttende veteranklasser i samme stevne; for eksempel Veteran Gold og Veteran Artistic.

Teknisk komite presiserer følgende:

- I Norge kan man kun melde seg på i en av Veteranklassene
- En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser *etter den ordinære påmeldingsfristens utløp* kan arrangør åpne for deltakelse i to av klassene for Veteran. Dersom en løper ønsker å delta i to av klassene for Veteran må en av disse klassene være Veteran Artistic.

Teknisk komite ønsker i utgangspunktet å prioritere barne- og ungdomsidrett i stevnene på terminlisten, men også å legge til rette for Veteran. Veteran skal ikke gå på bekostning av de yngre ved at Veteran får førsterett på 2 program. Teknisk komite presiserer at det er mulig for klubbene å også arrangere egne Veteranstevner som ikke står på terminlisten. Her vil det være opp til arrangør hvor mange program den enkelte kan gå.

Merknad Synkronkunstløp: Det er ikke mulig å utvide stevner med Synkronkunstløp. Dette skyldes at ikke alle dommere og spesialister i Norge er godkjent til å dømme denne disiplinen.

Reservelister

Dersom en løper/lag ikke har rukket påmeldingsfristen kan løperen/laget stå på reserveliste. Det vil da være dobbelt påmeldingsgebyr. En løper/et lag som står på reserveliste får kun plass dersom en løper/et lag trekker seg før trekning har funnet sted, eller at stevnet blir utvidet. I utgangspunktet erstattes kun løpere/lag i samme klasse, og løper/lag fra reservelisten kan kun aksepteres hvis det

ikke påvirker tidsskjema. Men; en noviceløper kan erstatte en debsløper hvis det ikke påvirker antall løpere, oppvarmingsgrupper og/eller vanninger.

Begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding

Det kan bli begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding dersom deltagerantall overstiger 140 program totalt. Hvis dette er tilfelle skal overdommer og administrasjonen i NSF kontaktes, ved med kopi til teknisk komite, Christine Isaksen isaksenchristine@gmail.com. Evt. begrensninger av klasser skal offentliggjøres senest to dager etter påmeldingsfristens utløp. Det er først til mølla ved påmeldinger, men arrangørens løpere, samt forbundsløpere, prioriteres ved evt. begrensninger. Påmelding kan også stenges før fristen er ute hvis nødvendig. Det er ikke mulig å legge inn max antall i SportsAdmin.

Deling av klasser

I enkelte tilfeller, ved mange påmeldte i en klasse (over 40), kan det være hensiktsmessig å dele klassen over to dager. I disse tilfellene må klubbene orienteres om dette når tidsskjema publiseres. Det er overdommer, i samarbeid med arrangør, som beslutter om dette er hensiktsmessig. Eventuell trekning gjøres før tidsskjema publiseres. Klassene heter da for eksempel Cubs 1 og Cubs 2.

Hvis en klasse skal deles, gjøres dette ved trekning og *IKKE* etter ønsker fra klubber/løpere. Kontakt overdommer for mer informasjon rundt dette.

Tidsskjema

NSF og klubbene tar ikke økonomisk ansvar for flybilletter bestilt før tidsskjema og deltagerlister er publisert. Det skal ikke indikeres hvilke klasser som skal gå hvilke dager i invitasjonen. Det bestemmes av arrangør, i samarbeid med overdommer, etter at antall påmeldte i de ulike klassene foreligger. Tidsskjema skal publiseres senest 5 uker før stevnestart.

Musikk

Alle løpere/lag laster opp sin musikk til NSFs Stevnebase via sin profil i Min Idrett. Musikken lastes opp en gang pr. sesong. Hvis løperen/laget endrer musikk i løpet av sesongen kan man laste opp ny versjon.

Alle løpere/lag skal ha backup på en USB-stick merket med navn.

Slik leverer du inn musikk

Inntil videre må synkron, parløp og isdans sende musikk på e-post til arrangør da SportsAdmin ikke tillater profiler fra lag, kun fra individuelle utøvere.

Påmeldingsgebyr stevner:

Kr. 270,- for Oppvisningsklassen (pr.løper)

Kr. 420,- for Cubs & Springs (pr.løper)

Kr. 470,- for Basic & Veteran (pr.løper)

Kr. 770,- for Debs & Novice & Junior & Senior (pr.løper)

Kr. 1020,- for NC finalen (pr.løper)

Kr. 3020,- for Synkronkunstløp Novice, Mixed Age, Juvenile, Oppvisning & Veteran (pr.lag)

Kr. 4020,- for Synkronkunstløp Junior & Senior (pr.lag)

Kr. 1020,- for alle klasser i Parløp & Isdans (pr. par)

Påmeldingsgebyr NM-LM:

Kr. 1020,- for Basic (pr.løper)

Kr. 1520,- for Debs & Novice & Junior & Senior (pr.løper)

Kr. 4020,- for Synkronkunstløp Novice & Mixed Age (pr.lag)

Kr. 6020,- for Synkronkunstløp Junior & Senior (pr.lag)

Kr. 2520,- for Parløp Junior & Senior (pr. par)

Kr. 2520,- for Isdans Junior & Senior (pr. par)

Konkurransesavvikling og tips til trenere:

- Tidsskjema ; [se veileder](#)
- Trener skal ha USB tilgjengelig ved vantet når løperen/laget går.
- Trener bør ha ekstra lisser, skrutrekker og nål og tråd tilgjengelig (hvis noe av utstyret må repareres.)
- Trener bør vise løperen/lagkaptein(ene) hvem som er overdommer i panelet og hvor denne sitter i tilfelle løperen/lagkaptein(ene) må henvende seg til overdommer ved skade eller feil på musikk etc.
- Inndeling av grupper: I utgangspunktet går alle i samme gruppe, men hvis det er over 40 deltagere, kan overdommer bestemme at de deles hvis det er hensiktsmessig mht. tidsskjema (mulighet å fordele klassen over 2 dager). Dette punktet gjelder ikke Synkronkunstløp.

Tilgang til garderober under stevner:

Under stevner fra Springs og oppover, samt alle klasser i Synkronkunstløp, er det kun tilgang for løpere og trenere i garderobene. For de yngre klassene, Cubs og oppvisning, har foresatte tilgang etter avtale med trener hvis det trengs hjelp med utstyr etc.

Trekningsregler:

Hvis klassen skal deles på grunn av stor påmelding/tidsskjema:

Trekning av hvilke løpere/lag som skal gå i hvilke grupper/dager gjøres av arrangør i samråd med overdommer umiddelbart etter påmeldingsfristen har gått ut og publiseres på klubbens hjemmeside. Trekning av startnummer skal gjennomføres tidligst tirsdag i konkurranseuken og senest torsdag. Startrekkefølgen skal publiseres senest kl 24:00 torsdag før stevnestart.

Det er ikke lenger trekning etter kortprogrammet, men løperne/lagene går i omvendt rekkefølge etter resultatet fra kortprogrammet.

Klubbovergang:

Fristen for klubbovergang er 1.mai (se NSF's lov §21.)

Hvis løper ønsker klubbytte etter 1.mai kan løper søke dispensasjon fra denne regelen. For at NSF skal vurdere søknaden må det vedlegges:

1. Bekreftelse på at alt økonomisk er gjort opp mellom løper og medlemsklubb
2. Bekreftelse på at løper tas opp som medlem i ny klubb midt i sesongen.

Søknad sendes LiseRosto.Jensen@nif.idrett.no Det er teknisk komite som er ansvarlig for klubbovergangene.

Klubboverganger som gjøres mellom 2.mai og 31.mars ilegges et gebyr på 1000,-. Løpere under 13 år eller løpere med nærmere bostedsadresse til ny klubb er fritatt.

Startlisens:

Alle løpere, inkludert alle løpere på lag i Synkronkunstløp og begge partnerne i parløp og isdans, må betale startlisens utstedt av NSF før deltagelse i kretsstevner, regionale/nasjonale stevner eller internasjonale stevner. Løpere som ikke har løst lisens har ikke tillatelse til å starte. Overdommer har rett til å nekte løper start.

Startlisens i utlandet:

Klubbene bestemmer nå selv hvilke løpere/lag de ønsker å sende til internasjonale klubbstevner, men NSF skal ha oversikt over hvilke norske løpere/lag som deltar i utlandet.

Registreringsskjema (se NSF's nettside) skal sendes NSF v/LiseRosto.Jensen@nif.idrett.no før påmelding. Det er viktig å føre opp fødselsdato og klasse.

(Se uttakskriterier kap.14)

Internasjonale klubbkonkurranser:

NSF publiserer invitasjoner til internasjonale klubbkonkurranser på sine [nettsider](#).

Til disse konkurransene kan klubbene selv melde på løpere. Sjekk rutiner ved internasjonal klubbrepresentasjon i uttakskriteriene (kap. 14)

Deltagelse i stevner på ISUs liste

NSF tar ut løpere til å representere Norge til noen av disse stevnene.

NSF har åpnet for påmelding fra klubb på noen ISU-stevner. [Se informasjon her](#)

For deltagelse i mesterskapene:

Mesterskapene er kun åpne for deltakere med norske statsborgerskap.

NSF kan etter søknad gi dispensasjon fra dette kravet for løpere som tilfredsstiller ISU's krav til deltagelse for Norge i ISU-mesterskap.

For deltagelse i Norgesmesterskapet & Landsmesterskapet:

Se spesielle bestemmelser.

9. SALG AV KUNSTLØPMERKER

Salg av diplomer og merker; [IDRETTSBUTIKKEN](#)

Skøyteskolemerket (samme merke som Skolemerket i bronse)

NSF har lansert nye testmerker:

Test 1 Rød

Test 2 Hvit

Test 3 Blå + blått tøymerke

Skolemerket i kunstløp

Skolemerket i BRONSE

Skolemerket i SØLV

Skolemerket i GULL

Diplomer - *Gøy På isen*

10. TESTER

Alle testene er frivillig for klubbene å gjennomføre. Det er ikke noen rapporteringsplikt på testene.

SKOLEMERKER I KUNSTLØP, til bruk i skolen

(se også opplegg fra boken *GØY PÅ ISEN*)

SKOLEMERKET I BRONSE:

1. GANG FOROVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

2. PLOGSTOPP

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å ploge.

3. HUKSITTENDE

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på to ben i huksittende stilling, dvs. med lårene vannrett eller dypere.

4. GLI PÅ ETT BEN

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på ett ben.
Stillingen er valgfri.

SKOLEMERKET I SØLV:

1. SVINGØVELSE - UTFALL

Krav: Løperen må klare å gli i stillingen minst 10 m. Øvelsen tas i sirkel. Det innerste benet er bøyd, og det ytterste er strukket ut til siden, og litt bak.

2. HOCKEYSTOPP

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å tverrstoppe skøytene i hockeystoppen.

3. VENDING - TO BEN

Krav: Løperen må ha litt fart forover. Så samles begge beina, og løperen snur og glir bakover på to ben. Løperen må være i balanse og gli etter vendingen.

4. GANG BAKOVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

5. LEGGE OVER FOROVER - BEGGE VEIER

Krav: Løperen må kunne legge over forover i sirkel, minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

SKOLEMERKET I GULL:

1. FLYVER'n FOROVER

Krav: Løperen må klare å stå i flyver'n (på ett ben) minst 15 m. Det er ikke noe bestemt krav om hvor høyt benet skal være, men kroppen må være nærmere vannrett enn loddrett stilling.

2. GALOPPTRINN

Krav: Løperen skal kunne småhoppe galopp sidelengs bortover isflaten på piggene/tuppene og gjøre minst tre hopp.

3. LEGGE OVER BAKOVER - BEGGE VEIER

Krav: Løperen må klare å legge over bakover i sirkel minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

4. PIRUETT

Krav: Løperen må klare å rotere minst to omdreininger på ett eller to ben.

5. MOHAWK - VENDING

Krav: Løperen må ha litt fart forover og gli på ett ben. Det andre benet vris utover og bakover (Chaplin-stilling), og tyngden føres over til dette benet. Løperen glir så bakover på det nye standbenet og må være i balanse etter vendingen.

SKØYTESKOLEMERKET, til bruk på skøyteskole

1. GANG FOROVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

2. PLOGSTOPP ELLER ANNEN BREMS

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å pløge.

3. HUKSITTENDE

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på to ben i huksittende stilling, dvs. med lårene vannrett eller dypere.

4. GLI PÅ ETT BEN

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på ett ben. Stillingen er valgfri.

5. GANG BAKOVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle.

6. MINST TRE KRINGLER

Krav: Løperen må opprettholde jevn rytme.

Aspirantnivå

TEST 1

1. Utfall begge veier forover på buer
2. Ponny-hopp; på sirkel (forøvelse til skredderhopp/Axel)
3. Vending begge veier på ett eller to ben
4. Buer forover utover; løperen skal kunne gli litt på hvert ben før man bytter ben
5. Chassé på sirkel forover og bakover; løperen skal stå på én skøyte og skyve fra med andre foten.

TEST 2

1. Legge over forover - begge veier; uten pigger og med rett rygg
2. Legge over bakover - begge veier; uten pigger og med rett rygg
3. Tretallsvals utover - begge veier; rytme og vise kontroll, spesielt før 3-tallet og etter byttet av ben
4. Skredderhopp
5. Utfall bakover med én legg over i mellom. Vekten må være på det bøyd beinet i utfallet.
6. Piruett på ett eller to ben; minst 4 omdreininger
7. Flyver'n forover på bue - begge ben. Frifot i hoftehøyde i min. 2 sek.

TEST 3

1. Piruett på ett ben; minst 4 omdreininger og korrekt utgang
2. Tretallsvals innover - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet
3. Mohawk-trinn på sirkel - begge veier; rett rygg og vise forståelse for kroppens plassering i forhold til sirkelen (tyngdeoverføring) (innover - innover - utover - utover).
4. Salchow
5. Toeloop
6. Trinn / trinnsekvens; følgende trinn skal vises begge veier/ben og med kontroll:
a) Tretall forover utover

- b) Dobbelt tretall forover utover
- c) Dobbelt tretall forover innover
- 7. Slyngetrinn på sirkel - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet

NSF anbefaler at løpere som skal stille i konkurranse utenfor egen klubb:

- har bestått Test 3

OG i tillegg:

- behersker 4 ulike enkle hopp
- behersker kork og/eller parallell (4 omdr.)

GENERELL INFORMASJON OM TESTENE

1. Regler for testene fastsettes av NSF/Teknisk ansvarlig kunsthopp.
 2. Klubbene avholder selv Test 1- 2 - 3.
 3. Test 1 - 3 skal bedømmes av minst 2 personer; dommere/tekniske spesialister/trenere (IKKE løperens trener).
 4. Det er ikke rapporteringsplikt på test 1-3, dette er til internt bruk i klubbene
- Kvalifisering til mesterskapene skjer ut ifra oppnådde poeng
(se NSF's Spesielle Bestemmelser).

11. SPESIELLE BESTEMMELSER

Fellesbestemmelser

§ 1. Reglement

Alle skøyteløp som arrangeres av eller for medlemmer av NSF, må være i overensstemmelse med de for dette forbund og ISU fastsatte lover og konkurranseregler. I tilfelle tvil om fortolkning av ISUs lov og konkurranseregler legges den av det internasjonale forbund fastlagte tekst til grunn.

§ 2. Startlisens

1. Lisensen dekker en ulykkesforsikring inngått av NSF
2. Styret har fullmakt til å fastsette lisensavgiften hvert år i samtlige konkurranseklasser.

§ 3. Søknader om mesterskap og stevner

- Søknader om å arrangere nasjonale mesterskap må være NSF i hende innen 30. april to år før mesterskapet skal avvikles.
- Søknad om å arrangere nasjonale stevner (herunder Norgescup) må være forbundsstyret i hende innen 30. april før kommende sesong. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap, fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk. Søknadene skal sendes om særkretsen som samordner disse. Søknaden skal inneholde nøyaktig oppgave over klasser og distanser.

§ 4. Innbydelser

Stevneinnbydelser til internasjonale og nasjonale løp i Norge offentliggjøres på forbundets hjemmesider samt i eventuelle trykksaker (håndbøker og lignende) NSF måtte publisere. Arrangører som ikke sender inn sitt innbydelsesmanuskript innen den fristen som fastsettes av NSF, kan av forbundsstyret fratas retten til vedkommende arrangement. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk.

§ 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet (se lovens § 21, pkt. 3. f). Løpere som bruker påmelding selv gjennom minidrett.no plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

Alle påmeldinger må være arrangøren i hende innen kl. 20.00 for hurtigløp og kl. 24.00 for kunsthopp den dag fristen utløper. Påmeldingsgebyr sendes sammen med påmeldingen for alle påmeldte løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldingsgebyrene ved Norgesmesterskap. I kunsthopp er etteranmeldelser ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunsthopp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted.

§ 6. Funksjonærer

Overdommere, startere og TD'er i nasjonale mesterskap, landskamper, Norgescup-stevner eller andre stevner hvor TKH/TKK finner det formålstjenelig, oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Hurtigløp/kunsthopp;TKK

Overdommere, dommere, kontrollere, tekniske spesialister og DVO's til nasjonale mesterskap i kunsthopp oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Kunsthopp. TD oppnevnes av NSF.

Alle overdommere og kontrollere som blir tildelt et nasjonalt skal fylle ut stevnerapport som sendes NSF innen en uke etter stevnets avslutning.

Reise- og oppholdsutgifter betales av arrangøren, med uttak av TD, som dekkes av NSF.

Kjøregodtgjørelse (etter avtale) ved bruk av egen bil dekkes etter NSFs til enhver tids gjeldende kilometersatser. Ved bruk av offentlige kommunikasjonsmidler skal tilgjengelige rabattordninger

utnyttes i størst mulig grad. Utgifter til kost og overnatting godtgjøres mot regning etter avtale med arrangøren.

Ved NM/LM kunstløp gjelder egne regler, se Arrangørveileder.

§ 7. Medaljer ved NM

NSF bekoster Norgesmesterskapsmedaljene. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer i Norgesmesterskapene til henholdsvis første, andre og tredjeplass.

For hurtigløp gjelder for øvrig følgende:

- I klassene for kvinner og menn, senior og junior, deles det ut NSF's medaljer i gull, sølv og bronse til nr. 1, 2 og 3 sammenlagt i NM allround, sammenlagt i NM sprint, og på hver distanse i NM enkeltdistanser.
- Det overrekkes krans til sammenlagtvinneren i NM allround og NM sprint, kvinner/menn og senior/junior

Utdrag fra Spesielle Bestemmelser, kunstløp pr.4.september 2020

Endringer er merket med understrek.

§ 15. Klasseinndelingen kunstløp

1. Generelt
 - a. Konkurranser i kunstløp i Norge foregår i fem grupper: single kvinner, single menn, synkronkunstløp, parløp, isdans.
 - b. Dersom det avholdes konkurranse for flere av gruppene under samme stevnehelg, kan en løper stille i en eller flere av gruppene.
2. Single kvinner og single menn
 - a. Single kvinner og single menn konkurrerer hver for seg, men klasseinndelingen er den samme for begge kjønn.
 - b. Single kvinner og single menn inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Cubs under 13, Cubs over 13, Springs under 14, Springs over 14, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic, Veteran Masters, Veteran Gold, Veteran Silver, Veteran Bronze og veteran Artistic.
 - c. En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser etter den ordinære påmeldingsfristens utløp kan arrangør åpne for deltakelse i to av klassene for Veteran. Dersom en løper ønsker å delta i to av klassene for Veteran må en av disse klassene være Veteran Artistic.
 - d. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at alle løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
 - e. Det er kun tillatt å rykke oppover i klassesystemet, med unntak av klassen Basic. Løpere kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong, med unntak av Basic.
 - f. Løpere som skal delta i klassen Basic kan ikke delta i noen av de øvrige klassene før NM/LM er gjennomført den sesongen løperen velger å delta i Basic. Etter gjennomføringen av NM/LM kan løpere velge å delta i en annen klasse enn Basic.
 - g. Dersom det totale antallet i Cubs under 13 og Cubs over 13 samlet i en og samme stevnehelg utgjør færre enn 8 løpere vil de to klassene slås sammen til én klasse som kalles Cubs.

