

VI. TEKNISKA REGLER, SOLODANS för säsongen 2013/2014

SENIORER

MÖNSTERDANS Blues

Beskrivningar och diagram över alla mönsterdanser (Compulsory Dances) finns i "ISU Handbook Ice Dance 2003"

FRIDANS

Programtid 3 minuter (+/- 10 sekunder)
Musiken får innehålla sång.

- **En (1) attitude med skärombyte**, se dokumentet Levels för Solodans för detaljer (pose/attitude)
- **Två (2) olika stegsekvenser**;
En (1) stegsekvens ska väljas ur vardera gruppen A och B enligt nedan;
Grupp A – Rak stegsekvens
 - a) Mittlinje i fattning: åks utmed hela längdaxeln
 - b) Diagonal i fattning: åks från hörn till hörn täckande hela banans längd.**Grupp B** – Böjd stegsekvens (medsols eller motsols)
 - a) Cirkel: Utnyttjar hela banans bredd på banans kortaxel.
 - b) Serpentin: börjar åkas vid banans längdaxel i ena änden av isen och fortsätter i tre stora bågar eller två stora bågar (S-form) och slutar vid banans längdaxel i andra änden av isen, mönstret ska täcka hela banans bredd.
- **Två (2) danspiruetter**, kan vara piruett eller kombinationspiruett
Om två piruetter utförs med 1 basposition (ligg/sitt/stå) måste piruetterna ha olika baspositioner.
- **En (1) twizzelsekvens**; max ett steg mellan twizzlarna
Minst 1 twizzel medsols och 1 twizzel motsols.
Flera sekvenser twizzlar är tillåtet men det är den första utförda sekvensen twizzlar som kommer att identifieras som element med Level.
Alla övriga twizzlar bedöms som koreografi.

JUNIORER

MÖNSTERDANS

Foxtrot

Beskrivningar och diagram över alla mönsterdanser (Compulsory Dances) finns i "ISU Handbook Ice Dance 2003"

FRIDANS

Programtid 2 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

Musiken får innehålla sång.

- **En (1) kombinationsattitude**, se dokumentet Levels för Solodans för detaljer (pose/attitude)
- **Två (2) olika stegsekvenser**;
En (1) stegsekvens ska väljas ur vardera gruppen A och B enligt nedan;
Grupp A – Rak stegsekvens
 - a) Mittlinje i fattning: åks utmed hela längdaxeln
 - b) Diagonal i fattning: åks från hörn till hörn täckande hela banans längd.**Grupp B** – Böjd stegsekvens (medsols eller motsols)
 - c) Cirkel: Utnyttjar hela banans bredd på banans kortaxel.
 - d) Serpentin: börjar åkas vid banans längdaxel i ena änden av isen och fortsätter i tre stora bågar eller två stora bågar (S-form) och slutar vid banans längdaxel i andra änden av isen, mönstret ska täcka hela banans bredd.
- **En (1) danspiruett**, kan vara piruett eller kombinationspiruett
En (1) extra danspiruett är tillåten men kommer att bedömas som koreografi. Om en tredje piruett finns med i programmet räknas detta som ett extra element.
- **En (1) twizzelsekvens**, max ett steg mellan twizzlarna
Minst 1 twizzel medsols och 1 twizzel motsols.
Flera sekvenser twizzlar är tillåtet men det är den första utförda sekvensen twizzlar som kommer att identifieras som element med Level. Alla övriga twizzlar bedöms som koreografi.

