

## IV. TEKNISKA REGLER, PARÅKNING för säsongen 2014/2015

### SENIORER

**KORTPROGRAM** Programtid Maxtid 2 minuter och 50 sekunder

- Samtliga tävlingar**
- a) Valfritt Hip lift take off (Grupp 3)
  - b) Twistlyft (dubbel el trippel)
  - c) Kasthopp (dubbel eller trippel)
  - d) Solohopp (dubbel eller trippel)
  - e) Solopiruettkombination med endast ett fotbyte
  - f) Dödsspiral framåt innerskär
  - g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

**FRIÅKNING** Programtid 4 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 3 lyft (alla får inte vara från grupp 5), med full sträckning i lyftarmen/armarna
- Max 1 twistlyft
- Max 2 olika kasthopp
- Max 1 solohopp
- Max 1 hoppkombination eller –sekvens
- Max 1 solopiruettkombination
- Max 1 parpiruettkombination
- Max 1 dödsspiral som ska vara en annan än i kortprogrammet
- Max 1 koreografisk sekvens

\*\*\*\*\*

### JUNIORER

**KORTPROGRAM** Programtid Max 2 minuter och 50 sekunder

- Samtliga tävlingar**
- a) Toeloop Hip lift take-off (Grupp 3)
  - b) Twistlyft (dubbel eller trippel)
  - c) Dubbel eller trippel Ögel kasthopp
  - d) Dubbel Lutz, solohopp
  - e) Solopiruettkombination med endast ett fotbyte
  - f) Dödsspiral framåt innerskär
  - h) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

**FRIÅKNING** Programtid 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 2 lyft (alla får inte vara från grupp 5), med full sträckning av lyftarmen/armarna
- Max 1 twistlyft
- Max 2 olika kasthopp
- Max 1 solohopp
- Max 1 hoppkombination eller –sekvens
- Max 1 solopiruettkombination
- Max 1 parpiruettkombination
- Max 1 dödsspiral
- Max 1 koreografisk sekvens

## UNGDOM USM

**FRIÅKNING** Programtid 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

### USM

- 2 olika lyft från Grupp 1 till 4, enarmsfattningar är inte tillåtna
- 1 twistlyft (enkel eller dubbel)
- 1 kasthopp (enkel eller dubbel)
- 1 solohopp (enkel eller dubbel)
- 1 parpiruett eller parpiruettkombination (min 5 varv)
- 1 dödsspiral
- 1 stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

För element med Level räknas endast features upp till Level 3. Ytterligare features räknas inte för Level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen.

REGLERNA OVAN GÄLLER SVENSKA TÄVLINGAR. FÖR INTERNATIONELLA TÄVLINGAR MED UNGDOMSKLASSER, INKLUSIVE INTERCLUB-TÄVLINGAR KAN ANDRA REGLER GÄLLA.

## DEBUTANTER RM

**FRIÅKNING** Programtid 3 minuter (+/- 10 sekunder)

### RM

- 2 olika lyft från Grupp 1 och 2, enarmsfattningar är inte tillåtna (full sträckning av lyftarmen är inte obligatorisk)
- 1 twistlyft (enkel)
- 1 solohopp (enkel eller dubbel)
- 1 solopiruett utan fotbyte, byte av position valfritt (min 5 varv) eller 1 parpiruett (min 5 varv)
- 1 pivot figur \*)
- 1 stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

\*) Om en dödsspiral utförs, bedöms den i enlighet med ISU Technical Rules Single & Pair Skating. I andra fall finns inga Levels.

För element med Level räknas endast features upp till Level 2. Ytterligare features räknas inte för Level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen.

## **SPECIELLA REGLER**

### **KALLELSE TILL START**

#### **Rule 350**

Varje par måste inta sin startposition i respektive segment (kortprogram och friåkning) senast trettio (30) sekunder efter att namnet har annonserats. Om denna tid har passerats och paret ännu inte intagit sin startposition gör skiljedomaren avdrag med 1.0 poäng enligt Rule 353. Om sextio (60) sekunder har passerats och paret ännu inte intagit sin startposition anses paret ha avbrutit tävlingen. Det första paret i en uppvärmningsgrupp tillåts ytterligare trettio (30) sekunder efter att namnet annonserats. Proceduren ovan startar då efter dessa trettio (30) sekunder.