- h. Dersom det totale antallet i Springs under 14 og Springs over 14 samlet i en og samme stevnehelg utgjør færre enn 8 løpere vil de to klassene slås sammen til én klasse som kalles Springs.
- i. Løpere vil som utgangspunkt stille i Debs, Novice, Junior eller Senior når løperen rykker opp til en ny klasse. Dersom løperen oppnår poengkrav for den tilsvarende A-klassen, vil løperen konkurrere i A-klassen fra neste konkurranse.
- j. A-klassene er Debs A, Novice A, Junior A og Senior A. For å delta i disse klassene må løperen ha oppnådd poengkrav for klassen i et nasjonalt stevne for å rykke opp til A-klassen. **Poengkravet må oppnås i et nasjonalt stevne merket som Norges Cup, NM/LM eller NC-finalen på terminlisten.** Poengkravet fremgår av tabellen i § 17 3. punkt bokstav c. Mellom to sesonger må det sendes søknad til NSF dersom man skal rykke opp til en annen A-klasse. Ved opprykk til ny A-klasse vurderes kun foregående sesongs poengsummer. Det kan søkes dispensasjon til NSF om opprykk kun på bakgrunn av poeng oppnådd i ISU-stevner som NSF har gjort uttak til. Løperens lag/klubb er ansvarlig for at løperen stiller i korrekt konkurranseklasse innenfor disse bestemmelsene.
- k. Opprykk til A-klassene kan skje på følgende måter;
 - i. opprykk fra Debs til Debs A, Novice til Novice A, Junior til Junior A, Senior til Senior A.
 - ii. opprykk fra Debs A til Novice A, Novice A til Junior A, Junior A til Senior A.
- l. Alle løpere i Cubs under 13, Cubs over 13, Springs under 14, Springs over 14, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior og Junior A skal ikke ha fylt 19 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Løpere over 19 år pr 1. juli er Senior A-, Senior- eller Basic-løpere. Løpere deltar i Cubs under 13 fra det året løperen fyller 11 år og i Cubs over 13 år fra det året løperen fyller 13 år. Løpere deltar i Springs under 14 fra det året løperen fyller 11 år og i Springs over 14 fra det året løperen fyller 14 år. Løpere i Basic skal ikke ha fylt 28 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Veteranklassene er åpen for alderen 28-79 år. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
Oppvisning jenter og gutter	6 år	<u>10 år*</u>	-
Cubs u/13 jenter og gutter	11 år	12 år	-
Cubs o/13 jenter og gutter	13 år	-	Ikke fylt 19 år
Springs u/14 jenter og gutter	11 år	13 år	-
Springs o/14 jenter og gutter	14 år	-	Ikke fylt 19 år
Basic jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 28 år
Veteranklasser kvinner og menn	28 år	-	Ikke fylt 79 år
Debs jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Debs A jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Novice jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Novice A jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior kvinner og menn	11 år	-	Ikke fylt 19 år

Junior A kvinner og menn	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Senior kvinner og menn	11 år	-	-
Senior A kvinner og menn	11 år	-	-

* En løper som er eldre enn 10 år, men ikke fylt 19 år pr. 1. juli før sesongstart, kan stille i Oppvisning under stevne i egen medlemsklubb såfremt løperen ikke tidligere har deltatt i nasjonale konkurranser i en av de øvrige klassene.

3. Synkronkunstløp

- Synkronkunstløp inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Juvenile, Mixed Age, Novice, Junior, Senior, Veteran Adult og Veteran Masters.
- Laget kan bestå av både kvinner og menn.
- Det er kun tillatt for laget å rykke oppover i classesystemet. Laget kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at løperne på laget har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Et lag kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. En løper kan kun stille i ett lag samme stevnehelg.
- Hver løper og reserveløper på laget må oppfylle kravene til alder i den klassen laget skal delta. Et lag stiller i Oppvisning dersom én eller flere av løperne eller reserveløperne på laget ikke har oppnådd kravene til alder for å stille i de øvrige klassene. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
Juvenile	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Mixed Age	11 år	-	Ikke fylt 28 år
Novice	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Senior	11 år	-	-
Veteranklassene	28 år	-	-

- Hvert lag må bestå av et minimum og et maksimum antall løpere i hver klasse. Hvert lag kan i tillegg ha et maksimum antall reserveløpere. Det er i hver klasse følgende krav til antall løpere på laget:

Klasse	Minimum antall løpere	Maksimum antall løpere	Maksimum antall reserveløpere
Oppvisning	8	16	4
Juvenile	8	16	4
Mixed Age	8	16	4

Novice	12	16	4
Junior	16	16	4
Senior	16	16	4
Veteranklassene	8	16	4

4. Parløp

- Parløp inndeles i følgende klasser: Basic, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- Parløp konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i klassesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §15 4. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Paret kan kun stille i en konkurranseklasse samme stevnehelg.
- Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. Veteran er åpen for alderen 28-79 år for begge kjønn. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	11 år	-	-
Veteran	28 år	Ikke fylt 79 år	Ikke fylt 79 år

5. Isdans

- Isdans inndeles i følgende klasser: Basic, Intermediate, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- Isdans konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i klassesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §15 5. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 og paret behersker mønsterdansene i den klassen paret skal konkurrere for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Paret kan kun stille i en klasse samme stevnehelg.

- g. Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Intermediate, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. Veteran er åpen for alderen 28-79 år for begge kjønn. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Intermediate	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	11 år	-	-
Veteran	28 år	Ikke fylt 79 år	Ikke fylt 79 år

§ 16. Mesterskapene i kunsthopp, generelt

1. Norgesmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Senior A og Junior A, Synkronkunsthopp Senior og Junior, Parløp Senior og Junior, Isdans Senior og Junior.
2. Landsmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Basic, Debs A og Novice A, Synkronkunsthopp Novice og Mixed Age.
3. Aldersgrense for deltagelse i mesterskapene er det året løperen fyller 13 år.
4. NSF/TK avgjør om synkronkunsthopp, parløp og isdans skal innlemmes i mesterskapene. Dette kunngjøres senest 2 måneder før mesterskapets første konkurransedag.
5. NSF/TK tar senest 2 uker før mesterskapet ut de løpere, lagene, parløperne og isdanserne som får delta. Dette kunngjøres gjennom en uttaksliste.
6. Poengplassene tildeles løperne/lagene/parløperne/isdanserne som kvalifiserer seg til mesterskapene på beste oppnådde samlet tekniske poengsum.
7. Klubber som ikke har kvalifiserte løpere/lag etter at poengplassene er fylt opp, kan få med løper/lag på klubbkvote i Landsmesterskapet. Klubbkvoter tildeles løpere/lag med høyeste total teknisk poengsum fra klubber som ikke har kvalifisert løpere/lag på poengplasser.
8. Det vil lages en reserveliste ved uttaket til NM/LM. Ved forfall/sykdom hos de uttatte løpere, lagene, parløperne, isdanserne vil klassen fylles opp fra reservelisten inntil kl. 18.00 den siste tirsdag forut for mesterskapets start. Ved forfall fra den ordinære deltakerlisten, vil det fylles opp med neste fra reservelisten. Reservelisten vil rangeres ut fra oppnådd total teknisk poengsum gjennom sesongen og er uavhengig av klubb.
9. Dispensasjoner i forbindelse med mesterskapene i kunsthopp avgjøres av NSF/TK.
 - a. Dersom en løper, lag eller par i parløp og isdans ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/andre særlige årsaker, kan løperens, lagets eller parets klubb søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil bli vurdert.

- b. For et par i parløp og isdans kan klubben søke dispensasjon fra kravet om deltakelse i minst et nasjonalt stevne dersom klubben kan dokumentere parets deltakelse i en internasjonal konkurranse. Den totale tekniske poengsum fra den dokumenterte deltakelsen må vedlegges søknaden.

§ 17. Mesterskapene i kunsthopp, regler

1. Norgesmesterskap

- a. I Norgesmesterskapet for Senior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten, vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- b. I Norgesmesterskapet for Junior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- c. I Norgesmesterskap for Senior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- d. I Norgesmesterskap for Junior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp. Et lag må delta i minst ett nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- e. I Norgesmesterskap for Senior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- f. I Norgesmesterskap for Junior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene

rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.

- g. I Norgesmesterskap for Senior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- h. I Norgesmesterskap for Junior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.

2. Landsmesterskap

- a. I Landsmesterskapet for Basic single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. Denne klassen konkurrerer kun i friløp. Løpere som får delta kvalifiseres ved å oppnå minimumsgrense mht. oppnådde tekniske poeng for minst ett friløp i inneværende sesong før mesterskapet avvikles. Den tekniske poengsummen kan oppnås i et nasjonalt stevne merket med LM-kvalifisering på terminlisten. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- b. I Landsmesterskapet for Debs A og Novice A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle løperne går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Debs A og Novice A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Debs A eller Novice A for å kunne kvalifiseres til LM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- c. I Landsmesterskap for Novice og Mixed Age synkronkunstløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser. Disse klassene konkurrerer kun i friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Novice for deltakelse i Novice, eller i Mixed Age for deltakelse i Mixed Age, for å kunne kvalifisere seg til LM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.

3. Poengkrav for deltakelse

- a. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM og LM i synkronkunstløp.
- b. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM i parløp og isdans.
- c. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM for single kvinner og single menn. Poengkrav for å rykke opp i A-klassen for single kvinner og single menn vises i tabellen under. Poengkravet må oppnås i et og samme stevne. Kvalifiseringspoeng for LM i klassen Basic vises også i tabellen under:

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Basic jenter og gutter	11 (kun friløp)

Debs A jenter	27
Debs A gutter	27
Novice A jenter	30
Novice A gutter	30
Junior A kvinner	40
Junior A menn	40
Senior A kvinner	46
Senior A menn	46

4. Antall deltakere

a. Antall deltakere i NM/LM single kvinner og single menn

Klasse	Deltagere	Poengplasser	Klubbkvote
Basic	8	7	1
Debs A	18	13	5
Novice A	18	13	5
Junior A	18	18	-
Senior A	18	18	-

b. Antall deltakere i NM/LM synkronkunstløp

Klasse	Lag	Poengplasser	Klubbkvote
Mixed Age	5	4	1
Novice	5	4	1
Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

c. Antall deltakere i NM parløp

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	4	4	-
Senior	4	4	-

d. Antall deltakere i NM isdans

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

§18 Resultater

1. Arrangører av nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal publisere resultatene på NSF's resultatside senest 6 timer etter konkurranseslutt.
2. Ved arrangementer på ISUs liste skal ISU-protokoll sendes elektronisk NSF innen en uke.

§19 Norgescup

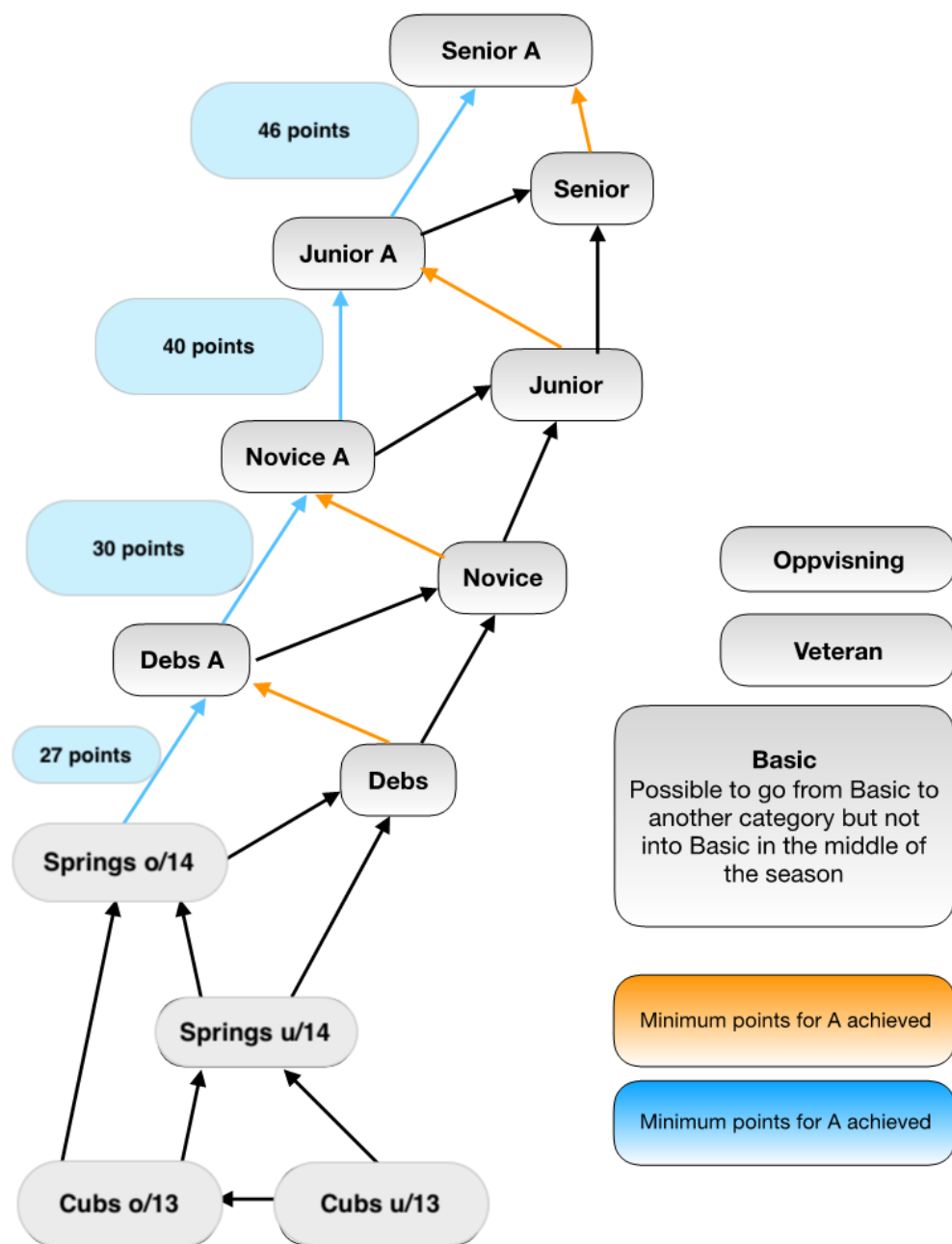
1. Gjennom sesongen vil det arrangeres en Norgescup for single kvinner og single menn i klassene Basic, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A.
2. En løper må delta i minst tre stevner i den enkelte klasse for å registreres i Norgescupen.
3. Hvilke stevner som regnes som Norgescup publiseres på terminlisten med forkortelsen NC. En resultatliste med poengoversikt for hver klasse i Norgescupen publiseres fortløpende gjennom sesongen på NSF sine nettsider.
4. I Norgescupen samler løperne poeng i hvert av stevnene de deltar. For stevner arrangert etter NM/LM vil antall poeng være noe høyere. En samlet poengsum beregnes ut fra de tre beste plasseringene oppnådd i Norgescupen. Dersom to eller flere løpere står likt etter poeng vil det deles på følgende måte:
 - a. Høyeste plasseringer i et stevne. Det er den med flest førsteplasser av tre stevner som går foran. Dersom det er likt, går den med den beste plasseringen av de to neste stevnene foran.
 - b. Dersom de tre beste plasseringene er like, går den med høyest totale poengsum i et stevne foran. Dersom dette er likt, sammenlignes de to neste poengsummene. Dersom disse er like gjøres følgende sammenligning for det siste stevnet: Høyeste total poengsum i friløp i et stevne teller. Dersom dette er likt vil løperne dele plassering.
5. Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil resultatet i Norgescupen fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende.
6. Norgescupen avsluttes med en NC-finale. I finalen er det 8 deltagere i hver klasse. Det er resultatet i finalen som er det endelige resultatet i Norgescupen. De tre beste i hver klasse premieres.
7. Det er de 8 best plasserte løperne i hver klasse på resultatlisten i Norgescupen som kvalifiserer seg til NC-finalen. Ved forfall/sykdom hos de kvalifiserte løpere til NC-finalen vil klassen fylles opp med de neste løperne på resultatlisten inntil kl.18.00 den siste tirsdag forut for finalen.
8. Under NC-finalen konkurrerer samtlige klasser med kortprogram og friløp med unntak av Basic som kun konkurrerer med friløp.
9. Under NC-finalen har samtlige klasser 8 deltagere i hver oppvarmingsgruppe.

10. En løper som kvalifiserer seg til NC-finalen i en klasse, men som rykker opp til A-klassen før finalen og ikke kvalifiserer seg i A-klassen beholder sin kvalifisering i klassen løperen rykket opp fra.