UNGDOM

MÖNSTERDANS

Tenfox

Musik: Foxtrot 4/4-takt, Tempo: 25 takter/minut, 100 slag/minut

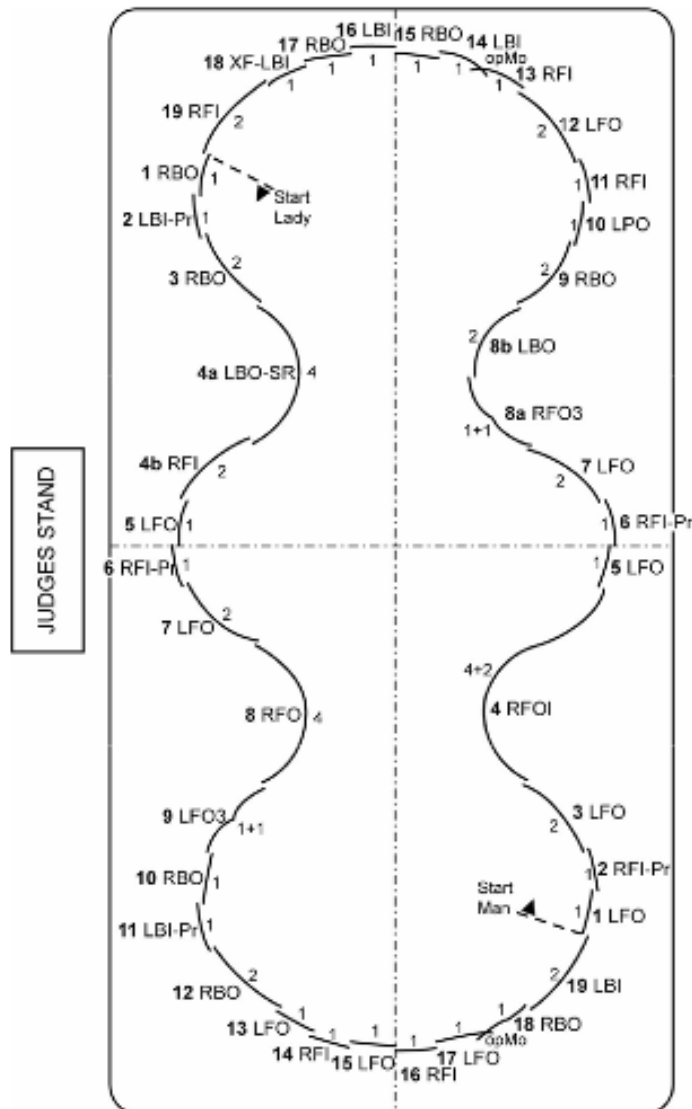
FRIDANS

Programtid 1 minut och 30 sekunder (+/-10 sekunder)

Musiken får innehålla sång.

- **En (1) kombinationspose**, se dokumentet Levels för Solodans för detaljer (pose/attitude)
- **En (1) twizzelsekvens**, max tre (3) steg mellan twizzlarna
Minst 1 twizzel medsols och twizzel motsols.
Fler twizzlar är tillåtna men det är bara det första paret twizzlar som identifieras som element med level of difficulty. Alla övriga twizzlar kommer att bedömas som koreografi.
- **En (1) mittlinjestegsekvens**, ska fylla helan banas längd utmed isens längdaxel.
- **En (1) piruett**; minst tre (3) varv på en fot