### **TÄVLINGSKLÄDER**

#### **Rule 501**

Åkarnas klädsel skall vara anständig, värdig och lämpad för atletisk tävling, inte prålig eller teatralisk i designen. Klädseln får dock återspegla karaktären i den valda musiken.

- Tävlingskläderna får inte ge en överdrivet naken effekt som är opassande för grenen.
- Herrar/pojkar skall ha byxor, tights är inte tillåtet.
- Accessoarer och andra lösa tillbehör är inte tillåtet.
- Dekorationer på tävlingskläderna måste vara ordentligt fastsatta så att de inte lossnar.

### **REGLER FÖR PROGRAMTID**

#### **Rule 502**

Tiden på kort- och friåkningsprogrammet räknas från det att åkaren/paret/teamet börjar röra på sig eller åka, till dess att åkaren/paret/teamet står still efter programmet.

- **Kortprogram:** Programmet får inte vara längre än den föreskrivna maxtiden, men får vara kortare. Om något element påbörjas efter den föreskrivna maxtiden tas det inte med i poängräkningen. Om åkaren misslyckas med att avsluta programmet inom maxtiden görs ett avdrag på 1,0 poäng för varje påbörjad 5 sekundersperiod. Tidtagaren ska informera skiljedomaren.
- **Friåkning:** Det är tillåtet att avsluta programmet med 10 sekunder plus/minus den föreskrivna programtiden. Om åkaren/paret misslyckas med att hålla sig inom den tillåtna tidsperioden ska ett avdrag göras om 1,0 poäng för varje påbörjad 5 sekundersperiod. Tidtagaren ska informera skiljedomaren. Om programlängden är 30 sekunder eller mer för kort ges inga poäng. Element som påbörjas efter föreskriven tid (plus tillåtna 10 sekunder) ska ej identifieras av den tekniska panelen och får inget värde.

### **MUSIK**

#### **Rule 620:1 kortprogram och 621:1 friåkning**

Musik till programmen är valfri och får innehålla sång med text. För att vara förenlig med Svenska Konståkningsförbundets policys får sångtexten inte innehålla budskap om alkohol, droger, tobak, sex eller våld.