11. Poengfordeling for hvert stevne i Norgescupen er skjematisk fremstilt under:

Plassering	Poeng for stevner arrangert før NM/LM	Poeng for stevner arrangert etter NM/LM
1	15	17
2	13	15
3	11	13
4	9	11
5	8	9
6	7	8
7	6	7
8	5	6
9	4	5
10	3	4
11	2	3
12	1	2

12.SKJEMATISK FREMSTILLING VED KLASSEBYTTE



13. Kontaktinfo norske officials 2021/2022

Singelkategorier kvinner og menn

DOMMERE			Nivå 1-6	
Navn	E-post	Mobil	Nivå	Klubb
Mona Adolfsen	mona.figureskating@gmail.com	413 34 819	6	RKK
Kari-Anne Olsen	karianne2008@gmail.com	993 29 275	6	AKK
Lise Røsto Jensen	liserosto@gmail.com	918 46 471	6	SSK
Hege Røsto Jensen	hegerosto@gmail.com	995 44 832	6	SSK
Marja Salonen	marja@montel.no	934 86 577	5	OI
Cathrine Wessel	cattaw73@gmail.com	958 32 531	5	TSK
Hege Madelaine Mossige	hegis82@hotmail.com	958 71 927	5	SKK
Espen Røtterud Runås	espenrotterud@yahoo.no	950 42 754	5	RKK
Marit Kvindesland	mk@smedvig.no	402 11 639	4	SKK
Kathrine Larsen	kathrine@spmotor.no	959 60 648	3	FKK
Ann-Helen Hammer	annhelenh@hotmail.com	410 82 161	3	LIL
Barbara Wasson	barbara.wasson@uib.no	911 41 297	2	BKK
Anna Solberg	anna.solberg@outlook.com	980 83 289	2	TSK
Anna Emilie Hagen*	anna.emilie@fjeldehagen.no	478 18 402	2	SKK
Martha Mellum Robertson*	martha.mellum@gmail.com	970 73 288	1	HIL
Liam Solbjerg*	liamssol@gmail.com	948 95 141	1	SSK
Yvonne Olstad	yvonne.olstad@gmail.com	419 06 464	1	AKK
Isa Deverill	isa.julianne@icloud.com		1	AKK
TEKNISKE KONTROLLERE			Nivå 1 -4	
Mona Adolfsen	mona.figureskating@gmail.com	413 34 819	4	RKK
Kari-Anne Olsen	karianne2008@gmail.com	993 29 275	4	AKK
Lise Røsto Jensen	liserosto@gmail.com	918 46 471	4	SSK
Cathrine Wessel	cattaw73@gmail.com	958 32 531	2	TSK
Hege Røsto Jensen	hegerosto@gmail.com	995 44 832	2	SSK
Espen Røtterud Runås	espenrotterud@yahoo.no	950 42 754	2	RKK
Line Kaldestad	lkal@equinor.com	416 35 215	2	BKK
Christine Isaksen	isaksenchristine@gmail.com	936 06 615	2	OSK
Cathrine Hestenes	cathrine.hestenes@gmail.com	993 01 698	2	BKK
TEKNISKE SPESIALISTER			Nivå 1 -4	
Line Kaldestad	lkal@equinor.com	416 35 215	4	BKK
Christine Isaksen	isaksenchristine@gmail.com	936 06 615	4	OSK
Cathrine Hestenes	cathrine.hestenes@gmail.com	993 01 698	4	BKK
Hanna-Kai Barstad Golberg	hkgolberg@gmail.com	924 84 512	2	BKK
Madeleine Lidholm Torgersen**	madeleinelt@live.no	92404189	2	JIK
Jemima Rasmuss	jemima.rasmuss@hotmail.com	902 85 224	2	AKK
Una Helene Østberg	unahelene@gmail.com	902 63 710	2	SKK
Stine Nervik Nilsen*	stine.nervik.nilsen@dnb.no	913 10 048	1	AKK
Sara Størksen Grøvan	sarasg99@gmail.com	930 32 990	1	OSK

* dømmer ikke sesongen 2021-2022

** dømmer ikke fram til jul

Synkronkunstløp

DOMMERE				
<i>Navn</i>	<i>E-post</i>	<i>Mobil</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klubb</i>
Cathrine Wessel	cattaw73@gmail.com	958 32 531	2	TSK
Marit Kvindesland	mk@smedvig.no	402 11 639	2	SKK
Kathrine Larsen	kathrine.e.larsen@gmail.com	959 60 648	2	FKK
Ann-Helen Hammer	annhelenh@hotmail.com	410 82 161	2	LIL
Barbara Wasson	barbara.wasson@uib.no	911 41 297	1	BKK
TEKNISKE KONTROLLERE				
Espen Røtterud Runås	espenrotterud@yahoo.no	950 42 754	1	RKK
TEKNISKE SPESIALISTER				
Una Helene Østberg	unahelene@gmail.com	902 63 710	1	SKK

Parløp

DOMMERE			Nivå 1-4	
<i>Navn</i>	<i>E-post</i>	<i>Mobil</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klubb</i>
Mona Adolfsen	mona.figureskating@gmail.com	413 34 819	4	RKK
Kari-Anne Olsen	karianne2008@gmail.com	993 29 275	4	AKK
Lise Røsto Jensen	liserosto@gmail.com	918 46 471	4	SSK
Hege Røsto Jensen	hegerosto@gmail.com	995 44 832	4	SSK
Marja Salonen	marja@montel.no	934 86 577	3	OI
Cathrine Wessel	cattaw73@gmail.com	958 32 531	3	TSK
Hege Madelaine Mossige	hegis82@hotmail.com	958 71 927	3	SKK
Espen Røtterud Runås	espenrotterud@yahoo.no	950 42 754	3	RKK
Marit Kvindesland	mk@smedvig.no	402 11 639	2	SKK
TEKNISKE KONTROLLERE			Nivå 1 -3	
TEKNISKE SPESIALISTER			Nivå 1 -3	

Data- og Videooperatører (singel, synkronkunstløp, parløp, isdans)

DATA- & VIDEOOPERATØRER			Nivå 2-3	
<i>Navn</i>	<i>E-post</i>	<i>Mobil</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klubb</i>
Elin Marie Ansnes	elin@ansnes.be	415 15 838	3	BKK
Christine Isaksen	isaksenchristine@gmail.com	936 06 615	2	OSK
Gry Kleven	gry.kleven@gmail.com	971 13 541	2	TSK
Tone C. Fredriksen Lyche	tone@lyche.net	975 67 414	2	FKK
Sofie Larsen Eide	eidesofie@gmail.com		2	BSK
Jon-Erik Bergh	jeb@arenics.no	951 67 711	2	FKK
Una Østberg	una.helene@gmail.com	902 63 710	2	SKK

Andrea Hagen Øye	andrea99hagen@hotmail.com	913 57 190	2	SKK
Edite Reine	editere@telia.com	+46707568598	2	FKK
Vibeke Morken	vimojo@online.no	917 34 383	2	HIL
Ellen Yu	ellenyu1999@hotmail.com	975 01 168	2	OI
Merete S. Buerstad	meretebuerstad@gmail.com	905 901 94	2	FKK
Camilla Gjersem	cagjersem@gmail.com	466 10 028	2	AKK
Beate Helene Andersen	beate_helene@yahoo.no	464 119 13	2	LIL
Andrea Flatval Wessel	Andrea_wf@hotmail.com	91119561	2	AKK
Emma Kristine Fjeldly	emma.fjeldly@icloud.com	90251361	2	AKK
Maren Kværnø Sutton	marenkvon@gmail.com	922 51 020	2	TST
Mathilde Hansen**	klatremathilde@gmail.com		2**	FKK
Knut Rapp**	knutrapp@gmail.com		2**	JIK
Lisa Yu**	lisay20.03@hotmail.com		2**	OI
Karina Koller Løland**	kololand@online.no		2**	BKK
Ann-Helen Hammer**	annhelenh@hotmail.com	410 82 161	2**	LIL
Marie Pryme Hystad**	mariepryme@icloud.com		2**	LIL
VIDEOOPERATØRER			Nivå 1A	
Anna Emilie Hagen	anna.emilie.hagen@gmail.com	478 18 402	1A	SKK
Mari Grøndahl	screamoheart@gmail.com	994 39 554	1A	SIL
Emmy Renate Jensen	emmy.jensen@live.no		1A	SIL
Ingrid Ophus Eriksen	ingrideriksen02@gmail.com	473 54 293	1A	SIL
Kamilla Haga Solem	kamilla.solem@yahoo.no	959 09 291	1A	BSK
Marit Pile	maritpile@gmail.com	416 87 979	1A	LIL
Madeleine Eriksen	madele1809@hotmail.com	942 83 812	1A	JIL
Madeleine L. Torgersen	madeleinelt@live.no	924 04 189	1A	JIL
Stine Nervik Nilsen*	stine.nervik.nilsen@dnb.no	913 10 048	1A	AKK
Amine Storrød***	amine00@live.no	482 83 242	1A***	FKK
Birgitte Bortne***	birgitte.bortne@gmail.com	957 04 391	1A***	BKK
DATAOPERATØRER			Nivå 1B	
Csaba Anderlik	csaba.anderlik@gmail.com	916 44 990	1B	BKK
Vilde Gustavsen	vilde.gustavsen@gmail.com	474 86 428	1B	BSK
Yvonne Olstad	yvonne@akk.no	419 06 464	1B	AKK
Kristin Slørdal	kristin.slordahl@online.no	48 15 26 79	1B	OSK

* dømmer ikke sesongen 2021-2022

** Forutsetningen for godkjenningen Nivå 2 er gjennomføring en praktisk online-gjennomgang av videooperatør-programmet etter avtale. Per d.d. godkjent Nivå 1B

*** Godkjenning når aktiv karriere er avsluttet

14. UTDANNINGSSTIGER NORSKE OFFICIALS

Stiger singel kvinner og menn	
Dommer	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (Cubs, Springs, Veteran, Oppvisning)	• 18-70 år. • Vært aktiv konkurranseløper. • Ikke lenger selv være aktiv kunsthopper. • Gjennomført dommerkurs for nybegynnere i regi av NSF. • Sittet aspirant i minst 3 stevner med godkjent bedømming fra overdommer, eller sittet aspirant i minst 2 stevner og gjennomført digitalt stevne med veileder oppnevnt av DUK. • Bestått <u>skriftlig</u> eksamen med <u>resultat 80% eller høyere</u> avholdt av representant fra DUK i nasjonalt stevne eller i regi av NSF etter endt sesong. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser)	• 18-70 år. • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. • Dømt minst 4 stevner i løpet av 1 sesong på nivå 1 med godkjent bedømming av overdommer. • Sittet aspirant på <u>minst 1 stevne i elektronisk versjon eller bedømt 1 stevne på dispensasjon med godkjent bedømming av overdommer.</u> • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (alle klasser, overdommer papirversjon, LM)	• 20-70 år. • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. • Dømt minst 10 nasjonale stevner i løpet av 2 sesonger, hvorav minst 5 stevner er i elektronisk versjon. • Bestått <u>skriftlig eller muntlig</u> eksamen avholdt av DUK under det årlige seminaret. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 4 (alle klasser, overdommer, NM)	• 24-70 år. • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. • Dømt i minst 4 sesonger med upåklagelig dømming. • Bestått eksamen avholdt av DUK under det årlige seminaret. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 5 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 413, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli internasjonal overdommer: ○ Nomineres av DUK.

	○ Rule 412 i ISU Special Regulations & Technical Rules. ○ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge de siste 4 sesongene.
Nivå 6 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal dommer med upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 413, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli ISU overdommer: ○ Nomineres av DUK. ○ Rule 412 i ISU Special Regulations & Technical Rules. ○ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge eller internasjonalt de siste 4 sesongene.
Teknisk kontroller	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (Cubs, Springs, Veteran, Oppvisning)	• 20-70 år. • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter, aktivitet og personlig egnethet. • Gjennomført spesialist/kontrollerkurs i regi av DUK. • Sittet aspirant minst 3 ganger og fått godkjent sin bedømming av teknisk kontroller. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 80% eller høyere. • Være nasjonal dommer på nivå 3 eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser, NM/LM)	• <u>24-70 år.</u> • Vurderes av DUK av på bakgrunn av overdommerrapporter, aktivitet og personlig egnethet. • Gjennomført spesialist/kontrollerkurs i regi av DUK. • Sittet aspirant minst 1 gang og fått godkjent sin bedømming av teknisk kontroller (gjelder kun for direkte opprykk til nivå 2 fra aspirant) • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 90% eller høyere • Være nasjonal dommer på nivå 4 eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten. • Unntak for tekniske spesialister godkjent på Nivå 3 og 4. Disse er automatisk godkjent på Nivå 2, men kan ikke rykke opp til Nivå 3 og 4.
Nivå 3 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • <u>24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen.</u> • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417.

	• Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 4 (ISU)	• Nomineres av DUK. • <u>24-70 år.</u> • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Teknisk spesialist	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (Cubs, Springs, Veteran, Oppvisning)	• 18-70 år. • Vært aktiv kunstløper på Novice-nivå eller høyere. • Ikke lenger selv være aktiv kunstløper. • Gjennomført spesialist/kontrollerkurs i regi av DUK. • Sittet aspirant minst 3 ganger og fått godkjent sin bedømming av teknisk kontroller, eller sittet aspirant i minst 2 stevner og gjennomført digitalt stevne med veileder oppnevnt av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 80% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • <u>Vurderes av DUK på bakgrunn av kontrollerrapporter.</u> • Vært spesialist på minst 2 stevner i løpet av 1 sesong på nivå 1 med godkjent bedømming av teknisk kontroller. • <u>Sitte aspirant på minst 1 stevne i elektronisk versjon eller bedømt tilsvarende antall stevner på dispensasjon med godkjent bedømming av teknisk kontroller.</u> • Nomineres til eksamen for opprykk av DUK dersom kriteriene ovenfor er oppfylt. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 90% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Vært spesialist på Nivå 2 med upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 4 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig.

	• Vært spesialist på Nivå 3 med upåklagelig bedømming de siste 4 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Krav for opprettholdelse av nivå	
Følgende krav stilles til aktivitet og seminar deltakelse for å kunne opprettholde sitt nivå i henhold til de aktuelle nivåene ovenfor. Dersom en ikke innehar en ønsket aktivitet vil man kunne rykke ned et nivå eller fjernes fra stigen.	
Krav til dommere Nivå 1-4, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 1-2: - delta i minst 1 av de 2 siste sesongers årlige seminar i regi av NSF. - delta som official i minst 4 nasjonale stevner de siste 2 sesongene. Krav til dommere Nivå 5-6, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 3-4: - delta i minst 3 nasjonale stevner per sesong. - delta i minst 1 internasjonalt stevne de siste 2 sesongene. - delta på ISU-seminar <u>hver fjerde sesong for dommere, hvert tredje år for tekniske kontrollere og spesialister.</u> Kravene gjelder ikke dersom NSF/ISU ikke sørger for at det tilrettelegges for slik aktivitet gjennom oppsett. Officials som ikke har kunnet tilfredsstille kravet til aktivitet, kan gis dispensasjon av DUK etter søknad, dersom særskilte forhold ligger til grunn for manglende aktivitet.	

Stiger Synkronkunstløp	
Dommer	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • Vært aktiv konkurranseløper i singel eller synkronløp. • Ikke lenger selv være aktiv kunstløper. • Gjennomført dommerkurs i regi av NSF. • Bestått eksamen med resultat på 70% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser, overdommer, NM/LM)	• 24-70 år. • Dømt minst 2 stevner i løpet av 2 sesonger på nivå 1 med godkjent bedømming av overdommer. • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. • Bestått eksamen med resultat på 70% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 903.

	• Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli internasjonal overdommer: ○ Nomineres av DUK. ○ Rule 902 ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating. ○ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge de siste 4 sesongene.
Nivå 4 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal dommer med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 903. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli internasjonal overdommer: ○ Nomineres av DUK. ○ Rule 902 ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating. ○ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge eller internasjonalt de siste 4 sesongene.
Teknisk kontroller	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 24-70 år. • DUK vurderer på bakgrunn av overdommerrapporter, aktivitet og personlig egnethet. • Gjennomført kontrollerkurs i regi av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på <u>70%</u> eller høyere. • Være nasjonal dommer på nivå 2 eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten. • Unntak for tekniske spesialister godkjent på Nivå 2 og 3. Disse er automatisk godkjent på Nivå 1, men kan ikke rykke opp til Nivå 2 og 3.
Nivå 2 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 904. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TC med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene.

	• Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 904. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Teknisk spesialist	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • Vært aktiv kunsthøper i singel eller synkronkunsthøp. • Ikke lenger selv være aktiv kunsthøper. • Gjennomført spesialistkurs i regi av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på <u>70%</u> eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 905. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TS med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating, jf. Rule 900, 901, 905. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Krav for opprettholdelse av nivå	
Følgende krav stilles til aktivitet og seminardeltakelse for å kunne opprettholde sitt nivå i henhold til de aktuelle nivåene ovenfor. Dersom en ikke innehar en ønsket aktivitet vil man kunne rykke ned et nivå eller fjernes fra stigen. Krav til dommere Nivå 1-2, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 1: - delta i minst 1 av de 2 siste sesongers årlige seminar i regi av NSF. - delta som official i minst 2 nasjonale stevner de siste 2 sesongene. Krav til dommere Nivå 3-4, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 2-3: - delta i minst 2 nasjonale stevner per sesong. - delta i minst 1 internasjonalt stevne de <u>siste 2 sesongene</u>. - delta på ISU-seminar etter informasjon fra ISU. Kravene gjelder ikke dersom NSF/ISU ikke sørger for at det tilrettelegges for slik aktivitet gjennom oppsett. Officials som ikke har kunnet tilfredsstille kravet til aktivitet, kan gis dispensasjon av DUK etter søknad, dersom særskilte forhold ligger til grunn for manglende aktivitet.	

Merknad
Deltakerne på det første utdanningskurset arrangert av NSF/DUK høsten 2019, ble automatisk godkjent officials i synkronkunstløp og nivå ble tildelt disse deltakerne etter en vurdering av NSF/DUK.
Ved opprykk til nytt nivå for allerede godkjente officials og nybegynnere, gjelder alle kriteriene ovenfor f.o.m. sesongen 2021/2022.

Stiger Parløp	
Dommer	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	18-70 år. - Vært aktiv konkurranseløper. - Ikke lenger selv være aktiv kunstløper. - Gjennomført dommerkurs i regi av NSF. - Bestått <u>skriftlig eksamen med resultat på 70% eller høyere.</u> - Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. - Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser, overdommer, NM/LM)	24-70 år. - Dømt minst 2 stevner i løpet av 2 sesonger på nivå 1 med godkjent bedømming av overdommer. - Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. - Bestått <u>skriftlig eller muntlig eksamen med resultat på 70% eller høyere.</u> - Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. - Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (internasjonal)	Ettersom opprykk til internasjonalt nivå i parløp skjer samtidig med opprykk til internasjonalt nivå i singel kvinner og menn, vil opprykk til Nivå 3 skje etter samme kriterier som for opprykk til nivå 5 for singel kvinner og menn.
Nivå 4 (ISU)	Ettersom opprykk til ISU nivå i parløp skjer samtidig med opprykk til ISU nivå i singel kvinner og menn, vil opprykk til Nivå 4 skje etter samme kriterier som for opprykk til nivå 6 for singel kvinner og menn.
Teknisk kontroller	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	24-70 år. - DUK vurderer på bakgrunn av overdommerrapporter, aktivitet og personlig egnethet. - Gjennomført kontrollerkurs i regi av DUK. - Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 80% eller høyere. - Være nasjonal dommer på nivå 2 eller høyere. - Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. - Viser engasjement og interesse for sporten. - Unntak for tekniske spesialister godkjent på Nivå 2 og 3. Disse er automatisk godkjent på Nivå 1, men kan ikke rykke opp til Nivå 2 og 3.
Nivå 2 (internasjonal)	- Nomineres av DUK. 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. - Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. - Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene.

	• Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TC med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Teknisk spesialist	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • Vært aktiv kunstløper på Novice-nivå eller høyere. • Ikke lenger selv være aktiv kunstløper. • Gjennomført spesialistkurs i regi av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 80% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TS med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Krav for opprettholdelse av nivå	
<u>Kravene gjelder såfremt Norge har et deltakende par i nasjonale konkurranser. Følgende krav stilles til aktivitet og seminar deltakelse for å kunne opprettholde sitt nivå i henhold til de aktuelle nivåene ovenfor. Dersom en ikke innehar en ønsket aktivitet vil man kunne rykke ned et nivå eller fjernes fra stigen.</u> Krav til dommere Nivå 1-2, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 1: - delta i minst 1 av de 2 siste sesongers årlige seminar i regi av NSF. - delta som official i minst 2 nasjonale stevner de siste 2 sesongene.	

Krav til dommere Nivå 3-4, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 2-3:
- delta på ISU-seminar etter informasjon fra ISU.

Kravene gjelder ikke dersom NSF/ISU ikke sørger for at det tilrettelegges for slik aktivitet gjennom oppsett. Officials som ikke har kunnet tilfredsstille kravet til aktivitet, kan gis dispensasjon av DUK etter søknad, dersom særskilte forhold ligger til grunn for manglende aktivitet.

Merknad

Kriteriene ovenfor vil gjelde etter første utdanningskurs arrangert av NSF/DUK for officials i parløp. Deltakerne på det første utdanningskurset vil automatisk bli godkjent officials i parløp. NSF/DUK vurderer og tildeler nasjonalt nivå for disse deltakerne.

Stiger Isdans	
Dommer	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • Vært aktiv konkurranseløper. • Ikke lenger selv være aktiv kunstdløper. • Gjennomført dommerkurs i regi av NSF. • Bestått eksamen <u>med resultat på 70% eller høyere.</u> • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (alle klasser, overdommer, NM/LM)	• 24-70 år. • Dømt minst 2 stevner i løpet av 2 sesonger på nivå 1 med godkjent bedømming av overdommer <u>eller gjennomført minst 2 digitalt stevner med veileder oppnevnt av DUK.</u> • Vurderes av DUK på bakgrunn av overdommerrapporter. • Bestått eksamen <u>med resultat på 70% eller høyere.</u> • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 413, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminar deltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli internasjonal overdommer: ○ Nomineres av DUK. ○ Rule 412 i ISU Special Regulations & Technical Rules. ○ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge de siste 4 sesongene.
Nivå 4 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal dommer med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 413, 417.

	• Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten. • Tilleggsriterier for å bli internasjonal overdommer: ◦ Nomineres av DUK. ◦ Rule 412 i ISU Special Regulations & Technical Rules. ◦ Omfattende aktivitet som overdommer i Norge eller internasjonalt de siste 4 sesongene.
Teknisk kontroller	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 24-70 år. • DUK vurderer på bakgrunn av overdommerrapporter, aktivitet og personlig egnethet. • Gjennomført kontrollerkurs i regi av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 70% eller høyere. • Være nasjonal dommer på nivå 2 eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten. • Unntak for tekniske spesialister godkjent på Nivå 2 og 3. Disse er automatisk godkjent på Nivå 1, men kan ikke rykke opp til Nivå 2 og 3.
Nivå 2 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TC med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 414, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Teknisk spesialist	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1 (alle klasser, NM/LM)	• 18-70 år. • Vært aktiv konkurranseløper på Novice-nivå eller høyere. • Ikke lenger selv være aktiv kunstdløper. • Gjennomført spesialistkurs i regi av DUK. • Skriftlig og praktisk eksamen med resultat på 70% eller høyere. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Vise spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 2 (internasjonal)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år, men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene.

	• Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (ISU)	• Nomineres av DUK. • 24-70 år. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Internasjonal TS med upåklagelig bedømming de siste 2 sesongene. • Har oppfylt kriteriene i ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. rule 410, 411, 415, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet og seminardeltakelse for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Krav for opprettholdelse av nivå	
Kravene gjelder såfremt Norge har et deltakende isdanspar i nasjonale konkurranser. Følgende krav stilles til aktivitet og seminardeltakelse for å kunne opprettholde sitt nivå i henhold til de aktuelle nivåene ovenfor. Dersom en ikke innehar en ønsket aktivitet vil man kunne rykke ned et nivå eller fjernes fra stigen. Krav til dommere Nivå 1-2, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 1: - delta i minst 1 av de 2 siste sesongers årlige seminar i regi av NSF. - delta som official i minst 2 nasjonale stevner de siste 2 sesongene. Krav til dommere Nivå 3-4, tekniske kontrollere og spesialister Nivå 2-3: - delta på ISU-seminar etter informasjon fra ISU. Kravene gjelder ikke dersom NSF/ISU ikke sørger for at det tilrettelegges for slik aktivitet gjennom oppsett. Officials som ikke har kunnet tilfredsstille kravet til aktivitet, kan gis dispensasjon av DUK etter søknad, dersom særskilte forhold ligger til grunn for manglende aktivitet.	
Merknad	
Kriteriene ovenfor vil gjelde etter første utdanningskurs arrangert av NSF/DUK for officials i isdans. Deltakerne på det første utdanningskurset vil automatisk bli godkjent officials i isdans. NSF/DUK vurderer og tildeler nasjonalt nivå for disse deltakerne.	

Stiger DVO	
Videooperatør	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1A (nasjonal)	• 18-70 år • Vært aktiv konkurranseløper eller ha særlig interesse for sporten. • Gjennomført DVO-kurs for nybegynnere i regi av NSF, eller fått godkjenning pga. aktivitet etter søknad til DUK (gjelder før sesongen 2018/2019). • Må ha tilstrekkelig aktivitet for opprettholdelse av nivå i henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Dataoperatør	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 1B (nasjonal)	• 18-70 år • Vært aktiv konkurranseløper eller ha særlig interesse for sporten.

	• Gjennomført DVO-kurs for nybegynnere i regi av NSF, eller fått godkjenning pga. aktivitet etter søknad til DUK (gjelder før sesongen 2018/2019). • Må ha tilstrekkelig aktivitet for opprettholdelse av nivå I henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Data- og Videooperatør	Kriterier for opprykk til de ulike nivåene
Nivå 2 (nasjonal)	• <u>18-70 år</u> • Vært aktiv konkurranseløper eller ha særlig interesse for sporten. • Gjennomført DVO-kurs for nybegynnere i regi av NSF, eller fått godkjenning pga. aktivitet etter søknad til DUK (gjelder før sesongen 2018/2019). • Må ha tilstrekkelig aktivitet for opprettholdelse av nivå I henhold til retningslinjer. • Viser engasjement og interesse for sporten.
Nivå 3 (internasjonal/ISU)	• Nomineres av DUK • 24-70 år, <u>men ikke eldre enn 50 år ved nominasjonen.</u> • Må være godkjent nasjonalt på Nivå 2. • Upåklagelig arbeid de siste 4 sesongene. • Gode engelskkunnskaper skriftlig og muntlig. • Har oppfylt kriteriene I ISU Special Regulations & Technical Rules, jf. Rule 410, 411, 416, 417. • Må ha tilstrekkelig aktivitet for opprettholdelse av nivå I henhold til retningslinjer. • Viser spesielt engasjement og interesse for sporten.
Krav for opprettholdelse av nivå (gjelder f.o.m. sesongen 2021/2022)	
Følgende krav stilles til aktivitet for å kunne opprettholde sitt nivå i henhold til de aktuelle nivåene ovenfor. Dersom en ikke innehar en ønsket aktivitet vil man kunne rykke ned et nivå eller fjernes fra stigen. Man kan settes inn på stigen igjen ved å ta oppdateringskurs. Krav til nasjonale DVO: Delta som dataoperatør eller videooperatør i minst 1 nasjonalt stevne i løpet av de siste 3 sesongene. DVO som ikke har kunnet tilfredsstille kravet til aktivitet, kan gis dispensasjon av DUK etter søknad, dersom særskilte forhold ligger til grunn for manglende aktivitet.	

15. UTTAKSKRITERIER

Per september 2021 (gjelder inntil annet er publisert).

Sportslig vurdering ved klubbrepresentasjon i åpne klubbkonkurranser i alle ISUs medlemsland gjøres av klubbene selv, men klubbene skal bruke NSF's uttakskriterier som veiledende retningslinjer. Det opplyses i announcement om det er nasjons- eller klubbrepresentasjon i de aktuelle stevnene. Klubbene kan kun melde på selv til stevner der det er åpnet for påmelding via klubb.

NSF har åpnet for påmelding via forbund i enkelte stevner dersom kriteriene er oppnådd. Uttakskomiteen vil sammen med forbundskontoret sette opp en oversikt over hvilke konkurranser klubbene kan søke om deltagelse i. Dette er stevner på ISUs liste hvor Norge ikke tar ut løpere, klubbene kan derfor benytte plassene.

Disse vil bli publisert på NSF's hjemmeside i to omganger:

- 1: Innen 15. september, en oversikt over konkurranser før nyttår
- 2: Innen 15. november, en oversikt over konkurranser etter nyttår

Ved søknad til NSF om deltagelse til stevner på ISUs liste må det vedlegges link til protokoll hvor kriteriene er oppnådd.

Når det gjelder uttak til internasjonale stevner gjort av NSF, vil frekvensen av representasjon med dekning være varierende.

Husk at de norske aldersbestemmelsene også gjelder i utlandet. Klubbene må selv sjekke alderen i de ulike klassene, de varierer internasjonalt.

Fra det året løperen fyller 11 år: Åpne konkurranser i Norden eller Barentsområdet.

Fra det året løperen fyller 13 år: Øvrige internasjonale konkurranser utenfor Norden eller Barentsområdet.

De veiledende uttakskriteriene for klubbrepresentasjon er nå like for hele verden. Det skilles ikke lenger mellom stevner i Norden/nordkalotten og resten av verden.

[Les mer om utenlandsstevner](#)

Veiledning for klubbene: Løpere bør være på følgende nivå ved klubbrepresentasjon i åpne klubbkonkurranser som IKKE krever påmelding via forbund/eller ISU stevner NSF har åpnet for klubbpåmelding

Alle elementene må være godkjente uten < eller <<, og må ha GOE -1 eller bedre.

Cubs jenter og gutter

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Enkel Axel
- Ett dobbelt hopp

Springs jenter og gutter

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- To ulike doble hopp
- Minst en dobbel - enkel kombinasjon

Debs jenter og gutter

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Tre ulike doble hopp
- Minst en dobbel – dobbel kombinasjon
- Minst en piruett eller trinnsekvens på min. level 2

Novice jenter og gutter

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Fire ulike doble hopp
- Minst en dobbel - dobbel kombinasjon
- Minst en piruett eller trinnsekvens på min. level 2

Junior kvinner

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Alle doble hopp, minus dobbel Axel
- Minst en dobbel – dobbel kombinasjon
- Piruetter på min. level 2

Junior menn

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Alle doble hopp, inkludert dobbel Axel
- Minst en dobbel – dobbel kombinasjon
- Piruetter på min. level 2

Senior kvinner

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst en dobbel- dobbel kombinasjon
- Piruetter min. level 2

Senior menn

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst et trippelt hopp
- Piruetter min. level 2

Tekniske krav for uttak til, stevner på ISU's liste som ikke er åpne for klubber og EYOF (IKKE Nordics, se egne uttaksregler).

EYOF følger junior kravet for kvinner og menn.

Alle elementene må være godkjente uten < eller <<, og må ha GOE -1 eller bedre.

Debs jenter og gutter

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Tre ulike doble hopp
- Minst en dobbel - dobbel kombinasjon
- Minst en piruett eller trinnsekvens på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Debs

Novice jenter og gutter

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Fire doble eller triple hopp, inkludert flipp og lutz
- Min. en dobbel – dobbel kombinasjon,
- Minst en piruett på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Novice.

Junior kvinner

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel eller et trippelhopp
- Dobbelt – dobbel kombinasjon, bestående av flipp eller lutz
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,
eller
- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Junior

Junior menn

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst et trippelt hopp
- Trippel – dobbel kombinasjon
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,

eller

- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Junior

Senior kvinner

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Dobbel Axel
- Minst to trippelhopp - hvorav en i kombinasjon med minimum et dobbelt hopp
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,

eller

- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Senior

Senior menn

Skal i samme konkurranse, ha vist:

- Dobbel Axel
- Minst tre ulike trippel hopp – hvorav en i kombinasjon med minimum et dobbelt hopp
- Vist et trippelt hopp som følger direkte etter sammenbindende trinn
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2
- Minst en trinnsekvens på min. level 2
- Ha oppnådd poengsum for A-gruppen i Senior

Nordics

Det stilles ikke krav til tekniske ferdigheter, men til en minimumspoengsum. Denne poengsummen må være oppnådd i gjeldende sesong i forkant av Nordics. NSF vil på denne måten etterkomme det felles nordiske ønsket og visjonen med Nordics, nemlig at alle landene skal samle sine beste til konkurranse. Poengsummene som er satt, vil bli vurdert i forkant av hver sesong.

Senior kvinner:	110 poeng
Senior menn:	120 poeng
Junior kvinner:	95 poeng
Junior menn:	100 poeng
Novice jenter:	68 poeng
Novice gutter:	70 poeng

Uttak Nordics dersom flere løpere har oppnådd poengkrav for deltakelse:

Beste snitt av totaltekniske poengsum (SP + FS) i de to siste internasjonale/ nasjonale stevnene før påmeldingsfrist.

Tekniske krav til uttak for deltagelse i ISUs JGP/Grand Prix stevner, Challenger Series

Alle elementene må være godkjente uten < eller <<, og må ha GOE -1 eller bedre. Videre er det en forutsetning at løper har gode programkomponenter.

JGP/Grand Prix stevner

Uttak JGP/Grand Prix dersom flere løpere har oppnådd poengkrav for deltagelse:

Beste snitt av totaltekniske poengsum (SP + FS) i de to siste internasjonale/ nasjonale stevnene i foregående sesong

Junior kvinner

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst et trippelt hopp
- Minst en dobbel – dobbel kombinasjon bestående av dobbel axel, eller en trippel – dobbel kombinasjon
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,
eller
- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2

Junior menn

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst to ulike trippel hopp
- Minst en trippel – dobbel kombinasjon
- Bør beherske tre ulike trippel hopp
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,
eller
- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2

Senior kvinner

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbelt Axel
- Minst to ulike trippel hopp
- Minst en trippel – dobbel kombinasjon
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2,
eller
- Minst en piruett på min. level 3 og en trinnsekvens på min. level 2

Senior menn

Skal i samme program, under konkurranse, ha vist:

- Dobbel Axel
- Minst fire ulike trippel hopp
- Minst en trippel – dobbel kombinasjon
- Minst to piruetter på min. level 3 og level 2
- Minst en trinnsekvens på min. level 2

ISU Mesterskap

Junior VM/IOC Ungdoms-OL

- ha oppnådd poengsum satt av ISU

Utøveren må ha vist solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen

EM

- ha oppnådd poengsum satt av ISU

Utøveren må ha vist solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen

VM

- ha oppnådd poengsum satt av ISU

Utøveren må ha vist solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen

Uttak mesterskap dersom flere løpere har oppnådd poengkrav for deltakelse

Beste snitt av totaltekniske poengsum (SP + FS) i de to siste internasjonale/ nasjonale stevnene før påmeldingsfrist til gjeldende mesterskap.

Uttak til JVM av seniorløper som innehar junioralder

Om en løper som innehar junioralder er aktuell for JVM, baseres uttaket på samme kriterier som i avsnittet ovenfor, men poengsummen for ChSq tas bort fra teknisk poengberegning.

Uttaksutvalget, September 2021

Kari-Anne Olsen

Line Kaldestad

Cathrine Hestenes

16. SYNKRONKUNSTLØP

For Synkronkunstløp gjelder informasjon og reglement i kapittel 4-5, 7-10 så langt de passer. De resterende punktene ovenfor gjelder ikke, og erstattes av informasjon og reglement i Kapittel 16.1-16.5

16.1 Hva er Synkronkunstløp?

Kort beskrivelse av disiplinen

Synkronkunstløp er den nyeste disiplinen i kunstløp hvor 8-16 løpere utfører program som et lag. Lagene beveger seg som en enhet over isen. Det som gjør disiplinen unik er fokuset på lagsamarbeid, fart, intrikate formasjoner og samstemthet.

Et lag kan delta i én av seks klasser. Senior, Junior, Novice, Mixed Age, Juvenile og Veteran er klassene for Synkronkunstløp i Norge.

Synkronkunstløp bruker samme bedømmingssystem som resten av kunstløp, men har egne elementer. Se kapittel 20 for en oversikt over elementene.

Stevner som arrangeres for Synkronkunstløp fremgår av terminlisten.

Hvordan starte opp et lag? - Noen grunnleggende tips

- Start med nok antall løpere for den klassen laget skal konkurrere i, herunder minst 8 løpere i Mixed Age, Juvenile og Veteran, minst 12 løpere i Novice, minst 16 løpere i Junior og Senior.
- Laget bør ha 2-3 personer/foreldre som er gode på logistikk og kan organisere/legge til rette for laget.
- Vær oppdatert på reglementet da dette kan endre seg fra sesong til sesong.
- Vær tålmodig. Det tar tid å bygge opp et stabilt lag.
- Begynn med det grunnleggende. Legg opp til elementer som alle løperne på laget kan beherske i programmet.
- Pass på at løperne på laget trives. Sett realistiske kortsiktige mål og ambisiøse mål for fremtiden.
- Laget må ha minst én lagkaptein. Velg den løperen på laget som er mest ansvarlig, kan hjelpe treneren, og som går foran som et godt eksempel for de andre løperne.
- Pass på at alle løperne på laget klarer å følge den musikken som velges. Velg musikk med omhu.
- Ha det gøy!

16.2 Øvelsesutvalg 2021/2022

Free Skating	Oppvisning (6-19)	Juvenile (11-19)
Content	It is highly recommended, but not required, that the Team follows the content for Juvenile	- Intersection Element (I) - Move Element (ME) - Pivoting Element - Block (PB) - Linear Element - Line (L) - Traveling Element - Circle (TC) - Rotating Element - Wheel (W)
Clarifications - Each element can only be performed once, unless otherwise stated	The Team will receive feedback on their performance. However, there will be no feedback if The Team consists of less than 8 skaters The Team's coach may collect the feedback at the conclusion of the event A Team must start in Oppvisning if one or more skaters on the Team do not fulfil the age requirements for competition set out by NIF/NSF**	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - I: Whip or Angled Intersection is not allowed and will be given No Value if attempted - ME: The following features are not allowed; change of position, intersecting/passing-through. If attempted, the element will be given No Value - TC: The following features are not allowed; change of relative position, interlocking, weaving. If attempted, the element will be given No Value
Illegal elements*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team* - Split jump through the point of intersection	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team* - Split jump through the point of intersection
Non-permitted elements*	- Lifts of any variety - Vaults	- Lifts of any variety - Vaults - Stopping exceeding five (5) seconds within free program more than once (1) - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit
No. Elements/ Max Level	No. Elements: N/A Max Level: The highest level awarded in the feedback will be Level 1 for all elements and additional features	6/1 Max Level: The highest level awarded will be Level 1 for all elements and additional features
Number of	Should include at least 8 skaters, but	8 to 16 skaters + maximum 4 alternate

skaters per Team*	not more than 16 + maximum 4 alternate skaters	skaters
Deduction Fall	N/A	- 0,5 for every fall by 1 skater (each time) - 1,5 maximum fall deduction per element
Time/Music*	Recommendation: 3 min +/- 10 sec	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*
Warm-up	At least 1 minute before being called to start	At least 1 minute before being called to start
Components	SS, PE & IN	General Factor: 1,6 SS: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0

* See Clarifications below

** See Håndboka and NSF Spesielle bestemmelser for further details

Free Skating	Novice (11-19)	Mixed Age (11-28)
Content	- Intersection Element (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Pivoting Element - Block (PB) - Traveling Element - Circle (TC) - Twizzel Element (TE) - Artistic Element (AL or AW)	- Intersection Element (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Pivoting Element - Block (PB) - Traveling Element - Circle (TC) - Twizzel Element (TE) - Artistic Element (AL or AW)
Clarifications - Each element can only be performed once, unless otherwise stated	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - ME: up to 4 different fm's - NHE: Step sequence is optional and is counted if executed correctly - TE: a series of 2 twizzels is required - Artistic Element must be either Line or Wheel - TE and NHE may not be executed one after the other	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - ME: up to 4 different fm's - NHE: Step sequence is optional and is counted if executed correctly - TE: a series of 2 twizzels is required - Artistic Element must be either Line or Wheel - TE and NHE may not be executed one after the other
Illegal elements*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team* - Split jump through the point of intersection	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team* - Split jump through the point of intersection
Non-permitted elements*	- Lifts of any variety - Vaults - Stopping exceeding five (5) seconds	- Lifts of any variety - Vaults - Stopping exceeding five (5) seconds

	within free program more than once (1). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.	within free program more than once (1). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.
No. Elements/ Max Level	7/varies depending on element	7/varies depending on element
Number of skaters per Team*	12 to 16 skaters + maximum 4 alternate skaters	8 to 16 skaters + maximum 4 alternate skaters
Deduction Fall	- 0,5 for every fall by 1 skater (each time) - 1,5 maximum fall deduction per element	- 0,5 for every fall by 1 skater (each time) - 1,5 maximum fall deduction per element
Time/Music*	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*
Warm-up	At least 1 minute before being called to start	At least 1 minute before being called to start
Components	General Factor: 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	General Factor: 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

* See Clarifications below

Short Program	Junior (11-19)	Senior (11-...)
Content	- Intersection Element (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Traveling Element - Wheel (TW) - Twizzel Element (TE)	- Intersection Element (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Traveling Element - Circle (TC) - Pivoting Element - Block (PB)
Clarifications - Each element can only be performed once, unless	- I: Whip Intersection. Point of Intersection is required. - ME: One (1) fm must be executed by the entire team. This must be the same fm. - NHE: Step sequence is required.	- I: Angled Intersection. Point of Intersection is required. - ME: One (1) fm must be executed by the entire team. This must be the same fm. - NHE: Step sequence is required.