Tenfox



Form
Form
Form

DEBUTANTER

MÖNSTERDANS

Canasta Tango

Musik: Tango 4/4-takt, Tempo: 104 slag/minut

FRIDANS

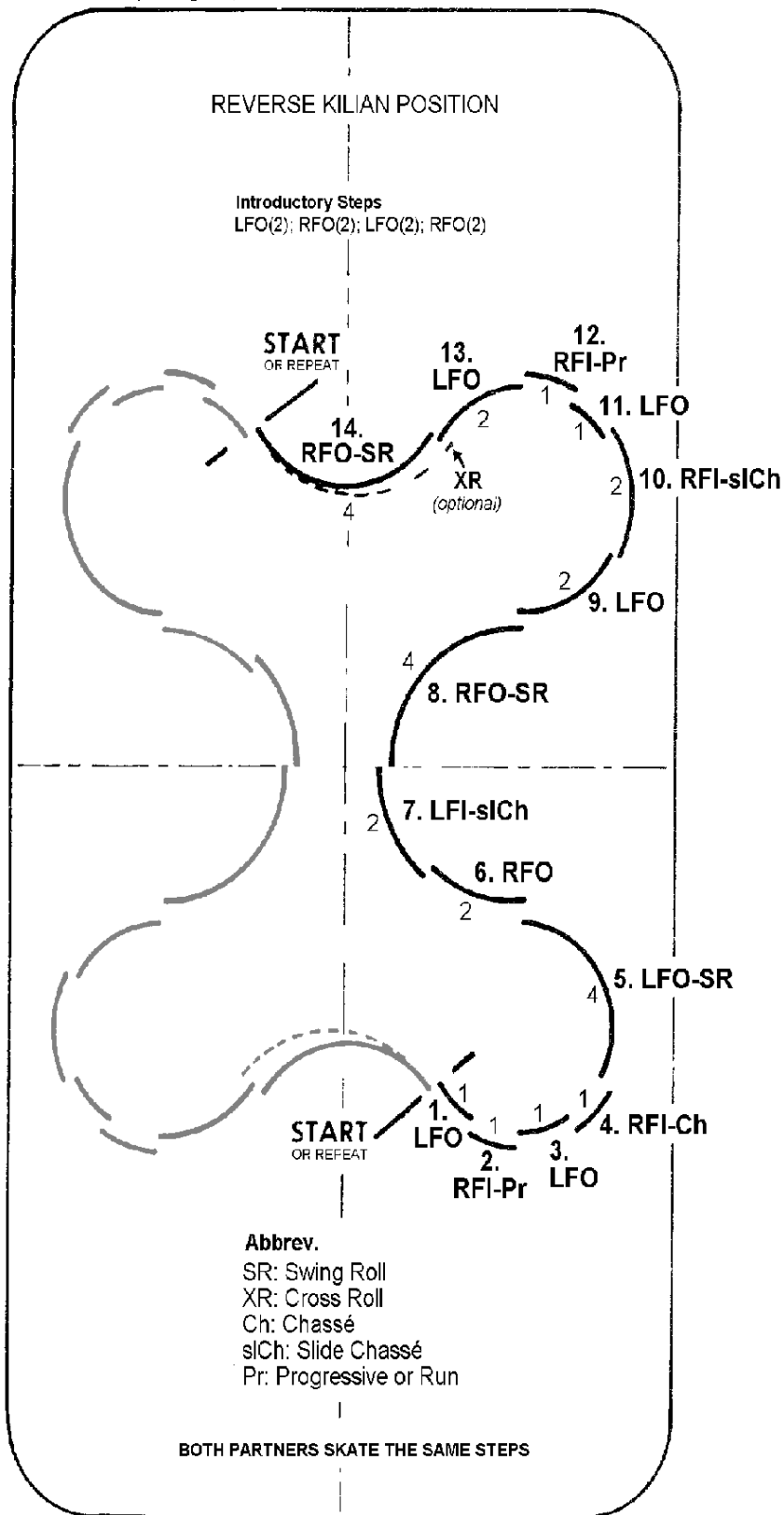
Programtid 1 minut och 30 sekunder (+/-10 sekunder)

Musiken får innehålla sång.

- **En (1) pose**, se dokumentet Levels för Solodans för detaljer (pose/attitude)
Kombinationspose är inte tillåtet.
- **En (1) twizzel**
Fler twizzlar är tillåtna men det är bara den första twizzeln som identifieras som element med level of difficulty. Alla övriga twizzlar kommer att bedömas som koreografi.
- **En (1) mittlinjestegsekvens**, ska fylla helan banas längd utmed isens längdaxel.
- **En (1) piruett**; minst tre (3) varv på en fot

Canasta Tango

INVENTOR: James B. Francis
 First Performed: The University Skating Club, Toronto 1951



Form