## TILLÅTELSE TILL FÖRDRÖJD START ELLER OMSTART

### Rule 515

1. Om musikens tempo eller kvalitet är felaktig får paret starta om från början av programmet, förutsatt att de informerar skiljedomaren inom 30 sekunder efter starten.
2. Vid avbrott eller stopp i musiken eller annat problem med ljus, is eller dylikt som inte är relaterat till paret eller deras utrustning, måste paret stanna på skiljedomarens ljudsignal. Paret skall fortsätta från punkten för avbrottet så snart problemet har åtgärdats. Om avbrottet är längre än 10 minuter skall dock en ny uppvärmning genomföras enligt Rule 549, para 2.
3. Om en åkare blir skadad under programmet eller åkningen påverkas av att annat problem uppstår som är relaterat till paret eller deras utrustning (t ex sjukdom eller oväntad skada på kläder eller utrustning) måste de avbryta åkningen. Om de inte stannar självmant berordrar skiljedomaren stopp med en ljudsignal.
  - a. Om problemet kan åtgärdas utan dröjsmål och paret fortsätter programmet utan att kontakta skiljedomaren, skall skiljedomaren göra avdrag för avbrott enligt Regel 353, punkt 1.n] beroende på avbrottets längd. Tiden för avbrottet börjar omedelbart när paret slutar åka programmet eller beordras stanna av skiljedomaren. Under denna tidsperiod kommer parets musik fortsätta att spela. Om paret inte återupptar programmet inom fyrtio (40) sekunder anses paret ha avbrutit tävlingen.
  - b. Om problemet inte kan åtgärdas utan dröjsmål och paret kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder, ger skiljedomaren paret tre (3) minuter för att återuppta programmet. Skiljedomaren stoppar då musiken. Den extra tidsperioden börjar i det ögonblick paret kontaktar skiljedomaren. Skiljedomaren gör ett avdrag enligt Regel 353, punkt 1 n för hela avbrottet. Om paret inte kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder eller inte återupptar programmet inom den extra tre (3)-minutersperioden anses paret ha avbrutit tävlingen. Skiljedomaren beslutar om punkten för avbrottet och meddelar Tekniska kontrollanten. Om tekniska panelen beslutar att avbrottet inträffade vid ingången till eller under ett element, ska tekniska panelen identifiera elementet och informera skiljedomaren om sitt beslut. Skiljedomaren beslutar om var paret ska återuppta sitt program och informerar paret, domarna och tekniska panelen, vilket är antingen avbrottspunkten, eller omedelbart efter det sista element som påbörjats när problemet uppstod.
4. Om ett par som ska starta först i uppvärmningsgruppen skadar sig eller annat problem relaterat till paret eller deras utrustning uppstår under uppvärmningen och tiden innan programmet skall starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet skall skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan de kallas till start. Inget avdrag enligt punkt 3 ovan tillämpas.
5. Om en ett par skadar sig eller annat problem relaterat till paret eller deras utrustning uppstår från att de stigit på isen tills kallelse till start och tiden innan programmet skall starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet skall skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan de kallas till start. Skiljedomaren gör avdrag enligt punkt 3 b) ovan.
6. Avseende problem relaterade till en ett par eller deras utrustning enligt punkt 3 b) ovan, tillåts endast en omstart per program. Vid ett andra stopp på grund av problem relaterat till paret eller deras utrustning, skall paret anses ha avbrutit tävlingen.
7. Om paret inte kan fullfölja programmet ges inga poäng och paret har avbrutit tävlingen

## AVDRAG

### Rule 353

<b>Fel</b>	<b>Avdrag</b>
Fall	- 1,0 poäng per fall, -2,0 poäng om båda faller
Förbjudna element/rörelser	- 2,0 poäng per förbjudet element/rörelse
Del av tävlingskläder/dekoration faller på isen	- 1,0 poäng
Programtiden längre eller kortare än tillåtet	- 1,0 poäng per påbörjade 5 sekunder
Avbrott i <u>åkningen under programmet</u>	- 1,0 poäng för 11-20 sekunder avbrott - 2,0 poäng för 21-30 sekunder avbrott <u>- 3,0 poäng för 31-40 sekunder avbrott</u>
<u>Avbrott av programmet med tillåtelse att fortsätta från punkten för avbrottet</u>	<u>- 5,0 poäng</u>
Klädsel ej enligt reglerna	- 1,0 poäng

## ELEMENT I PARÅKNING – ALLMÄNNA KRAV

### RULE 619

#### **Lyft**

Lyft i paråkning klassificeras enligt följande:

Grupp 1	Fattning i armhålan (Armpit hold)
Grupp 2	Fattning i midjan (Waist hold)
Grupp 3	Fattning hand till höft eller övre delen av benet (över knät) (Hand to Hip hold)
Grupp 4	Fattning hand till hand (Press typ) (Hand to Hand hold)
Grupp 5	Fattning hand till hand (Lasso typ) (Hand to Hand hold)

Lyftets grupp avgörs av fattningen i den ögonblick när damen passerar mannens axlar. I grupp 3-5 måste mannens lyftande arm/armar nå full sträckning.

Mannen roterar minst ett varv och max 3 ½ varv på isen.

Partnerna får endast assistera varandra genom fattningar hand till hand, hand till arm, hand till kropp och hand till övre delen av benet (ovanför knät).

Fattningar (Holds):

- Hand till hand (Hand to Hand)
- Hand till höft (Hand to Hip)
- Hand till midja (Hand to Waist)
- Hand till armhåla (Hand to Armpit)

Byte av fattning innebär byte från en av ovanstående fattningar till en annan, eller från den ena handen till den andra i enhandsfattning. För att räknas som ett byte av fattning måste mannen rotera minst ett helt varv med varje fattning.

Enhandsfattningar och/eller landningar med en hand räknas som feature för Level endast när mannen använder en hand och damen använder antingen en hand eller ingen hand.