otherwise stated	- TW: Must be in a three (3) spoke configuration - TE: a series of 2 twizzels is required - TE and NHE may not be executed one after the other	- PB: Pivoting must be executed in three (3) lines
Illegal elements*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Flying camel spin executed by the entire Team - Split jump through the point of intersection	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Flying camel spin executed by the entire Team - Split jump through the point of intersection
Non-permitted elements*	- Lifts of any variety unless required	- Lifts of any variety unless required
No. Elements/ Max Level	5/varies depending on element	5/varies depending on element
Number of skaters per Team*	16 skaters + maximum 4 alternate skaters	16 skaters + maximum 4 alternate skaters
Deduction Fall	- 1,0 for every fall by 1 skater (each time) - 3,0 maximum fall deduction per element	- 1,0 for every fall by 1 skater (each time) - 3,0 maximum fall deduction per element
Time/Music*	Max. 2 min. 50 sec. Instrumental/vocal music permitted*	Max. 2 min. 50 sec. Instrumental/vocal music permitted*
Warm-up	At least 1 minute before being called to start	At least 1 minute before being called to start
Components	General Factor: 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	General Factor: 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

* See Clarifications below

Free Skating	Junior (11-19)	Senior (11-...)
Content	- 2 different Intersection Elements (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Pivoting Element - Block (PB) - Synchronized Spin (SySp) - Traveling Element - Circle (TC) - Artistic Element (AL or AW)	- Creative Element (Cr) - Group Lift (GL) - 2 different Intersection Elements (I) - Move Element (ME) - No Hold Element (NHE) - Pair Element (Pa) - Twizzel Element (TE) - Artistic Element (AC or AW)
Clarifications - Each element can only be performed once, unless otherwise stated	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - ME: up to 4 different fm's - NHE: Step sequence is optional and is counted if executed correctly - Artistic Element must be either Line or Wheel	- Cr: Must include Lift - GL: Must be gliding with rotations - I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - ME: up to 4 different fm's - NHE: Step sequence is optional and is counted if executed correctly - TE: a series of 2 twizzels is required - Artistic Element must be either Circle or Wheel - TE and NHE may not be executed one after the other
Illegal elements*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Flying camel spin executed by the entire Team - Split jump through the point of intersection	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Flying camel spin executed by the entire Team - Split jump through the point of intersection
Non-permitted elements*	- Stopping exceeding five (5) seconds within free program more than twice (2). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.	- Stopping exceeding five (5) seconds within free program more than twice (2). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.
No. Elements/ Max Level	8/varies depending on element	9/varies depending on element
Number of skaters per Team*	16 skaters + maximum 4 alternate skaters	16 skaters + maximum 4 alternate skaters
Deduction Fall	- 1,0 for every fall by 1 skater (each	- 1,0 for every fall by 1 skater (each time)

	time) -3,0 maximum fall deduction per element	-3,0 maximum fall deduction per element
Time/Music*	3 min. 30 sec. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*	4 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*
Warm-up	At least 1 minute before being called to start	At least 1 minute before being called to start
Components	General Factor: 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	General Factor: 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

* See Clarifications below

Free Skating	Veteran Adult (28-...)	Veteran Masters (28-...)
Content	- Intersection Element (I) - Pivoting Element - Block (PB) - Traveling Element - Circle (TC) - Rotating Element - Wheel (W) - Creative Element (Cr) or Mixed Element (Mi)	- Intersection Element (I) - No Hold Element (NHE) - Pivoting Element - Block (PB) - Traveling Element - Circle (TC) - Rotating Element - Wheel (W) - Creative Element (Cr) or Mixed Element (Mi)
Clarifications - Each element can only be performed once, unless otherwise stated	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - I: Whip or Angled Intersection is not allowed and will be given No Value if attempted - TC: The following features are not allowed; change of relative position, interlocking, weaving. If attempted, the element will be given No Value - Cr: Intersection	- I: Point of Intersection is optional and is counted if executed correctly - NHE: Step Sequence up to Level 1 is optional and will be counted if executed correctly - Cr: Intersection - NHE and PB must not be executed one after the other
Illegal elements*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team*	- Illegal lifts - Intersections incorporating back spirals - Any variation of camel spin or flying camel spin executed by the entire Team* - Split jump through the point of intersection

	- Split jump through the point of intersection	
Non-permitted elements*	- Lifts of any variety - Vaults - Stopping exceeding five (5) seconds within free program more than once (1). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.	- Lifts of any variety, except un-sustained lifts - Vaults - Stopping exceeding five (5) seconds within free program more than once (1). - Separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.
No. Elements/ Max Level	5/varies depending on element	6/varies depending on element
Number of skaters per Team*	8 to 16 skaters + maximum 4 alternate skaters	12 to 16 skaters + maximum 4 alternate skaters
Deduction Fall	- 0,5 for every fall by 1 skater (each time) - 1,5 maximum fall deduction per element	- 0,5 for every fall by 1 skater (each time) - 1,5 maximum fall deduction per element
Time/Music*	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*	3 min. +/- 10 sec. Instrumental/vocal music permitted*
Warm-up	At least 1 minute before being called to start	At least 1 minute before being called to start
Components	General Factor: 1,0 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	General Factor: 1,2 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

* See Clarifications below

Clarifications:

General Recommendations	IMPORTANT NOTICE: A Team should only attempt Levels of all elements in accordance with their skating ability, in order to ensure a safe execution of the Team's program.
--------------------------------	--

	Synchronized Skating is a team sport. The Team should predominantly act as one unit. Emphasis should be on the quality of skating, the importance of unison, the accuracy of formations and preciseness in the execution of the program. However, division of the Team into several units is allowed during the Creative Element and transitions. Additionally, several units can be used as short transitions if the element following the transition so requires.
General Requirements	An element will not be considered as attempted if the element does not meet the minimum requirements for Base Level.
General Requirements Short Program	1) <i>Un-prescribed, additional or repeated Elements</i> <u>Un-prescribed or additional elements or repetitions of elements which have failed, are not allowed and will not be marked and a deduction of 1,5 points per violation must be made if any of those elements are included. Basic element shapes up to and including Level 1, Creative Elements and/or Artistic Elements (any level) will not be considered as an un-prescribed or additional element.</u> 2) <i>Required Features and Additional Features</i> Features and Additional Features other than those required for each element may not be taken into consideration when determining the level of an element. Features and/or Additional Features that are not permitted will receive a deduction for Not According to Requirements (NAR) if included. <u>This deduction will be taken from the Total Program Score.</u> 3) <i>Omitted Requirements</i> Required Feature or Additional Feature are omitted if not attempted, and receive a 0,5 point deduction. 4) <i>Wrong Element Shape</i> Elements executed using the wrong shape will receive No Value. A wrong shape would include examples such as a Team executing a four spoke instead of a required three spoke, or an angled intersection instead of a required box intersection.
General Requirements Free Skating	Other elements than required may be incorporated and will be judged as transitions and/or choreography. The program content sheet should indicate which extra elements are transition elements using the abbreviation TRANS and the abbreviation of the extra elements. Example: TRANS+W, TRANS+W+C, TRANS+I, etc
Illegal Elements/Features/Additional Features and Movements	- Illegal lifts means all lifts where the lifted skater(s) is in a totally vertical sustained position with the top of their head towards the ice - intersections incorporating back spirals - flying camel spin executed by the entire Team - split jump through the point of intersection Performing any of these in the program will be penalized by a deduction of 2,0 points <u>per violation.</u>
Non-permitted Elements/Features,	1) Senior & Junior Short Program <i>(i) Lifts of any variety unless required</i>

Additional Features and movements	2) Senior & Junior Free Skating <i>(i) <u>stopping exceeding five (5) seconds on more than two (2) different occasion within the</u></i> <i><u>free program (not counting the opening and closing movements, which must not exceed ten (10)</u></i> <i><u>seconds each.)</u></i> <i>(ii) separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.</i> 3) Novice, Mixed Age, Juvenile, Veteran, Oppvisning <i>(i) lifts of any variety (Un-sustained lifts allowed in Veteran Masters)</i> <i>(ii) vaults</i> <i>(iii) <u>stopping exceeding five (5) seconds on more than one (1) occasion within the free</u></i> <i><u>program (not counting the opening and closing movements, which must not exceed ten (10)</u></i> <i><u>seconds each.)</u></i> <i>(iv) separating longer than necessary before resuming skating together as a unit.</i> Performing any of these in the program will be penalized by a deduction of 1,5 points <u>per violation</u>. Stopping means skaters are standing in one (1) place without movement of the blade(s).
Norwegian Rules	1) Illegal Elements/Features/Additional Features and Movements <i>Camel spin executed by the entire Team in Novice, Mixed Age, Juvenile, Veteran, Oppvisning</i> 2) Maximum Levels for Oppvisning and Juvenile <i>The maximum level awarded will be Level 1 for all elements and additional features. The focus in these categories should be mastering the basic requirements, formations and shapes of each element and maintaining the unison throughout the program.</i> 3) Forbidden Element features for Juvenile & Veteran Adult <i>(i) The following features are forbidden in Move Element; change of position, intersecting/passing</i> <i>through. If attempted, the element will receive No Value.</i> <i>(ii) The following features are forbidden in Traveling Circle; change of relative position, interlocking,</i> <i>weaving. If attempted, the element will receive No Value.</i> <i>(iii) Angled/Whip Intersection is forbidden and will receive No Value if executed in Juvenile and</i> <i>Veteran Adult.</i> 4) Determination of Levels in Angled/Whip Intersection <i>If there are less than eight (8) skaters in each line, regardless of reason, the Level of the Angled/Whip Intersection will be lowered one (1) level.</i>
Number of skaters per	In case the Team is not composed of the minimum number of skaters required, and there are no alternate skaters, the team must notify the Referee's Assistant

Team/Alternate skaters	at ice level. If the Team does not compete with the minimum number of skaters required, the Technical Panel will determine the level of the element as skated then lower the element one level. The Team should have at least one (1) alternate skater, but the Team is not required to have any alternate skaters. The maximum number of alternate skaters permitted for each Team is four (4). The alternate skater(s) may participate in the warm-up, but must leave the ice when the Team is announced to start. An alternate skater may only enter the ice during the program if authorized by the Referee's Assistant at ice level, <u>i.e., something falls on the ice during the performance, etc.</u> <u>Once the program has started, no substitution of a Skater will be permitted (if there is no visible reason i.e., injury/equipment failure, etc.). However, registered Team alternates may be substituted if the Team's program is stopped by the Referee due to injury or equipment problems. If a Team substitutes a Skater without the authorization of the Referee first stopping the program, the Team will be disqualified.</u>								
Music	Additions of the sounds of applause or cheers are not permitted and will receive a 1,0 point deduction.								
Clothing	<table><tr><th>Required</th><th>Recommendation</th><th>Deduction (1,0 point)</th></tr><tr><td> - Modest, dignified and appropriate <u>clothing and makeup</u> for athletic competition - Full-length trousers for men </td><td> - Enhance the appearance of the Team as one unit - Reflect the character/theme of the music </td><td> - Garish & theatrical - Excessive nudity - Feathers - Accessories & props; <u>costumes that transform in appearance will be considered as props</u> - Rhinestones on the face - Tights for men </td></tr></table>			Required	Recommendation	Deduction (1,0 point)	- Modest, dignified and appropriate <u>clothing and makeup</u> for athletic competition - Full-length trousers for men	- Enhance the appearance of the Team as one unit - Reflect the character/theme of the music	- Garish & theatrical - Excessive nudity - Feathers - Accessories & props; <u>costumes that transform in appearance will be considered as props</u> - Rhinestones on the face - Tights for men
Required	Recommendation	Deduction (1,0 point)							
- Modest, dignified and appropriate <u>clothing and makeup</u> for athletic competition - Full-length trousers for men	- Enhance the appearance of the Team as one unit - Reflect the character/theme of the music	- Garish & theatrical - Excessive nudity - Feathers - Accessories & props; <u>costumes that transform in appearance will be considered as props</u> - Rhinestones on the face - Tights for men							

Please check ISU Communications, ISU Special Regulations & Technical Rules Synchronized Skating 2018 (including amendments from Congress 2021) and ISU Technical Handbook for further details.

16.3 Spesielle regler - Kort utdrag

For detaljer se gjeldende ISU Regulations Synchronized Skating

- Hvert lag må ha et navn. Navnet er valgfritt, men navnet kan ikke være det samme som et allerede etablert lag eller inneholde sponsornavn eller firmanavn til NSF/ISU. Ved opprettelse av et lag må navnet sendes til Teknisk Komité Kunstløp for godkjenning.
- Laget kan bestå av både kvinner og menn.

- Stevner skal arrangeres med AODI -Overdommers assistent ved isflaten (Referee|s Assistant at Ice Level). Denne personen skal være en dommer, teknisk spesialist eller trener og utvelges av Dommerutvalget Kunstløp. Vedkommende har følgende oppgaver:
 - Verifiserer og tillater de konkurrerende løperne på hvert lag til å gå ut på isen for å starte sin oppvarming.
 - Sjekker isflaten før hvert konkurrerende lag og rapporterer til overdommer.
 - Sender en reserveløper ut på isen for å plukke opp objekter som kan anses farlig for laget.
 - Skal ikke bedømme konkurransen eller ta notater underveis. Av sikkerhetsgrunner må AODI sin oppmerksomhet være kontinuerlig rettet mot laget.
 - Deltar ikke i medaljeseremonien/premieutdelingen.
- Det skal alltid være lege, sykepleier eller en person med erfaring fra førstehjelp tilgjengelig ved isflaten til enhver tid mens konkurransen pågår. Dette skyldes den økede risikoen for kollisjoner og skader i synkronkunstløp.
- Laget må starte med det minimum antall løpere som er fastsatt i den klassen laget skal konkurrere i. Dersom laget ikke kan stille med minimum antall løpere må dette rapporteres til overdommer før start. Det er ikke tillatt å starte eller fullføre programmet dersom det er tre (3) eller færre løpere enn minimumskravet i de respektive klassene. I slike tilfeller anses laget som trukket. Hvis laget velger å ikke fullføre programmet, gis ingen poeng, og laget er trukket.
- Laget kan starte med maksimum 16 løpere uavhengig av klasse.
- Laget kan ha opptil 4 reserveløpere. Reserveløperne deltar ikke i gjennomføringen av programmet, men kan være med på oppvarmingen. Dersom reserveløperne er med på oppvarmingen, må de forlate isen når laget annonseres til start. Det er ingen meldeplikt over hvem som utgjør reserveløperne. En reserveløper kan når som helst erstatte en annen løper før laget annonseres til start. Etter at programmet har startet gjelder reglene for interruption for reserveløperne.
- Det annonseres ved navn når laget får lov til å starte sin oppvarming. Hvert lag får ett (1) minutt til å varme opp på isen før laget annonseres til start. Oppvarmingen skjer etter signal fra overdommer.
- Et lag skal utpeke minst én, men ikke mer enn to, av lagets løpere til lagkaptein. Lagkapteinen har følgende plikter:
 - Signalisere til overdommer gjennom en håndbevegelse eller lignende at laget er klart til å starte og musikken kan spilles av.
 - Kommunisere med overdommer ved tilfeller som følger av reglene om interruption.
- Lagkapteinen må gjennom en håndbevegelse eller liknende signalisere til overdommer at laget er klart til å starte og musikken kan spilles av. Laget må innta startposisjonen til sitt løp (kortprogram/friløp) senest 30 sek. etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og laget fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 min. har gått siden laget ble ropt opp, og laget ikke har inntatt startposisjon, regnes laget som trukket.
- Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan laget få starte programmet fra begynnelsen, så sant overdommer blir informert av lagkaptein innen 20 sek. etter at programmet har startet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må laget selv

stoppe og lagkaptein gi beskjed til overdommer. Laget kan da få starte fra der laget stoppet. Se for øvrig regel om interruption.

- Kortprogrammet:
 - Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
 - Det er ikke tillatt å gjenta et element eller en additional feature. Dersom dette gjøres vil det medføre et trekk på 1,5 poeng, se Øvelsesutvalget.
 - En feature eller additional feature som ikke er tillatt i et element vil medføre et trekk (NAR), se Øvelsesutvalget.
 - Et fastsatt krav som er utelatt i et element der dette er påkrevet vil få 0,5 poeng i trekk, se Øvelsesutvalget.
 - Et element med feil form vil ikke få noen verdi, se Øvelsesutvalget.
- Friløpet:
 - Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid (inkludert de tillatte 10 sekunder), regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
- Er programmet mer enn 30 sekunder mindre enn den fastsatte tid, gis ingen poeng.
- Programtiden regnes fra det øyeblikk én av løperne på laget begynner å bevege seg og til alle løperne står helt stille ved slutten av programmet.
- Hvis laget ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1,0 poeng for opp til hvert 5. sek. ved for langt eller kort løp (bare ved for langt i Senior og Junior kortprogram). Tidtakeren må gi beskjed til overdommer.
- Antall elementer er fastsatt i alle program i alle klasser, se Øvelsesutvalget. Rekkefølgen på elementene er valgfri, med noen unntak i enkelte klasser. Unntakene fremgår av Øvelsesutvalget.
- Et fall betyr at løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstyngden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
- Ved fall trekkes -0,5 poeng for hvert fall i Novice, Mixed Age, Juvenile og Veteran, i Senior og Junior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall. I elementer kan det ikke trekkes mer enn -1,5 poeng for fall i Novice, Mixed Age, Juvenile og Veteran, i Senior og Junior trekkes ikke mer enn 3,0 poeng.
- Løpernes bekledning skal være anstendig og passende til idrettskonkurranse, og ikke skrikende/grelle eller teatralisk i design. Bekledningen kan ikke ha fjær, og løperne kan ikke sminke seg med strass og paljetter. Klærne kan reflektere musikkens karakter. Menn/gutter må ha lange bukser. Tilbehør og props er ikke tillatt. Pynten fra drakten må ikke falle av. Bekledning som ikke følger disse reglene, skal medføre et fratrekk på -1,0 poeng pr. program.
- Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under løpet, er ikke tillatt.
- Laget har ikke lov til å bukke/neie til publikum før løpet starter, men etter løpet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
- Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
- MUSIKK: Inntil videre må laget sende musikk på e-post til arrangør, samt medbringe reserve på USB.

16.4 Hva bedømmer dommerne?

Teknisk score

Vanskelighetsgrad (Levels):

Hvert element har en fast utgangsverdi. Deretter kan laget i hvert element utføre ulike variasjoner som kan øke vanskelighetsgraden og dermed oppnå høyere Levels.

[Elementenes verdi med Levels finnes her](#)

Kvalitet på elementer (GOE):

Alle tekniske elementer bedømmes etter tre hovedkriterier, samt fem tilleggskriterier.

Hovedkriterier:

- Form
- Samstemthet
- Fart og flyt

Tilleggskriterier:

- Variasjon og kvalitet i trinn, vendinger og bevegelser
- Variasjon og kvalitet mellom ulike fatninger/grep
- Originale og kreative innganger og utganger av elementet
- Sømløs utførelse og kvalitet i vanskelige variasjoner
- Timing til musikken og uttrykk av musikkens karakter

Programkomponenter

Grunnleggende skøyteferdigheter (Skating Skills)

- Balanse, rytmisk knebøy, presisjon i fotens plassering
- Flyt og gli
- Vise dype skjær, trinn og vendinger
- Styrke/energi, fart og akselerasjon
- Mestre bevegelser i ulike retninger både forover og bakover
- Mestre å stå (gli) på én fot (one foot skating).

