



# Norges Skøyteforbund

Kommunikasjonsbrev 44

Oslo, 10.mai 2008

## Orientering om Øvelsesutvalget 2008/2009

Vedlagt finner dere øvelsesutvalg for klassene rekrutt, viderekommende, junior C og 16+. Øvelsesutvalget for jun.B, junior og senior vil foreligge etter ISUs kongress i slutten av juni. Det er gjort endringer fra øvelsesutvalget som var gjeldene i sesongen 2007-2008. Øvelsesutvalget er nå mer i tråd med internasjonal, og spesielt nordisk, praksis. Endringene er merket med rødt. Som opplyst i komm. brev 43/2008 skal klassene rekrutt og viderekommene kun konkurrere i friløp gjeldende fra sesongen 2008-2009.

Vi henstiller alle klubber til å umiddelbart videresende øvelsesutvalget for sesongen 2008/2009 til sine trenere og løpere da mange er i gang med å koreografere nye program.

Vennlig hilsen

Norges Skøyteforbund  
Teknisk ansvarlig kunstløp

Lise Røsto Jensen (sign.)

Ruth-Charlotte Wessel Ludeña (sign.)

## Rekrutt A –( tilnærmet lik int. CUBS)

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

1. Max 2 ulike valgfrie piruetter (4. omd./komb:6.i komb.pir.)
2. Max 5 hoppelementer
  - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
  - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
  - **Kun 2 hopp med 1,5- 2 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.**
3. Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner) eller 1 trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin).

## VK-( tilnærmet lik int. SPRINGS)

### *Friløp jenter:* (G: 3 min. J: 2. min 30.sek. +/- 10 sekunder)

1. **Max 3 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.)Hvorav 1 må være piruett i kun en posisjon. Denne kan ha hopp i inngang, men kan ikke ha fotbytte**
- 2.**Max 5 hoppelementer, hvorav 1 må inneholde enkel eller dobbel axel**
  - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
  - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
  - **Kun 2 hopp med 1,5- 2 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.**
- 3.Max 1 flyversekvens (minst to flyverposisjoner, hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle) eller 1 trinnsekvens, (linje, sirkel eller serpentin).

### *Friløp gutter:*

1. Max 3 piruetter (5. omd./komb:8.i komb.pir.) **Hvorav 1 må være piruett i kun en posisjon. Denne kan ha hopp i inngang, men kan ikke ha fotbytte**
2. Max 6 hoppelementer , **hvorav 1 må inneholde enkel eller dobbel axel**
  - Max 2 kombinasjoner /sekvenser
  - Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
  - **Kun 2 hopp med 1,5- 2 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv.**
4. **Max 1 trinnsekvens, (linje, sirkel eller serpentin).**

## **JUNIOR C - (tilnærmet lik int. DEBS)**

### **Kortprogram jenter: (maks 2.15 )**

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et enkelt og et dobbelt hopp, to doble hopp, eller et trippelt hopp kombinert med et enkelt eller et dobbelt hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. **Bøyepiruett (5)**
5. **Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner. (5+5)**
6. **Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller flyversekvens med minst to flyverposisjoner. Hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle.**

### **Kortprogram gutter: (maks 2.15)**

1. Enkel eller dobbel Axel
2. Et dobbelt hopp direkte fra trinn
3. Hoppkombinasjon bestående av et enkelt og et dobbelt hopp, to doble hopp, eller et trippelt hopp kombinert med et enkelt eller et dobbelt hopp. (Hopp fra punkt 1 eller 2 kan ikke gjentas)
4. **Bytteparallell eller byttekork (4+4)**
5. **Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to posisjoner. (5+5)**
6. **Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin)**

### **Friløp jenter : (3 minutter +/- 10 sekunder)**

- Max 6 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
- Max 3 kombinasjoner /sekvenser
- Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
- I en sekvens som inneholder flere enn to hopp teller kun to av hoppene, men i direkte kombinasjon teller opp til tre
- **Kun 2 hopp med 1,5- 2 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv**
- **Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (5) og en kombinasjonspiruett (8 totalt) er påkrevd**
- **Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin) eller flyversekvens med minst to flyverposisjoner (hver posisjon må holdes i minst tre sekunder for at den skal telle).**

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

- Max 7 hoppelementer
- Et av hoppelementene må inneholde Axel
- Max 3 kombinasjoner /sekvenser
- Kun en av komb./sekv. kan inneholde flere enn to hopp
- I en sekvens som inneholder flere enn to hopp teller kun to av hoppene, men i direkte kombinasjon teller opp til tre
- Kun 2 hopp med 1,5 - 2 eller 3 rotasjoner kan gjentas 1 gang, men må da være i komb./sekv
- Max 3 piruetter; hvorav en hoppepiruett uten stillingsforandring (5) og en kombinasjonspiruett (8 totalt) er påkrevd
- Trinnsekvens (linje, sirkel eller serpentin)

**16+ (fra og med det året løperen fyller 16 år)**

**Jenter: (3 minutter +/- 10 sek, vokal er tillat)**

- 1 hopp (kan være kombinasjon)
- 2 ulike piruetter
- 1 flyversekvens
- 1 trinnsekvens.

**Gutter: (3 minutter +/- 10 sek, vokal er tillat)**

- 2 hopp ( ett kan være kombinasjon)
- 2 ulike piruetter
- 1 trinnsekvens

Gutter og jenter konkurrerer sammen hvis gutteklassen kun har 1 deltager.