Positioner:

- Upprätt (Upright) – damens överkropp är vertikal
- Stjärn (Star) – damens position är liggande på sidan med överkroppen parallell med isen
- Platter – damens position är liggande med mage eller rygg vänd uppåt med överkroppen parallell med isen.

Ett positionsbyte innebär byte från en av dessa positioner till en annan. För att räknas som ett positionsbyte måste mannen rotera ett helt varv i varje position.

Om byte av fattning och position görs samtidigt ges endast en (1) feature för Level.

Avslutningen av lyftet är när mannens arm/armar börjar böjas efter full utsträckning, varvid damen börjar nedstigningen. Features för Level (förutom de som berör upphopp och landing) räknas från när mannens armar är fullt utsträckta tills avslutningen av lyftet. De 3 ½ tillåtna rotationerna för mannen räknas från att damen lämnar isen till avslutningen av lyftet.

## Twistlyft

Damen måste fångas i luften vid midjan av mannen innan landningen och assisteras av honom till en mjuk och smidig landning på en fot bakåt ytterskär.

Mannen ska också avsluta elementet på en fot

Damens splitposition före rotationen är inget krav, men är en feature som kan höja Level.

## Kasthopp

Damen kastas upp i luften av mannen vid upphoppet och landar utan assistans från sin partner på en fot bakåt ytterskär.

## Solohopp, hoppkombinationer och hoppsekvenser

Om partner utför hopp med olika antal varv som solohopp eller i en del av en kombination eller sekvens kommer hoppet att identifieras med det lägre antalet varv. Regler för Singel avseende Flip/Lutz upphopp, gäller även för paråkning.

## Solopiruetter och piruettkombinationer

Solopiruetter och kombinationer får påbörjas med hoppingång.

Det måste vara minst en basposition på vardera foten. Tecknet "V1" indikerar att detta krav inte är uppfyllt. Basvärdet för en solopiruettkombination med tecknet "V1" framgår i kolumnen V1 i SOV.

## Parpiruettkombinationer

En Parpiruettkombination (PCoSp) måste innehålla minst ett byte av fot och position av båda partner. Om inget byte av fot eller inget byte av position av båda partner får elementet inget värde.

Ungdom och Debutanter kan välja att göra parpiruett (PSp).

Solopiruettkombinationer och parpiruettkombinationer med 2 eller 3 baspositioner får olika basvärde, enligt värdetabellen, SOV.

## Dödsspiraler

I den slutliga positionen, när damen utför den faktiska dödsspiralen, måste både mannen och damen utföra minst ett (1) varv med mannens knän tydligt böjda och i full pivotposition.

För en möjlig högre Level måste mannen stå i låg pivot position (detta är när den nedre delen av baken inte är högre än övre delen av knät på pivotfoten).

Damen måste samtidigt åka på ett rent skär med kroppen och huvudet nära isen, dock får hon inte röra vid isen med huvudet eller stödja sig med frihanden eller någon annan del av kroppen. Damens vikt bärs upp av kraften i spiralskåret och mannens grepp. Mannen måste vara i en centrerad position med fullt utsträckt arm.

Alla typer av position räknas som features för Level om fattningen hålls i minst ett (1) varv.

## Stegsekvenser

Skall utföras tillsammans eller nära tillsammans och måste fullt utnyttja isytan.

Stegsekvenser där paret byter plats och fattningar eller använder svåra friåkningsrörelser tillsammans ska belönas.

För en möjlig högre Level än 1 måste arbetsinsatsen vara jämnt fördelad mellan partnerna.

## ANMÄRKNINGAR

### **KORTPROGRAM, Rule 620, ISU Communication 1861 och 1884**

#### **Hopp, kasthopp och twistlyft**

**Hopp, kasthopp och twistlyft som inte uppfyller kraven, inklusive fel antal rotationer, får inget värde men blockerar en elementbox av det aktuella elementet.**

#### **a) Lyft**

Endast det föreskrivna lyft-upphoppet (lift take-off) är tillåtet.

#### **b) Twistlyft**

I kortprogrammet måste damens upphopp vara antingen Lutz eller Flip. Antalet rotationer för damen i luften är två (2) eller tre (3) för seniorer och juniorer.