Sammenbindinger (Transitions):

- Kontinuerlige bevegelser fra et element til et annet
- Variasjon, herunder variasjon i fatninger/grep og formasjoner
- Vanskelighetsgrad
- Kvalitet

Fremførelse (Performance):

- Fysisk, emosjonell, intellektuell innlevelse

- Projisering
- Holdning og tydelige bevegelser
- Individualitet/personlighet
- Variasjoner og kontraster i energi og bevegelser
- Samstemthet
- Bevissthet på avstand løperne i mellom, herunder ved endring i formasjoner og endring i fatning/grep

Komposisjon (Composition):

- Formål: Idé, konsept, visjon og stemning
- Mønster og utnyttelse av isen
- Variert utnyttelse av rom og design av bevegelser, herunder bruken av fatninger/grep
- Uttrykk og form (bevegelser og deler strukturert til musikkens uttrykk)
- Originalitet i komposisjonen

Tolkning av musikken (Interpretation of the Music):

- Bevegelser og trinn i takt med musikken (timing)
- Uttrykk av musikkens stil, karakter og rytme
- Lagets evne til å være raffinert og vise kunstnerisk håndtering av nyanser i musikken
- Lagets evne til å fordele uttrykket av musikkens karakter løperne mellom

16.5 Oversikt over elementene i Synkronkunstløp

Hvilke elementer som skal inngå i programmene til de ulike klassene bestemmes før hver sesong av ISU og NSF og følger av Øvelsesutvalget.

Element	Grupper av element	Element (engelsk navn)	Forkortelse
Artistisk element	Artistisk blokk Artistisk sirkel Artistisk linje	Artistic Block Artistic Circle Artistic Line	AB AC AL

	Artistisk hjul	Artistic Wheel	AW
Lineært element	Blokk Linje	Block Line	B L
Roterende element	Sirkel Hjul	Circle Wheel	C W
Svingende element	Svingende Blokk Svingende Linje	Pivoting Block Pivoting Line	PB PL
Vandrende element	Vandrende Sirkel Vandrende Hjul	Traveling Circle Traveling Wheel	TC TW
Kreativt element		Creative Element	Cr
Blandet element		Mixed Element	Mi
Gruppeløft		Group Lift	GL
Krysning	Sleng Vinkel Boks Triangel Dobbel linje Kombinert skjæringspunkt*	Whip Intersection Angled Intersection Box Intersection Triangle Intersection Two Line Intersection Combined Intersection point of intersection*	I (alle undergrupper har denne forkortelsen) pi
Bevegelseselement	friløpsbevegelse*	Move Element free skating movement*	ME fm
Friblokk	trinnsekvens*	No Hold Element step sequence*	NHE s
Parelement		Pair Element	Pa
Synkronisert piruett		Synchronized Spin	SySp
Twizzler		Twizzel Element	TE

* additional feature for elementene I, ME og NHE som kan øke vanskelighetsgraden ytterligere, og fremgår av protokollen som I+pi, ME+fm, NHE+s der det utføres.

17. PARLØP

For Parløp gjelder informasjon og reglement i kapittel 4-5, 7-10 så langt de passer. De resterende punktene ovenfor gjelder ikke, og erstattes av informasjon og reglement i dette kapittelet.

NB! Per 2020-2021 er det ikke planlagt stevnegjennomføring for parløp i Norge. Meld fra til Koordinator for kunsthopp og teknisk komité i NSF dersom det er interesse for stevnegjennomføring.

17.1 Hva er parløp?

Parløp er en disiplin for par bestående av en kvinne og en mann. Parløperne utfører mange av de samme elementene som single løpere, men har også parelementer som kast, twist, løft og dødsspiral. Hovedfokuset ligger på en samstemt og unison utførelse av alle elementer og bevegelser. Paret skal fremstå som en enhet på isen, ikke som to single løpere.

Et par kan delta i 5 ulike klasser. Basic, Novice, Junior, Senior og Veteran er klassene for parløp i Norge. Basic og Veteran konkurrerer med kun friløp, mens Novice, Junior og Senior har både kortprogram og friløp.

Parløp bruker samme bedømmningssystem som resten av kunsthøp.

17.2 Hvordan begynne med parløp?

Her finner du noen grunnleggende tips til hvordan du kan begynne med parløp.

- Finn en partner. Det er mange måter å finne en partner på. Dette kan du blant annet få hjelp til på følgende måter:
 - Snakk med treneren din, eventuelt klubben.
 - Snakk med løpere av motsatt kjønn som kan være interessert i å prøve.
 - Forbundet kan være behjelpelig med partnersøk.
 - Du kan finne partner på blant annet icepartnersearch.com.
 - Gå på try-outs.
- Finn en som kan trene dere.
- Dere må trives i hverandres selskap. Sett realistiske kortsiktige mål og ambisiøse mål for fremtiden.
- Vær tålmodig. Det tar tid å bli trygge på hverandre. Å kunne stole på hverandre er helt essensielt.
- Begynn med det grunnleggende. Legg opp til elementer dere begge behersker i programmet.
- Vær oppdatert på reglementet da dette kan endre seg fra sesong til sesong.
- Ha det gøy!
- Husk at det er ingen skam å snu dersom du finner ut at parløp ikke er noe for deg allikevel.

Det anbefales at løpere som skal begynne med parløp har gått noen sesonger som single løper og deltatt nasjonalt i singel i Debs eller høyere klasser.

17.3 Øvelsesutvalget 2021/2022

IMPORTANT NOTICE: DO NOT attempt elements or levels of elements not in accordance with the pair's skating ability

Basic	Free Skate
Content	Max 1 Group 1 Lift Max 1 Group 2 Lift Max 1 Single Twist Max 1 Single or Double Solo Jump Max 1 Solo Spin in one position <u>or</u> 1 Pair Spin - if Solo Spin without change of foot (5) or with change of foot (8) - if Pair Spin (5) Max 1 Pivot Figure Max 1 Step Sequence
Clarifications	<i>Lifts:</i> - one arm holds not allowed - full extension of the lifting arm of the partner is not required
No. Elements/ Max Level	7/2
Norwegian Rules	Lifts from Group 3-5 are not allowed and will be given No Value if executed
Deduction Fall	0,5 points per fall by each partner
Time/Music	3 minutes +/-10 seconds
Warm-up	4 minutes, max 4 pairs
Components	General factor is 1,0 SS: 2,0 PE: 2,0

Novice	Short Program	Free Skate
Content	Max 1 Group 1-4 Lift Max 1 Single <u>or</u> Double Twist Max 1 Solo double jump Max 1 Solo Spin combo with no change of foot (6) Max 1 Death Spiral Max 1 Step Sequence	Max 2 different lifts from Group 1-4 Max 1 Single <u>or</u> Double Twist Max 1 Double Throw Max 1 Solo double jump Max 1 Pair Spin (6) Max 1 Death Spiral
Clarifications	<i>Lifts:</i> - one arm holds not allowed	<i>Lifts:</i> - one arm holds not allowed - in group 1 and 2 full extension of

		the lifting arm of the partner is not required
No. Elements/ Max Level	6/3	7/3
Norwegian Rules	Lifts from Group 5 are not allowed and will be given No Value if executed	Lifts from Group 5 are not allowed and will be given No Value if executed
Deduction Fall	0,5 points per fall by each partner	0,5 points per fall by each partner
Time	2:20 minutes +/-10 seconds	3 minutes +/-10 seconds
Warm-up	4 minutes, max 4 pairs	5 minutes, max 4 pairs
Components	General factor is 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0	General factor is 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0

Junior	Short Program	Free Skate
Content	Max 1 <u>Group 4 Lift</u> Max 1 Double <u>or</u> Triple Twist Max 1 Double <u>or</u> Triple <u>Salchow</u> Throw Max 1 2F or 2A Max 1 Solo Spin combination with change of foot (5+5) Max 1 <u>Backward Outside Death Spiral</u> Max 1 Step Sequence	Max 2 different Lifts Max 2 different Throws Max 1 Twist Max 1 Solo Jump Max 1 Solo Jump Combination/Sequence Max 1 Pair Spin with change of foot (8) Max 1 Death Spiral Max 1 Choreographic Sequence
Clarifications	<u>Backward Outside Death Spiral:</u> - Any variation of the Man's position, skating direction or edge is allowed as long as he keeps the pivot position as described and the Lady circles around him on an outside edge	<u>Lifts:</u> - not all from the same group, with full extension of the lifting arm/s <u>Jump combination/Sequence:</u> - may consist of two or three jumps
No. Elements/ Max Level	7/4	10/4
Deduction Fall	1,0 points per fall by each partner	1,0 points per fall by each partner
Time	2 minutes 40 seconds +/-10 seconds	3 minutes 30 seconds +/-10 seconds
Warm-up	6 minutes, max 4 pairs	6 minutes, max 4 pairs
Component	General factor is 0,8	General factor is 1,6

s	SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0
---	---	---

Senior	Short Program	Free Skate
Content	Max 1 <u>Group 4 Lift</u> Max 1 Double <u>or</u> Triple Twist Max 1 Double <u>or</u> Triple Throw Max 1 Double <u>or</u> Triple Solo Jump Max 1 Solo Spin combination with change of foot (5+5) Max 1 <u>Backward Outside Death Spiral</u> Max 1 Step Sequence	Max 3 different Lifts Max 2 different Throws Max 1 Twist Max 1 Solo Jump Max 1 Jump Combination/Sequence Max 1 Pair Spin with change of foot (5+5) Max 1 Death Spiral Max 1 Choreographic Sequence
Clarifications	<u>Backward Outside Death Spiral:</u> - Any variation of the Man's position, skating direction or edge is allowed as long as he keeps the pivot position as described and the Lady circles around him on an outside edge	<u>Lifts:</u> - not all from the same group, with full extension of the lifting arm/s - at least one lift must not be from Group 5 - if 2 of Group 5 Lifts are executed, the take-offs have to be of different abbreviation <u>Jump combination/Sequence:</u> - may consist of two or three jumps <u>Death Spiral:</u> - different from the death spiral of the Short Program
No. Elements/ Max Level	7/4	11/4
Deduction Fall	1,0 points per fall by each partner	1,0 points per fall by each partner
Time	2 minutes 40 seconds +/-10 seconds	4 minutes +/-10 seconds
Warm-up	6 minutes, max 4 pairs	6 minutes, max 4 pairs
Components	General factor is 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0	General factor is 1,6 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

Veteran	Free Skate
Content	Max 1 Lift from Group 1 or 2 Max 1 Throw Max 1 Solo Jump Max 1 Jump Combination/Sequence Max 1 Pair Spin Max 1 Pivot Figure

	Max 1 Choreographic Sequence
Clarifications	<i>Lifts:</i> - Only Group 1-2 are allowed - <u>The man must rotate at least ½ revolution during the lifting phase</u> - The man's lifting hand(s) should be above his shoulder line - Variations of the lady's position, no-handed and one-handed lifts, and combination lifts are not permitted <i>Throws & Jumps:</i> - Only single jumps are allowed - Axel type jumps are not allowed - Only two listed jumps allowed in jump combination/sequence <i>Twist:</i> - Not allowed <i>Pivot Figure:</i> - At least one revolution in pivot position by the man is required - Position of the lady optional
No. Elements/ Max Level	7/1
Deduction Fall	0,5 points per fall by each partner
Time/Music	2 minutes 20 seconds +/-10 seconds
Warm-up	6 minutes, max 4 pairs
Components	General factor is 1,2 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

Clarifications:

General Recommendations	Pair skating consists of two persons skating in unison who perform their movements in harmony with each other <u>DO NOT attempt elements or levels of elements not in accordance with the pair's skating ability</u>
Illegal Elements	somersault type jumps lifts with wrong holds
Music	Instrumental and vocal music are allowed
Lifts	<i>Group 1</i> - Armpit Hold position <i>Group 2</i> - Waist Hold position <i>Group 3</i> - Hand to Hip or upper part of the leg (above the knee) position <i>Group 4</i> - Hand to Hand position (Press Lift type) <i>Group 5</i> - Hand to Hand position (Lasso Lift type) Group 1; lift where Lady's head remains up and she does not pass the man's

	shoulder - possible grips to allow more variety, Hand to Armpit, Hand to Arm, Hand to Waist or Hand to Hand. Groups 3–5; full extension of the lifting arm(s) is mandatory. Minimum of one revolution of the Man is required. (<u>For Veteran only ½ revolution is required</u>)
Twist	<i>Short Program:</i> A twist lift take off by the Lady is limited to either a Lutz or a Flip <i>Free Skating:</i> A Lutz, Flip, Toe loop or Axel take-off by the Lady is accepted

17.4 Spesielle regler - kort utdrag

- Paret må bestå av en kvinne og en mann.
- Det skal alltid være lege, sykepleier eller annet medisinsk personell tilgjengelig ved isflaten til enhver tid mens konkurransen pågår. Dette skyldes den økte risikoen for skader i parløp.
- Kortprogrammet og friløpet har en fastsatt tid, se Øvelsesutvalget.
- Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
- Er programmet 30 sek. eller mer kortere enn den fastsatte tid, gis ingen karakter.
- Tiden regnes fra det øyeblikk en av løperne i paret begynner å bevege seg og til begge løperne står helt stille ved slutten av programmet. Hvis paret ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1.0 poeng for opp til hvert 5. sekund ved for langt eller kort program. Tidtakeren må gi beskjed til overdommer. Hvis paret ikke fullfører programmet, gis ingen poeng, og paret er trukket.
- Antall elementer er fastsatt både i kortprogram og friløp i alle klasser. Rekkefølgen på elementene er valgfri.
- Paret må innta startposisjonen til sitt program senest 30 sekunder etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og paret fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 minutt har gått siden paret ble ropt opp, og paret ikke har inntatt startposisjon, regnes paret som trukket. Dette gjelder også første paret i oppvarmingsgruppen.
- Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan paret få starte programmet fra begynnelsen, så sant overdommer blir informert innen 20 sekunder etter start av programmet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må paret selv stoppe og gi beskjed til overdommer. Paret kan da få starte fra der paret stoppet. Se for øvrig regel om interruption.
- Hvis det spilles av feil musikkfil gis det ikke trekk for dette.
- Et fall vil si at løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstygden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
- Ved fall vil det trekkes -0,5 poeng for hvert fall per løper i Basic, Novice og Veteran. For Junior og Senior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall per løper.
- Parets bekledning skal være anstendig og passende til idretts-konkurransen, og ikke skrikende/grelle eller teatralisk i design. Klærne kan reflektere musikkens karakter. Menn/gutter må ha lange bukser. Tilbehør og props er ikke tillatt. Pynten fra drakten må ikke falle av. Bekledning som ikke følger disse reglene, skal medføre et fratrekk på -1,0 poeng pr. program.
- Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under programmet, er ikke tillatt.

- Paret har ikke lov til å bukke/neie til publikum før programmet starter, men etter programmet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
- Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
- MUSIKK: Inntil videre må paret sende musikk på e-post til arrangør, og medbringe reserve på USB.

17.5 Hva bedømmer dommerne?

Teknisk score:

Vanskelighetsgrad (bedømmes av teknisk panel)

- Elementenes verdi (egen tabell Comm. 2253)

Kvalitet (bedømmes av dommerne)

- Løft
 - Kvaliteten på inngangen og utgangen
 - Fart, flyt og lengde
 - Kvaliteten på kvinnens posisjoner
 - Kvaliteten i mannens vendinger
 - Timing til musikken
- Twist
 - Høyde
 - Mottak
 - Kvaliteten på inngangen og utgangen
 - Fart og flyt
 - Timing til musikken
- Hopp
 - Samstemthet
 - Høyde
 - Lengde
 - Teknikk og ren sats og landing
 - Vanskelig inngang/utgang
 - Timing til musikk
- Kast
 - Høyde
 - Lengde
 - Fart og flyt
 - Kontroll i kastfasen og landingen
 - Vanskelig inngang/utgang
 - Posisjonen i luften
 - Timing til musikken
- Side-ved-side piruetter
 - Samstemthet og nærhet
 - Kvalitet av de foreskrevne posisjoner
 - Sterk og kontrollert rotasjon
 - Antall omdreininger i den foreskrevne posisjoner
 - Hastighet i rotasjonen
 - Sentrering av piruetten
 - I hoppepiruetter: høyden i hoppet, posisjonen i luften og landingen
 - Kreativitet og originalitet
 - Timing til musikk

- Parpiruetter
 - Kontrollen til begge partnerne
 - Hastighet i rotasjonen
 - Kvalitet av de foreskrevne posisjoner
 - Kreativitet og originalitet
 - Timing til musikken
- Dødsspiral
 - Kvaliteten på begge posisjoner
 - Fart og flyt, inkludert inngangen og utgangen
 - Kontroll på den foreskrevne posisjon og i utgangen
 - Kontinuerlig flyt på skjæret til både kvinner og mannen
 - Timing til musikken
- Trinnsekvens
 - Dype skjær, trinn og vendinger
 - Tyngdeoverføring
 - Energi og flyt
 - Samstemthet og nærhet
 - Kreativitet og originalitet
 - Timing til musikken
- Koreografisk sekvens
 - Kreativitet og originalitet
 - Timing til musikken
 - Utnyttelse av isen
 - Interessant mønster
 - Samstemthet og nærhet
 - Energi, flyt og kontroll

Program Component Score:

Grunnleggende skøyteferdighet (skating skills)

- Balanse, rytmisk knebøy, presisjon i fotens plassering
- Flyt og gli
- Vise dype skjær, trinn og vendinger
- Styrke/energi, fart og akselerasjon
- Mestre bevegelser i ulike retninger både forover og bakover
- Mestre å stå/gli på én fot

Sammenbindende fotarbeid og bevegelser (transitions)

- Kontinuerlige bevegelser fra et element til et annet
- Variasjon
- Vanskelighetsgrad
- Kvalitet

Fremførelsen (performance)

- Fysisk, emosjonell, intellektuell innlevelse
- Projisering
- Holdning og tydelige bevegelser
- Individualitet/personlighet
- Variasjoner og kontraster i energi og bevegelser
- Samstemthet
- Bevissthet på avstanden mellom partnerne

Komposisjon (composition)

- Formål: Idé, konsept visjon og stemning
- Mønster og utnyttelse av isen
- Variert utnyttelse av rom og design av bevegelser
- Uttrykk og form (bevegelser og deler strukturert til musikkens uttrykk)
- Originalitet i komposisjonen

Talking av musikken

- Bevegelser og trinn i takt med musikken (timing)
- Uttrykk av musikkens stil, karakter og rytme
- Parets evne til å være raffinert og vise kunstnerisk håndtering av nyanser i musikken
- Parets evne til å fordele uttrykket av musikkens stil, karakter og rytme seg i mellom

18. ISDANS

For Isdans gjelder informasjon og reglement i kapittel 4-5, 7-10 så langt de passer. De resterende punktene ovenfor gjelder ikke, og erstattes av informasjon og reglement i dette kapittelet.

NB! Per 2020-2021 er det ikke planlagt stevnegjennomføring for isdans i Norge. Meld fra til Koordinator for kunstløp og teknisk komité i NSF dersom det er interesse for stevnegjennomføring.

18.1 Hva er isdans?

Isdans er en disiplin for par bestående av en kvinne og en mann. Paret danser som en enhet på isen med hovedfokus på presisjon i trinn og vendinger, samstemthet mellom partnerne, følge musikkens takt og rytme og uttrykk av musikkens karakter.

Et par kan delta i 6 ulike klasser. Basic, Intermediate, Novice, Junior, Senior og Veteran er klassene for Isdans i Norge. Klassene Basic, Intermediate, Novice og Veteran konkurrerer med egne fastsatte program som kalles mønsterdans i tillegg til fridans. Klassene Junior og Senior konkurrerer i rytmedans og fridans.

Isdans bruker samme bedømmingssystem som resten av kunstløp, men har egne fastsatte program i tillegg til program med elementer. Se kapittel 17.6 for en oversikt over elementene i fridans og rytmedans og kapittel 17.7 for en oversikt over mønsterdansene

18.2 Hvordan begynne med isdans?

Her finner du noen grunnleggende tips til hvordan du kan begynne med isdans.