#### **c) Kasthopp**

Seniorer: valfritt dubbel- eller trippel kasthopp.

Juniorer: endast det föreskrivna kasthoppet är tillåtet.

#### **d) Solohopp**

Seniorer: valfritt dubbel- eller trippelhopp.

Juniorer: endast det föreskrivna hoppet är tillåtet.

#### **e) Solopiruettkombination**

Piruettkombinationen i kortprogrammet måste innehålla minst 2 varv i två olika baspositioner.

Om det är färre än tre baspositioner med vardera 2 varv av respektive partner med vardera 2 varv kommer det att avspeglas i piruettens värde. Minst 5 varv skall utföras på varje fot.

Fotbytet kan göras i form av en step-over eller ett hopp och byte av position får göras samtidigt som fotbytet eller separat.

#### **e) Parpiruettkombination**

Piruetten ska innehålla endast ett fotbyte och minst ett positionsbyte (sitt, ligg, stå eller variation på dessa) och minst 8 varv totalt.

Piruetten måste innehålla minst två baspositioner eller variationer av dessa av båda partner.

Fotbyte och positionsbyte får göras samtidigt eller separat, fotbytet måste dock göras samtidigt av båda partner. Minst 3 varv måste utföras i någon position före och efter fotbytet.

Piruetten får ej inledas med ett hopp.

Rotationen ska vara kontinuerlig och inget stopp är tillåtet förutom ett kort stopp vid byte av rotationsriktning.



## **f) Dödsspiral**

Endast den föreskrivna dödsspiralen är tillåten.

### *Bakåt ytterskär*

Båda partner åker på bakåt ytterskär. Mannen utför en pivot och håller damens hand med samma arm som hans åkfot, fullt utsträckt. Damen lutar sig bakåt mot isen och hennes arm är fullt utsträckt när hon cirkulerar runt mannen på bakåt ytterskär.

### *Framåt innerskär*

Mannen åker på bakåt ytterskär och damen på framåt innerskär. Mannen utför en pivot och håller damens hand med samma arm som hans åkfot, fullt utsträckt. Damen lutar sig sidledes mot isen och hennes arm är också fullt utsträckt när hon cirkulerar runt mannen i denna position. Alla variationer av mannens position, åkriktning eller skär är tillåten så länge som han behåller pivotpositionen samt att damen cirkulerar runt honom på en innerskärsbåge.

### *Bakåt innerskär*

Lika som dödsspiral bakåt ytterskär, men damen cirkulerar runt mannen på ett tydligt bakåt innerskär när hon lutar mot isen.

### *Framåt ytterskär*

Lika som dödsspiral framåt innerskär, men damen cirkulerar runt mannen på ett tydligt framåt ytterskär.

## **h) Stegsekvenser**

Stegsekvensen ska utföras tillsammans eller nära varandra och får innehålla olistade hopp. Korta stopp som följer musiken är tillåtna.

## **Flygskärssekvens**

Även om flygskärssekvens inte längre är ett element i kortprogrammet för Par, kommer utförandet av en flygskärssekvens att bedömas i Sammanbindande steg/rörelser (Transitions).

## **FRIÅKNING, Rule 621, ISU Communication 1861 och 1884**

För paråkning skall friåkningsprogrammet bestå av ett välbalanserat program med innehåll av singelåkningens rörelser och moment som utförs symmetriskt av paret (spegelåkning) eller parallellt (skuggåkning) samt för paråkningsprogrammet typiska rörelser och element såsom parpiruetter, spiraler, lyft, kasthopp och dylikt. Dessa rörelser skall bindas ihop till en harmoni med sammanbindande steg och andra rörelser.

### **Lyft**

För seniorer: Om två lyft från Grupp 5 utförs måste de ha olika take-off (olika förkortning). Om take-off inte är olika kommer det andra utförda Grupp 5 lyftet inte att poängsättas (inget värde), men det blockerar en "box".

### **Carry-lyft**

- a) Ett av de tillåtna lyften där mannen utför minst en oavbruten rotation får inkludera ett "carry". Endast ett sådant lyft får utföras. Nästa lyft med ett "carry" får inget värde (men blockerar en box om det fortfarande finns någon kvar)
- b) Lyft som endast är av typen "carry" består enbart av "carry" utan rotation och mannen får rotera högst ett halvt varv i upphopp och/eller avslutning. Alla fattningar i "carry" är tillåtna. En partner får i dessa lyft bära den andra partnern på ryggen, axlarna eller knäna. "Carry"-lyft räknas inte in bland de föreskrivna lyften utan värderas under *Transitions*. De har inget tekniskt värde och är inte begränsade i antal.

### **Twistlyft**

För seniorer och juniorer är antalet rotationer i luften inte begränsat. Upphoppet för damen får vara Lutz, Flip, Toeloop eller Axel.

För Ungdom och Debutanter är typ av twistlyft valfritt, men antalet rotationer är begränsat.

### **Solohopp, hoppkombinationer och hoppsekvenser**

Hoppkombinationen får bestå av två (2) eller tre (3) hopp.

Alla hopp utförda med mer än 2 varv (dubbel Axel och alla trippel- och kvadrupelhopp) måste vara av olika typ (olika namn), dock får hoppkombinationen eller –sekvensen innehålla två likadana hopp.

### **Piruetter**

Piruetterna måste ha ett lägsta antal varv:

- 6 varv i solopiruet eller parpiruet
- 10 varv i solopiruetkombinationen
- 8 varv parpiruetkombinationen
- 5 varv i solopiruet och parpiruet/parpiruetkombination (Ungdom/Debutanter)

Antalet varv räknas från ingång till utgång,

Parpiruetkombinationen måste innehålla minst ett fotbyte av båda partner, inte nödvändigtvis utfört samtidigt. Parpiruetkombinationen måste innehålla minst två (2) olika baspositioner av båda partner.

I solopiruetkombinationen är fotbyte valfritt.

## **Dödsspiral**

Variationer av fattningar och pivot-positioner (bakåt och framåt) är möjliga.

För seniorer måste dödsspiralen i friåknigen vara av olika typ än den i kortprogrammet.

För Ungdom/Debutanter kan valfri pivotfigur, inklusive dödsspiral utföras. Den har då ett fast basvärde och inga Levels.

## **Koreografiska sekvenser**

En koreografisk sekvens består av valfria rörelser som steg, vändningar (utom twizzlar), flygskär, arabesquer, leveranser, Ina Bauer, hopp med max två varv, piruetter mm. Listade element som utförs i den koreografiska sekvensen identifieras inte som element och blockerar ingen elementbox.

Mönstret är valfritt utan begränsning, men sekvensen måste vara tydligt identifierbar.

Tekniska panelen identifierar den koreografiska sekvensen som börjar med den första rörelsen och avslutas vid ingången till nästa element (om inte sekvensen är det sista elementet).

Sekvensen kan utföras före eller efter stegsekvensen.

Sekvensen har ett basvärde och bedöms endast med GOE av domarna.