- Finn en partner. Det er mange måter å finne en partner på. Dette kan du blant annet få hjelp til på følgende måter:
 - Snakk med treneren din, eventuelt klubben.
 - Snakk med løpere av motsatt kjønn som kan være interessert i å prøve.
 - Forbundet kan være behjelpelig med partnersøk.
 - Du kan finne partner på blant annet [icepartnersearch.com](https://www.icepartnersearch.com).
 - Gå på try-outs.
- Finn en som kan trene dere.

- Dere må trives i hverandres selskap. Sett realistiske kortsiktige mål og ambisiøse mål for fremtiden.
- Vær tålmodig. Det tar tid å bli trygge på hverandre. Å kunne stole på hverandre er helt essensielt.
- Begynn med det grunnleggende. Legg opp til elementer dere begge behersker i programmet.
- Vær oppdatert på reglementet da dette kan endre seg fra sesong til sesong.
- Ha det gøy!
- Husk at det er ingen skam å snu dersom du finner ut at isdans ikke er noe for deg allikevel.

18.3 Øvelsesutvalget 2021/2022

Basic	Pattern Dance	Free Dance
Content	Dance 1: Foxtrot - 4 sequences to be skated Dance 2: Dutch Waltz - 2 sequences to be skated Dance 3: Rhythm Blues - 3 sequences to be skated	- Dance Spin - Synchronized Twizzels - Choreographic Character Step Sequence - Choreographic Element
Clarifications	2 different Pattern Dances shall be skated in each event and will be skated in the order listed and must be performed with the first sequence executed in front of the judges' stand. The first Step of the dance must be on beat 1 of a measure	- <i>Synchronized Twizzels</i> must have at least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd twizzles - <i>Choreographic Character Step Sequence</i> must be performed before the other Choreographic Element
Music	<i>Foxtrot:</i> Foxtrot 4/4 <i>Dutch Waltz:</i> Waltz ¾ <i>Rhythm Blues:</i> Blues 4/4 <i>Option 1:</i> The music chosen by the couple may be a tune selected from the ISU Ice Dance music. In this case, only tunes 1 to 5 can be chosen. <i>Option 2:</i> The music may be chosen by the couple and must be chosen in accordance with the Rhythm and style/character of the Pattern Dance and may be vocal. The start of the first Step of the dance must be on beat 1 of the 9th measure of the particular tune (unless otherwise specified in the description of the dance).	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious - May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program and up to 10 seconds during the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Tempo	<i>If Option 2:</i> The Tempo throughout the	N/A

	required Sequences must be constant and in accordance with the required Tempo of the Pattern Dance plus or minus 2 beats per minute (plus or minus 3 beats per minute for waltz rhythms). <i>Foxtrot</i>: 25 measures of 4 beats (100 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute <i>Dutch Waltz</i>: (the same as "European Waltz") 45 measures of 3 beats (135 beats per minute) plus or minus 3 beats per minute <i>Rhythm Blues</i>: 22 measures of 4 beats (88 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute	
Pattern	Set Pattern	N/A
Key Points	No Key Points	N/A
No. Elements/ Max Level	varies depending on pattern dance / 1	4/1
Deduction Fall	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners
Time	N/A	2 minutes +/- 10 seconds
Warm-up	3 minutes per pattern dance, Max 6 couples.	3 minutes, Max 5 couples
Components	General factor: 0,7 SS: 1,0 PE: 1,0 TI: 1,0 For events with 2 Pattern Dances, the Total Score for each dance will be multiplied by a factor of 0,5	General factor: 1,0 SS: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0

Intermediate	Pattern Dance	Free Dance
Content	Group 3: Dance 1: <i>Foxtrot</i> - 4 sequences to be skated Dance 2: <i>European Waltz</i> - 2 sequences to be skated Group 4: Dance 1: <i>Kilian</i> - 6 sequences to be skated Dance 2: <i>Starlight Waltz</i> - 2 sequences to be skated (4 Sections Steps 1-17 & 18-32)	- Short Lift - Dance Spin - Synchronized Twizzels - Choreographic Character Step Sequence - Choreographic Element

Clarifications	One of the two groups will be drawn after the entry deadline of the event. Both Pattern Dances in the group drawn shall be skated in each event and will be skated in the order listed and must be performed with the first sequence executed in front of the judges' stand. The first Step of the dance must be on beat 1 of a measure	- <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>Synchronized Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd Twizzles - <i>Choreographic Character Step Sequence</i> must be performed before the other Choreographic Element
Music	<i>Foxtrot</i>: Foxtrot 4/4 <i>European Waltz</i>: Waltz 3/4 <i>Kilian</i>: March 2/4 and 4/4 <i>Starlight Waltz</i>: Waltz 3/4 <i>Option 1</i>: The music chosen by the couple may be a tune selected from the ISU Ice Dance music. In this case, only tunes 1 to 5 can be chosen. <i>Option 2</i>: The music may be chosen by the couple and must be chosen in accordance with the Rhythm and style/character of the Pattern Dance and may be vocal. The start of the first Step of the dance must be on beat 1 of the 9th measure of the particular tune (unless otherwise specified in the description of the dance).	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious - May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program and up to 10 seconds during the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Tempo	<i>If Option 2</i>: The Tempo throughout the required Sequences must be constant and in accordance with the required Tempo of the Pattern Dance plus or minus 2 beats per minute (plus or minus 3 beats per minute for waltz rhythms). <i>Foxtrot</i>: 25 measures of 4 beats (100 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute <i>European Waltz</i>: 45 measures of 3 beats (135 beats per minute) plus or minus 3 beats per minute <i>Kilian</i>: 58 measures of 2 beats per minute and 29 measures of 4 beats per minute (116 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute <i>Starlight Waltz</i>: 58 measures of 3 beats (174 beats per minute) plus or minus 3 beats per minute	N/A
Pattern	Set Pattern (except optional pattern for	N/A

	Kilian)	
Key Points	1 Key Point	N/A
No. Elements/ Max Level	varies depending on pattern dance / 2	5/2
Deduction Fall	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners
Time	N/A	2 minutes and 30 seconds +/- 10 seconds
Warm-up	3 minutes per pattern dance, Max 6 couples.	3 minutes, Max 5 couples
Components	General factor is 0,7 SS: 1,0 PE: 1,0 TI: 1,0 For events with 2 Pattern Dances, the Total Score for each dance will be multiplied by a factor of 0,75	General factor is 1,0 SS: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0

Novice	Pattern Dance	Free Dance
Content	Dance 1: <i>Westminster Waltz</i> - 2 sequences to be skated (4 Sections Steps 1-10 & 11-22) Dance 2: <i>Blues</i> - 3 sequences to be skated	- Short Lift - Dance Spin - Step Sequence in hold (Style B) - Synchronized Twizzles - 2 different Choreographic Elements
Clarifications	Both Pattern Dances are to be skated and will be skated in the order listed and must be performed with the first sequence executed in front of the judges' stand. The first Step of the dance must be on beat 1 of a measure	- <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>The Step Sequence</i> must be skated in hold and the pattern must maintain the integrity or basic shape of the chosen pattern (Midline, Diagonal, Circular or Serpentine) - <i>Synchronized Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd Twizzles
Music	<i>Westminster Waltz</i> : Waltz ¾ <i>Blues</i> : Blues 4/4 <i>Option 1</i> : The music chosen by the couple may be a tune selected from the ISU Ice Dance music. In this case, only tunes 1 to 5 can be chosen.	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious

	<i>Option 2:</i> The music may be chosen by the couple and must be chosen in accordance with the Rhythm and style/character of the Pattern Dance and may be vocal. The start of the first Step of the dance must be on beat 1 of the 9th measure of the particular tune (unless otherwise specified in the description of the dance).	- May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program and up to 10 seconds during the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Tempo	<i>If Option 2:</i> The Tempo throughout the required Sequences must be constant and in accordance with the required Tempo of the Pattern Dance plus or minus 2 beats per minute (plus or minus 3 beats per minute for waltz rhythms). <i>Westminster Waltz:</i> 54 measures of 3 beats (162 beats per minute) plus or minus 3 beats per minute <i>Blues:</i> 22 measures of 4 beats (88 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute	N/A
Pattern	Optional Pattern	N/A
Key Points	2 Key Points	N/A
No. Elements/ Max Level	varies depending on pattern dance / 3	6/3
Deduction Fall	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners
Time	N/A	3 minutes +/- 10 seconds
Warm-up	3 minutes per pattern dance, Max 6 couples.	3 minutes, Max 5 couples
Components	General factor is 0,7 SS: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0 TI: 1,0 For events with 2 Pattern Dances, the Total Score for each dance will be multiplied by a factor of 1,0	General factor is 1,0 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 IN: 1,0

Junior	Rhythm Dance	Free Dance
Content	- 2 sequences of Blues (1BL steps 1-17 and 2BL steps 1-17) - Short Lift - Step Sequence (Style B) - Midline or Diagonal - Sequential Twizzles	- 2 different Short Lifts <u>or</u> 1 Combination Lift - Dance Spin - Step Sequence in hold (Style B) - One Foot Step Sequence - Synchronized Twizzles - 2 different Choreographic Elements
Clarifications	- The two sequences of Blues may be skated to any of the announced rhythms. They may be skated one after the other or separately. Step 1 of each sequence must be skated on a different side of the ice surface. 1BL must be skated on the side of the Judges. Excluding the Key Points, variation of hold is permitted. - <i>The Step Sequence</i> must be skated to a different rhythm than the one chosen for 1BL and 2BL - <i>The Step Sequence</i> may be skated in hold, non-touching or a combination of both - <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>Sequential Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner with up to 1 step between Twizzles. Partners must NOT be in contact between Twizzles	- <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>Combination Lift</i> may be up to 12 seconds - <i>The Step Sequence</i> must be skated in hold and the pattern must maintain the integrity or basic shape of the chosen pattern (Midline, Diagonal, Circular or Serpentine). 1 retrogression is permitted but must not exceed two measures of music. - <i>One Foot Step Sequence</i> must be not-touching and the turns performed on one foot by each partner and must be started with the first turn at the same time - <i>Synchronized Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd Twizzles
Music	- Must be dance music with an audible rhythmic beat - Must be 2 or more different rhythms from the rhythms specified below - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning of the program - May be vocal - must not include aggressive and/or offending lyrics	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious - May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program and up to 10 seconds during the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Rhythms	Street dance rhythms; e.g. hip hop, disco, swing, krump, popping, funk, jazz, reggae, reggaeton, blues	N/A
Tempo	Throughout both sequences of Blues the tempo must be constant with a	N/A

	range of 86-90 beats per minute	
Theme	Street Dance	N/A
No. Elements/ Max Level	5/4	7 or 8/4
Deduction Fall	1 point for fall by one partner 2 points for fall by both partners	1 point for fall by one partner 2 points for fall by both partners
Time	2 minutes 50 seconds +/- 10 seconds	3 minutes and 30 seconds +/- 10 seconds
Warm-up	5 minutes, Max 5 couples	5 minutes, Max 5 couples
Components	General factor: 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN/T: 1,0	General factor: 1,2 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN/T: 1,0

Senior	Rhythm Dance	Free Dance
Content	- Midnight Blues steps 5-14 - Pattern Dance Step Sequence (Style C) - Short Lift - Step Sequence (Style B) - Midline or Diagonal - Sequential Twizzels	- 3 different Short Lifts <u>or</u> 1 Combination Lift and 1 Short Lift - Dance Spin - Step Sequence (Style B) - One Foot Step Sequence - Synchronized Twizzels - 3 different Choreographic Elements
Clarifications	- <i>The Midnight Blues</i> may be skated to any of the announced rhythms. The element starts with the original prescribed step 5 and concludes with the original prescribed step 14. These Steps must be placed in the rink with step 5 on the opposite side from the Judges and with the steps following the specified pattern. Variation of Hold is permitted. - <i>The Midnight Blues and The Pattern Dance Type Step Sequence</i> must be skated to the same rhythm. - <i>The Pattern Dance Type Step</i>	- <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>Combination Lift</i> may be up to 12 seconds - <i>Short Lift</i> must be a different type than in the Combination Lift (if this option is executed) - <i>The Step Sequence</i> must be skated in hold and the pattern must maintain the integrity or basic shape of the chosen pattern (Midline, Diagonal, Circular or Serpentine). 1 retrogression is permitted but must not exceed two measures of music. - <i>One Foot Step Sequence</i> must be not-

	<i>Sequence</i> must be skated immediately after original prescribed step 14 of the Midnight Blues, concluding at the Short Axis (middle of the rink) opposite of the Judges' side, and must be skated in hold at all times. - <i>The Step Sequence</i> must be skated to a different rhythm than the one chosen for the Midnight Blues and Pattern Dance Type Step Sequence - <i>The Step Sequence</i> may be skated in hold, non-touching or a combination of both - <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>Sequential Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner with up to 1 step between Twizzles. Partners must NOT be in contact between Twizzles	touching and the turns performed on one foot by each partner and must be started with the first turn at the same time - <i>Synchronized Twizzles</i> must have at least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd Twizzles
Music	- Must be dance music with an audible rhythmic beat - Must be 2 or more different rhythms from the rhythms specified below - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning of the program - May be vocal - must not include aggressive and/or offending lyrics	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious - May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program and up to 10 seconds during the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Rhythms	Street dance rhythms; e.g. hip hop, disco, swing, krump, popping, funk, jazz, reggae, reggaeton, blues	N/A
Tempo	Throughout the Midnight Blues and PSt, the tempo must be constant with a range of 86-96 beats per minute	N/A
Theme	Street Dance	N/A
No. Elements/ Max Level	5/4	9 or 10/4
Deduction Fall	1 point for fall by one partner 2 points for fall by both partners	1 point for fall by one partner 2 points for fall by both partners
Time	2 minutes 50 seconds +/- 10 seconds	4 minutes +/- 10 seconds

Warm-up	5 minutes, Max 5 couples	5 minutes, Max 5 couples
Components	General factor: 0,8 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN/T: 1,0	General factor: 1,2 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN/T: 1,0

Veteran	Pattern Dance	Free Dance
Content	Dance 1: <i>Fourteenstep</i> - 4 sequences to be skated Dance 2: <i>Swing Dance</i> - 2 sequences to be skated	- Short Lift - Diagonal Step Sequence in hold (Style B) - Dance Spin
Clarifications	Both Pattern Dances shall be skated in each event and will be skated in the order listed and must be performed with the first sequence executed in front of the judges' stand. The first Step of the dance must be on beat 1 of a measure	- <i>Short Lift</i> may be up to 7 seconds - <i>The Step Sequence</i> must be skated in hold and the pattern must maintain the integrity or basic shape of the Diagonal pattern - <i>Dance Spin</i> cannot be a combination spin
Music	<i>Fourteenstep</i> : March 4/8 or 2/4 <i>Swing Dance</i> : Foxtrot 4/4 The music chosen by the couple must be a tune selected from the ISU Ice Dance music. Only tunes 1 to 5 can be chosen.	- Must have Audible rhythmic beat and melody <u>or</u> only audible rhythmic beat - Must have at least one change of tempo/rhythm and expression which may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious - May be vocal - May be without an audible rhythmic beat for up to 10 seconds at the beginning or end of the program - Must be suitable for the couple's skating skills and technical ability
Tempo	<i>Fourteenstep</i> : 6 measures of 2 beats per minute or 28 measures of 4 beats per minute (112 beats per minute) plus or minus 2 beats per minute <i>Swing Dance</i> : 25 measures of 4 beats (100 beats per minute); ((98-104 bpm can be used))	N/A
Key Points	No Key Points	N/A
No. Elements/ Max Level	varies depending on pattern dance /1	3/1
Deduction Fall	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners	0,5 points per fall by one partner 1,0 points per fall by both partners

Time	N/A	1 minutes 50 seconds +/- 10 seconds
Warm-up	3 minutes per pattern dance, Max 6 couples.	3 minutes, Max 5 couples
Components	General factor: 0,7 SS: 1,0 PE: 1,0 TI: 1,0 For events with 2 Pattern Dances, the Total Score for each dance will be multiplied by a factor of 0,5	General factor: 1,2 SS: 1,0 TR: 1,0 PE: 1,0 CO: 1,0 IN: 1,0

Clarifications of specific rules and definitions applicable for all dances

Illegal Elements /Movements	Illegal Lift Movement/Pose in the Lift, meaning; a) sitting on the partner's head b) standing on the partner's shoulder c) lifted partner in upside down split pose (with sustained angle between thighs more than 45 degrees) d) lifting partner swinging the lifted partner around by holding the skate(s)/boot(s) or leg(s) only with fully extended arm(s) or without the assistance of hand(s)/arm(s) f) point of contact of the lifting hand(s)/arm(s) of the lifting partner with any part of the body of the lifted partner is sustained with the fully extended arm(s) higher than the lifting partner's head (the supporting arm may be sustained and fully extended above the head) g) Jumps (or throw jumps) of more than one (1) revolution or jumps of one (1) revolution skated at the same time by both partners h) Lying on the ice A brief movement through poses a) to f) will be permitted if it is not established and sustained or if it is used only to change pose.
Long Axis	A straight line that divides the ice surface into two halves lengthwise (midline)
Short Axis	A straight line that divides the ice surface into two halves crosswise
Continuous Axis	An imaginary line running around the ice surface that serves as the basis for the dance pattern. Usually, in Pattern Dances and Rhythm Dance, the continuous axis consists of two lines running parallel to the long axis of the ice surface, approximately halfway between the long axis and the sides. These lines are joined at each end of the ice surface by a semi-circle. These semi-circles are flattened in some dances so that they run parallel to the ends of the ice surface. In circular dances, such as the Kilian, the continuous axis approximates a circle. The continuous axis of the Paso Doble is an oval
Transverse Axis	An imaginary line intersecting the Continuous Axis of a dance at right angles
Timing	Timing means skating primarily to the rhythmic beat
Beat	A note defining the regular recurring divisions of a piece of music.

Tempo	The speed of music in Beats or Measures per minute
Rhythm	The regularly repeated pattern of accented and unaccented Beats which gives the music its character
Measure (Bar)	A unit of music which is defined by the periodic recurrence of the accent. Such units are of equal number of Beats
Strong Beat	The first Beat of the Measure or group of two Measures supporting the skating count of the Rhythm
Weak beat	For Rhythms with a skating count on two Measures, the first Beat of the second Measure (examples: skating count 3 of the Quickstep; skating count 4 of the American Waltz). The skating count of each Rhythm is explained in the ISU Ice Dance Rhythms Booklet & Compact Disc.

Clarifications Pattern Dance

Pattern	The pattern of any dance is the design of the dance on the ice. The diagram of a Pattern Dance includes all the information needed to execute one complete pattern (sequence) of the dance. Set Pattern Dance – A Pattern Dance for which the location, direction and curvature of all edges to be skated are designated in the diagram. This diagram must be followed as closely as possible Optional Pattern Dance – A Pattern Dance for which the pattern may be altered by a Couple provided that the original step sequences, positions and timing are maintained. Each repetition of the altered pattern must be executed in the same manner and the restart must be commenced from the same place. Lobe – Any sequence of steps on one side of the Continuous Axis that is approximately semi-circular in shape
Order of patterns skated	All Pattern Dances will be skated in the order listed under content for each category
Start of pattern	All Pattern Dances may be started with optional introductory steps The pattern starts with the first step of the Pattern Dance (from the diagram) after any introductory steps. The first step of the pattern dance (according to diagram) must be on beat 1 of a measure and must be performed with the first sequence executed in front of the judges' stand. If not, the Referee will stop the couple and instruct them to restart on the correct side without deduction.
Interruption	An interrupted Pattern Dance shall be resumed at the nearest technically practicable point in the step sequence and which must be after the point of interruption. The Couple may not skate the steps missed by the interruption.

Time / End of pattern	After the completion of the last step of the Pattern Dance, the couple must reach their final pose within 20 seconds. If this time limit is exceeded a deduction shall apply for every 5 seconds in excess of permitted time after the last prescribed step in the Pattern Dance to the ending movement/pose
----------------------------------	--

Clarifications Rhythm Dance

Generalities	The Rhythm Dance is a dance created by an Ice Dance couple to dance music with designated rhythm(s) and/or theme(s) selected annually for the season The dance must: - reflect the character of the selected dance rhythm(s) or theme(s) - be translated to the ice by demonstrating technical skill with steps and movements along with flow and the use of edges - fit to the phrasing of the music
Music / Rhythms / Themes	- Music must be Street Dance Rhythms. - At least two different Rhythms from the following examples; hip hop, disco, swing, krump, popping, funk, etc., jazz, reggae (reggaeton) and blues. - To comply with the ethical values of sports, any music chosen must not include aggressive and/or offending lyrics. - The number of rhythms is not restricted. - When submitting the Music Information, couples must include the title(s) of the music and the Rhythms selected for the Rhythm Dance. Junior: The Pattern Dance Element, Blues, may be skated to any of the announced Rhythms. The Tempo of the music throughout the Pattern Dance Element must be constant and in accordance with the required Tempo and character of the chosen Rhythm. The Pattern Dance Element, Blues, may have a range 86-90 beats per minute. Senior: The Pattern Dance Element, Midnight Blues, may be skated to any of the announced Rhythms. The Tempo of the music throughout the Pattern Dance Element must be constant and in accordance with the required Tempo and character of the chosen Rhythm. The Pattern Dance Element, Midnight Blues, may have a range 86-96 beats per minute The Pattern Dance Type Step Sequence (PSt) must be skated to the same Rhythm as selected for the Pattern Dance Element (Midnight Blues). The chosen tune may be the same as for Midnight Blues or different but must have the same tempo. The Tempo of the music throughout the Midnight Blues and

	PSt must be constant and in accordance with the required Tempo.
Pattern	- For season 2021/22 the pattern must proceed in a generally constant direction and must cross the Long Axis of the ice surface once at each end of the rink within no more than 30 meters (Short Axis) of the barrier. - Loops are permitted provided they do not cross the long axis In addition: * the couple may cross the Long Axis at the entry and/or exit to the Style B Step Sequence and at the entry to Pattern Dance Element. * Crossing the Long Axis while performing Steps # 7-8 for Lady and Man in the SPDE Midnight Blues is not considered as a Pattern Violation
Stops	After clock started, the couple must not remain in one place for more than 10 seconds at the beginning and/or end of the program. During program: 2 full stops of up to 5 seconds or 1 full stop of up to 10 seconds permitted A Dance Spin or Choreographic spinning movement that does not travel will be considered as a Stop
Separations	- Partners must not separate except to change Hold or to perform Required Elements requiring a separation. - Distance allowed is maximum 2 arms lengths during such separations. - Change of hold and Turns as transitional elements must not exceed the duration of one measure of music. - Separations at the beginning and/or end of the program may be up to 10 seconds in duration without restrictions on the distance of the separation
Touching ice with hands	Touching the ice with the hand(s) is not permitted except during the Step Sequence Style B.
Costume and prop	- Must be modest, dignified, not give the effect of excessive nudity and appropriate for athletic competition and not be garish or theatrical in design. Clothing however may reflect the character of the chosen music. - Man must wear full length trousers - Lady may wear trousers - Accessories and props are not permitted
Pattern Dance Type Step Sequence (PSt)	- Rhythm: skated to the same Rhythm selected for the Pattern Dance Element (Midnight Blues). The chosen tune may be the same as for the Midnight Blues or different but must have the same tempo. The Tempo of the music throughout the Midnight Blues and PSt must be constant and in accordance with the required Tempo. - Duration: any exact number of musical phrases - Pattern: starting immediately after original prescribed Step 14 of the Midnight Blues, concluding at the Short Axis (middle of the rink) opposite of the Judges' side. - Holds: Hand-in-Hand Hold with fully extended arms cannot be established and partners must remain in contact at all times, even during changes of Holds and during Twizzles; - Hand in hand hold: NOT permitted with fully extended arms

	- Not permitted: Stops, Separations, Retrogressions, Loops
Step Sequence	- Must be skated to a different Rhythm than the one chosen for the Pattern Dance Element (Junior & Senior) and the Pattern Dance Type Step Sequence (Senior). - Chosen pattern may ONLY be Midline or Diagonal - Retrogression – NOT permitted - Separations permitted, no more than 2 arms length - Loops NOT permitted - Hand in hand hold – NOT permitted with fully extended arms - Stops – up to one (1) permitted for up to 5 seconds - Touching the ice with controlled movements is allowed
Sequential Twizzles	- At least two Twizzles for each partner - Up to 1 step between Twizzles (Each push and/or transfer of weight while on two feet between Twizzles is considered as a step) - Must NOT be in contact between Twizzles

Clarifications Free Dance

Generalities	Free Dance is the skating by the Couple of a creative dance program blending with dance steps and movements expressing the character/rhythms(s) of the dance music chosen by the Couple. The Free Dance must contain combinations of new or known dance steps and movements including Required Elements composed into a well balanced, whole unit displaying excellent skating technique and the personal creativity of the Couple in concept, arrangement, and expression. The program including Required Elements must be skated in time and phase with the music. The Couple should skate primarily in time to the rhythmic beat, and not to the melody alone. The choreography should clearly reflect the dance character, accents and nuances of the chosen dance music, demonstrating a close relationship between partners with obvious, distinct changes of mood and pace with variations in speed and tempo. The program must utilize the whole ice surface. The Free Dance must not have the concept of a Pair or show program.
Music	- Music including classical music must be cut/edited, orchestrated or arranged in a way that it creates an interesting, colorful, entertaining dance program with different dance moods or a building effect - Music must have at least one obvious change of tempo/rhythm and expression. This change may be gradual or immediate, but in either case it must be obvious. - Music must be suitable for the Couple's skating skills and technical ability. - Music for Free Dance may be vocal and must be suitable for Ice Dance as a sport discipline. - Music must have an audible rhythmic beat and melody, or audible rhythmic beat alone, but not melody alone, and may be vocal. - Music may be without audible rhythmic beat up to 10 seconds at beginning

	or end of program - Music may be without audible rhythmic beat up to 10 seconds during the program
Stops	- After clock started, couple must not remain on one place for more than 10 seconds - During program: unlimited full stops of 5 seconds max. are allowed
Separations	- Number of separations to execute transitional footwork or moves is not restricted - Distance allowed is maximum 2 arms length during separations (except during Choreographic Character Step Sequence) - Duration of each separation (excluding Required Elements) is 5 seconds max - Separations at beginning and/or end of program are permitted up to 10 seconds, no restrictions on distance of separation.
Touching ice with hands	Only allowed during Choreographic Sliding Movement and Choreographic Character Step Sequence
Costume and prop	- Must be modest, dignified, not give the effect of excessive nudity and appropriate for athletic competition and not be garish or theatrical in design. Clothing however may reflect the character of the chosen music - Man must wear full length trousers - Lady is permitted to wear trousers - Accessories and props are not permitted
Step Sequence in hold	- Retrogression: one (1) permitted – must not exceed two measures of music - Separations: permitted, no more than 2 arms length and must not exceed 5 seconds - Loops: NOT permitted, a narrow loop is an acceptable shape in the retrogression - Hand in hand hold: NOT permitted with fully extended arms - Stops: NOT permitted
One Foot Step Sequence	Turns performed on one foot by each partner and must be started with the first turn at the same time
Synchronized Twizzles	- At least two Twizzles for each partner, with a minimum 2 steps and up to 4 steps between 1st and 2nd Twizzles. (Each push and/or transfer of weight while on two feet between Twizzles is considered as a step) - Partners must be in contact at some point between the 1st and 2nd Twizzles
Choreographic Lift	- Dance Lift of minimum 3 seconds and up to ten (10) seconds - performed after all the other required Dance Lifts
Choreographic Spinning Movement	- Performed anywhere in the program, during which both partners perform at least 2 continuous rotations in any hold; - on one foot or two feet or one partner being elevated for less than 2 rotations, or a combination of the three; - on a common axis which may be moving.
Choreographic Twizzling	- Twizzling movement performed after the required Set of Twizzles, composed of 2 parts;

Movement	- for both parts: on one foot or two feet or a combination of both, - for the first part: at least 2 continuous rotations performed simultaneously and both partners must travel (cannot be on the spot) - for the second part: at least one of the partners has to perform at least 2 continuous rotations and one or both partners can be on the spot or traveling or a combination of both.
Choreographic Sliding Movement	- Performed anywhere in the program, during which both partners perform controlled sliding movements on the ice. - Sliding movement by both partners at the same time on any part of the body for at least 2 seconds. The start and ending of the Sliding Movement does not have to be performed simultaneously. - May be in hold or not touching, or a combination of both and may also rotate. - Controlled sliding on 2 knees or any part of the body will not be considered as a Fall/Illegal Element by the Technical Panel during this element. - Sliding Movement which finishes as a stop on 2 knees or sitting/lying on the ice is identified as a Choreographic Sliding Movement and a deduction for Fall/Illegal Element is applied. - Performing basic lunge movement by both partners at the same time will NOT be considered as a Choreographic Sliding Movement.
Choreographic Character Step Sequence	- Performed anywhere in the program - Must be placed around the Short Axis (within 10 meters on either side of the Short Axis) and must proceed from barrier to barrier. The requirement from barrier to barrier is fulfilled when at least one of the partners is not more than 2 meters from each barrier - May be in hold or not touching - Touching the ice with hand(s) is allowed - Distance between partners is permitted as a maximum of 4 arms lengths apart (4 meters)

18.4 Spesielle regler – kort utdrag

For detaljer se gjeldende ISU Regulations Ice Dance

- Paret må bestå av en kvinne og en mann.
- Mønsterdans (Pattern Dance)
 - Hvilke mønsterdanser paret skal gjennomføre i sin klasse fremgår av Øvelsesutvalget.
 - Mønsterdansen er en fastsatt dans som skal følge den respektive dansens diagram. Diagrammet kan dele dansen inn i sekvenser. Trinnene skal gjennomføres slik de

- fremgår av diagrammet, i riktig retning og med korrekte kurver for alle skjær. Hvert trinn skal gjennomføres til et bestemt antall taktslag som fremgår av diagrammet.
- Danserne må gjennomføre dansen i det antall sekvenser som fremgår av Øvelsesutvalget.
 - Dansen kan ha innledende trinn før den fastsatte dansen begynner i henhold til diagrammet.
 - Dansen starter med det første trinnet i henhold til diagrammet. Dette trinnet må starte på takslag 1 i takten som følger av diagrammet.
 - Dansen skal starte på den siden av isflaten som er nærmest dommerne.
 - Dansen avsluttes når det siste trinnet i henhold til diagrammet er gjennomført. Paret må innta sin avslutningsposisjon innen 20 sekunder etter at det siste trinnet er gjennomført.
- Rytmedans (Rhythm Dance)
 - Rytmedansen har en fastsatt tid, se Øvelsesutvalget.
 - Programmet skal bestå av minst 2 rytmer. ISUs tekniske komité bestemmer i forkant av hver sesong hvilke rytmer paret kan velge fra og om dansen skal ha et spesifikt tema.
 - Programmet må reflektere musikkens rytmer og tema. Det må utføres av paret gjennom tekniske ferdigheter i trinn og bevegelser, samt flyt og bruken av ulike skjær. Programmet må i tillegg følge musikkens fraserings og paret skal hovedsakelig skøyte til rytmen og takten.
 - Øvelsesutvalget beskriver ytterligere regler som antall elementer, mønsteret, antall tillatte stopp, antall separasjoner fra dansefatninger og grep, draktregler, o.l.
 - Dersom kravet til musikkens tempo ikke er overholdt vil dette medføre et trekk fra den totale poengsummen.
 - Fridans (Free Dance)
 - Fridansen har en fastsatt tid, se Øvelsesutvalget.
 - Programmet skal være en kreativ dans som blander sammen trinn og bevegelser for å uttrykke musikkens karakter og rytme. Musikken velges av paret selv.
 - Øvelsesutvalget beskriver ytterligere regler som antall elementer, krav til musikken, antall tillatte stopp, antall separasjoner fra dansefatninger og grep, draktregler, o.l.
 - Rytmedans & Fridans:
 - Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
 - Er programmet 30 sek. eller mer kortere enn den fastsatte tid, gis ingen karakter.
 - Tiden regnes fra det øyeblikk en av løperne i paret begynner å bevege seg og til begge løperne står helt stille ved slutten av programmet. Hvis paret ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1.0 poeng for opp til hvert 5. sekund ved for langt eller kort program. Tidtageren må gi beskjed til overdommer. Hvis paret ikke fullfører programmet, gis ingen poeng, og paret er trukket.
 - Antall elementer er fastsatt både i rytmedansen og fridansen i alle klasser. Rekkefølgen på elementene er i utgangspunktet valgfri, se Øvelsesutvalget for unntak.
 - Koreografiske restriksjoner som fremgår av Øvelsesutvalget vil kunne medføre et trekk fra den totale poengsummen. Eksempel på koreografisk restriksjon er et par som stopper flere ganger en tillatt.
 - Ekstra elementer er ikke tillatt. Det er kun de elementer som er oppført i Øvelsesutvalget i de respektive klassene som kan gjennomføres. Dersom paret gjennomfører ekstra element vil dette medføre trekk fra den totale poengsummen. Det ekstra elementet vil få ingen verdi.

- Musikk som ikke er i henhold til kravene som fremgår av Øvelsesutvalget vil kunne medføre et trekk fra den totale poengsummen.
- Et kort løft kan vare i maksimum 7 sekunder og et kombinasjonsløft i maksimum 12 sekunder. Dersom løftet varer lenger enn dette vil det medføre et trekk fra den totale poengsummen.
- Alle dansene:
 - Paret må innta startposisjonen til sitt program senest 30 sekunder etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og paret fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 minutt har gått siden paret ble ropt opp, og paret ikke har inntatt startposisjon, regnes paret som trukket. Dette gjelder også første paret i oppvarmingsgruppen.
 - Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan paret få starte programmet fra begynnelsen, så sant overdommer blir informert innen 20 sekunder etter start av programmet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må paret selv stoppe og gi beskjed til overdommer. Paret kan da få starte fra der paret stoppet. Se for øvrig regel om interruption.
 - Hvis det spilles av feil musikkfil gis det ikke trekk for dette.
 - Et fall vil si at løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstygden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
 - Ved fall vil det trekkes -0,5 poeng for hvert fall per løper i Basic, Intermediate, Novice, Veteran. For Junior og Senior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall per løper.
 - Regler om parets bekledning fremgår av Øvelsesutvalget.
 - Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under programmet, er ikke tillatt.
 - Paret har ikke lov til å bukke/neie til publikum før programmet starter, men etter programmet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
 - Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
 - MUSIKK: Inntil videre må paret sende musikk på e-post til arrangør, og medbringe reserve på USB.

18.5 Hva bedømmer dommerne?

Teknisk score:

Vanskelighetsgrad (bedømmes av teknisk panel)

Elementenes verdi (egen tabell ...)

Kvalitet (bedømmes av dommerne)

Mønsterdans:

- Presisjon og renhet i de fastsatte trinnene
- Timingen til musikken
- Presisjon i mønsteret med tanke på trinnenes plassering i henhold til diagrammet for dansen
- Korrekte dansefatninger
- Fart og flyt

Rytmedans & Fridans:

- Elementet følger musikkens rytme og struktur
- Elementet understreker koreografien og/eller musikkens karakter
- Presisjon og renhet i trinn og posisjoner

- Samstemthet
- Presisjon og nærhet i avstanden mellom partnerne
- Fart og flyt
- Originalitet og kreativitet
- Sømløs utførelse av variasjonene i elementet, inkludert innganger og utganger

Program Component Score:

Grunnleggende skøyteferdighet (skating skills)

- Balanse, rytmisk knebøy, presisjon i fotens plassering
- Flyt og gli
- Vise dype skjær, trinn og vendinger
- Styrke/energi, fart og akselerasjon
- Mestre bevegelser i ulike retninger både forover og bakover
- Mestre å stå/gli på én fot

Sammenbindende fotarbeid og bevegelser (transitions)

- Kontinuerlige bevegelser fra et element til et annet
- Variasjon, herunder variasjon i dansefatninger
- Vanskelighetsgrad
- Kvalitet

Fremførelsen (performance)

- Fysisk, emosjonell, intellektuell innlevelse
- Projisering
- Holdning og tydelige bevegelser
- Individualitet/personlighet
- Variasjoner og kontraster i energi og bevegelser
- Samstemthet
- Bevissthet på avstanden mellom partnerne

Komposisjon (composition)

- Formål: Idé, konsept visjon og stemning
- Mønster og utnyttelse av isen
- Variert utnyttelse av rom og design av bevegelser
- Uttrykk og form (bevegelser og deler strukturert til musikkens uttrykk)
- Originalitet i komposisjonen

Tolking av musikken

- Bevegelser og trinn i takt med musikken (timing)
- Uttrykk av musikkens stil, karakter og rytme
- Parets evne til å være raffinert og vise kunstnerisk håndtering av nyanser i musikken
- Parets evne til å fordele uttrykket av musikkens karakter og rytme seg i mellom
- Skøyte hovedsakelig til takten i musikken
- Vise balanse i skøytingen mellom takten og melodien i fridansen

18.6 Liste over elementene i rytmedans & fridans

Element	Element (engelsk navn)	Forkortelse
Dansepiruett	Spin Combo Spin	Sp CoSp
Kurveløft	Curve Lift	CuLi
Linjeløft	Straight Line Lift	SLi
Rotasjonsløft	Rotational Lift	RoLi
Stasjonærløft	Stationary Lift	StaLi
Kombinasjonsløft	Combination Lift	eks: StaLi+RoLi, CuLi+CuLi
Sekvensielle twizzels*	Sequential Twizzels*	SqTw
Synkroniserte twizzels*	Synchronized Twizzels*	SyTw
En fots trinnsekvens*	One Foot Step Sequence*	OFSt
Diagonal trinnsekvens	Diagonal Step Sequence	DiSt
Midtlinje trinnsekvens	Midline Step Sequence	MiSt
Serpentin trinnsekvens	Serpentine Step Sequence	SeSt
Sirkulær trinnsekvens	Circular Step Sequence	CiSt
Koreografisk trinnsekvens	Choreographic Character Step Sequence	ChSt
Koreografisk løft	Choreographic Dance Lift	ChLi
Koreografisk Sliding Movement	Choreographic Sliding Movement	ChSl
Koreografisk Spinning Movement	Choreographic Spinning Movement	ChSp
Koreografiske twizzels	Choreographic Twizzling Movement	ChTw

* Elementet evalueres som én enhet ved å legge sammen Base Value for kvinnen og Base Value for mannen og deretter summere med GOE.

18.7 Liste over mønsterdansene

Mønsterdans	Forkortelse	Mønsterdans	Forkortelse
Fourteenstep	FO	Yankee Polka	YP
Foxtrot	FT	Quickstep	QS
Rocker Foxtrot	RT	Finnstep	FS

Tea Time Foxtrot	TTF	Paso Doble	PD
Swing Dance	SD	Rhumba	RH
Dutch Waltz	DW	Rhumba D'Amour	-
Willow Waltz	WiW	Cha Cha Congelado	CC
European Waltz	EW	Silver Samba	SS
American Waltz	AW	Tango Fiesta	TF
Westminster Waltz	WW	Tango Canasta	TC
Viennese Waltz	VW	Tango	TA
Austrian Waltz	OW	Argentine Tango	AT
Starlight Waltz	SW	Tango Romantica	TR
Ravensburger Waltz	RW	Rhythm Blues	RB
Golden Waltz	GW	Blues	BL
Kilian	KI	Midnight Blues	MB
Maple Leaf March	-		

Hver mønsterdans kan deles inn i sekvenser og seksjoner ved å legge til Sq og Se i forkortelsen.