## LEVELS OF DIFFICULTY

### Paråkning

**Antal features per Level: 1 för Level 1, 2 för Level 2, 3 för Level 3, 4 för Level 4**

<b>Twistlyft</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Damens splitposition i luften (båda benen min 45° från kroppssaxeln <u>och benen är sträckta eller nästan sträckta</u>)</li> <li>2. Fånga damen i midjan utan att hennes händer, armar eller någon del av överkroppen vidrör mannen</li> <li>3. Damen har arm/armar över huvudet i minst 1 varv</li> <li>4. Svår ingång (steg eller rörelser utförda av båda parter omedelbart före upphoppet)</li> <li>5. Mannens armar till sidan, raka eller nästan raka, och når åtminstone till axelhöjd efter att han släppt damen</li> </ol>
<b>Lyft</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seniorer: Svår variation av upplyftet och/eller svår variation av landningen Juniorer: Enkel variation av upplyftet och/eller enkel variation av landningen (båda räknas som en feature)</li> <li>2. 1 byte av fattning och/eller damens position (1 varv för mannen före och efter bytet, räknas 2 ggr om upprepat)</li> <li>3. Svår variation av damens position (1 helt varv) (se Förtydliganden)</li> <li>4. Svår (enkel för juniorer) "carry" (ej i kortprogrammet)</li> <li>5. Enhandsfattning av mannen (2 hela varv totalt, delar kortare än 1 varv räknas ej)</li> <li>6. Ytterligare varv för mannen med enhandsfattning efter 2 varv (enl 5), (Endast i friåkning och endast i ett lyft)</li> <li>7. Byte av mannens rotationsriktning (ett varv före och efter bytet)</li> </ol> <p><b><u>Feature 1, 2 och 3 måste vara signifikant olika från lyft till lyft och om lika räknas endast det första försöket.</u></b></p>
<b>Steg-sekvenser</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minimal variation (Level 1), Enkel variation (Level 2), Variation (Level 3-4) av steg och vändningar av båda partner genom hela sekvensen (<b>obligatoriskt</b>)</li> <li>2. Rotationer i vardera riktningen (vänster och höger), med ett helt varvs rotation av kroppen som täcker minst 1/3 av mönstret för varje rotationsriktning</li> <li>3. Användning av kroppsrörelser under minst 1/3 av mönstret</li> <li>4. Byte av position – paret korsar varandra minst 3 ggr medan steg och vändningar utförs under minst 1/3 av sekvensen, men inte mer än 1/2 <b>eller</b> <u>Separerar ej från varandra under minst hälften av mönstret (byte av fattning är tillåtet)</u></li> <li>5. <u>Två olika kombinationer av 3 svåra vändningar utförda av båda partner med en klar rytm</u></li> </ol>
<b>Dödsspiraler</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Svår ingång och/eller utgång (omedelbart före dödsspiralen)</li> <li>2. Full rotation av damen när båda partner är i "låg" position (räknas så många gånger som det upprepas)</li> </ol>
<b>Solopiruetter</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Svåra variationer (räknas så många ggr de utförs med begränsningarna nedan)</u></li> <li>2. Fotbyte utfört med ett hopp</li> <li>3. Hopp i en piruett utan att byta fot</li> <li>4. <u>Svårt byte av position på samma fot</u></li> <li>5. <u>Svår ingång till piruett</u></li> <li>6. Tydligt byte av skär i sittposition (endast från bakåt innerskär till framåt ytterskär), i liggposition, himmelsposition eller Biellmann</li> <li>7. Tydlig ökning av rotationshastighet i ligg-, sitt-, himmels- eller Biellmannposition</li> <li>8. <u>Alla tre baspositioner på den andra foten</u></li> <li>9. Åt båda hållen direkt efter varandra</li> <li>10. Minst 6 varv utan byte av position/variation, fot eller skär (<u>ligg, himmel, svår variation av en basposition och (endast i kombinationer) en icke basposition.</u>)</li> </ol> <p><b>Om 6 varv utförs på båda fötterna, kan någon av dessa räknas till parets fördel.</b></p> <p><b>I alla piruetter med fotbyte kan maximalt två (2) features räknas på en fot</b></p> <p><b><u>Alla kategorier av svår variation räknas endast en gång per program, vid första försöket.</u></b></p>
<b>Parpiruetter</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>3 byten av basposition av båda parter</u></li> <li>2. 3 svåra variationer av någon partner, varav endast en kan vara i en icke basposition (varje variation av varje partner räknas separat, båda partner måste ha minst en svårt variation)</li> <li>3. Ytterligare svår variation i en basposition av någon partner (vardera partnern måste ha minst två svåra variationer totalt)</li> <li>4. Ingång från bakåt ytterskär eller innerskär</li> <li>5. Åt båda hållen direkt efter varandra</li> <li>6. Minst 6 varv utan byte av position/variation och fot (ligg, sitt, svår variation av stå)</li> </ol>

## Förtydligande av Levels för paråkning säsongen 2014/2015

### LYFT

#### Definition av "carries" samt enhandsfattningar

<b>Enkla: Upphopp</b>	Inkluderar men begränsas inte av byte av handfattning vid uppgången.
<b>Landning</b>	Landning på andra foten (räknas inte automatiskt), byte av fattning under landningen
<b>Carry</b>	Minst 3 sekunder utan rotation av mannen
<b>Svåra: Upphopp</b>	Inkluderar men begränsas ej av: Volt i upphoppet, <u>litet lyft</u> som går direkt in i parlyft utan att damen berör isen, enhandsfattning i upplyftet, leverans, Ina Bauer eller flygskär av endera partnern som ingångskurva. Innerskärs Axel i 5Ali och 5Sli räknas som svår variation av upphoppet.
<b>Landning</b>	Inkluderar men begränsas ej av: Volter, variation av fattning, positioner och/eller riktning av landningen, nedtagning med enhandsfattning, leverans av mannen under nedtagningen.
<b>Carry</b>	Inkluderar minst ett av följande: Mannen åker på en fot, håller partnern med en hand, saxar eller gör leverans i minst 3 sekunder.
<b>Position Dam</b>	Rörelse av ben, arm/ar eller överkropp som kräver mer fysisk styrka och flexibilitet och som påverkar kroppens balans. Endast dessa variationer kan höja Level.

**Byte av fattning eller damens position** kräver ett helt varv för mannen före och efter bytet. Om byte av fattning och byte av position sker samtidigt ges endast en feature.

**Variation av upphopp/landning, byte av fattning/damens basposition och svår variation av damens position** måste vara signifikant annorlunda än den/de tidigare försökta variationerna/bytena för att räknas. Nedtagning med en arm räknas endast en gång per program.

Features byte av fattning/damens position/rotationsriktning godkänns inte om bytet avbryts av ett "Carry".  
Feature enhandsfattning av mannen godkänns inte om damens båda armar berör mannen.

### TWISTLYFT

**Feature nr 1:** båda benen ska vara sträckta/nästan sträckta och minst 45° från kropp saxeln.

**Feature nr 5:** efter att mannen släppt damen måste hans armar byta position och föras till sidan av hans kropp, åtminstone så lågt som till axelhöjd, innan han fångar damen. Mannens armar kan vara sträckta eller nästan sträckta.

**STEGSEKVENSER** Förtydliganden för singelåkning gäller även paråkning.  
Dock räknas inte twizzlar.

**PIRUETTER** Förtydliganden för singelåkning gäller även paråkning.  
"Svår ingång" inkluderar fortfarande vanlig hopp-i-ligg, men inte vanlig ingång bakåt.

**Parpiruetter** **Ingång från bakåt ytterskär eller bakåt innerskär:** båda partner måste rotera minst två (2) varv på bakåt ytterskär/innerskär

**Utförande av 3 (4) svåra variationer:** vardera partner måste utföra minst 1 (2) variationer. Endast 1 av variationerna kan vara i en icke basposition.

### DÖDSSPIRAL

**"Low" position Dam:** Innerskärs dödsspiraler - den lägsta höften eller baken samt huvudet ska inte vara högre än knät på åkbenet.

Ytterskärs dödsspiraler – huvudet ska inte vara högre än knät på åkbenet och kroppslinjen mellan knät på åkbenet och huvudet ska vara rak eller svagt böjd. Om damens huvud aldrig når nivån för knäet på åkbenet får Dödsspiralen ingen värde (No Level)

**"Low" pivot position:** Baken ska inte vara högre än knät på pivot-foten. Alla delar av Dödsspiralen med en högre position av damen eller mannen, är inte giltiga för Level features 2) och 3).

**Byte av arm:** Vid byte av arm för damen eller mannen krävs ett helt varv i dödsspiralposition före och efter bytet av arm. Om både damen och mannen byter arm samtidigt ges endast en feature.

**Svår ingång/utgång:** Den svåra ingångspositionen måste utföras medan mannen är på ingångskurvan (inkl leverans eller liknande) och damen är på väg ner i dödsspiralen. Rörelsen till den faktiska dödsspiral-positionen ska ske kontinuerligt och utan fördröjning.

**Ingången startar** i början på ingångskurvan när en eller båda parter är på en fot på det skär som dödsspiralen ska utföras.

**Utgången startar** när mannen böjer armbågen på armen som håller damen **och slutar** när damen kommer till vertikal position.