

Wettbewerbsinhalte 2009/2010 Einzellaufen

Kurzprogramme

Nachwuchsklasse Damen max. 2,30 min.	Juniorenklasse Damen max. 2,50 min.	Meisterklasse Damen max. 2,50 min.
<ul style="list-style-type: none"> a) Axel oder Doppelaxel b) Doppel- oder Dreifachsprung aus Schritten (nicht a) oder c)) c) Sprungkombination Doppel-Doppel oder Dreifach-Doppel (nicht a) oder b)) d) Himmelspirouette (6) e) Kombipir. (5/5) <u>nur</u> 1 FW, mind. 1 PW f) Spiralschritt (mind. 2 Spiralen, je 3 Sek.) g) Schrittfolge 	<ul style="list-style-type: none"> a) Doppelaxel b) Doppel- oder Dreifachflip aus Schritten c) Sprungkombination Doppel-Doppel oder Dreifach-Doppel oder Dreifach-Dreifach d) Eingespr. <u>Sitzp.</u> (8) e) Himmelspirouette (8) f) Kombipir. (6/6) <u>nur</u> 1 FW, <u>alle 3 BP*</u> g) Spiralschritt (mind. 3 Spiralen) h) Schrittfolge 	<ul style="list-style-type: none"> a) Doppelaxel b) Dreifachsprung aus Schritten c) Sprungkombination Dreifach-Doppel oder Dreifach-Dreifach d) Eingespr. Pirouette (8) e) Himmelspirouette (8) f) Kombipir. (6/6) <u>nur</u> 1 FW, <u>alle 3 BP*</u> g) Spiralschritt (mind. 3 Spiralen) h) Schrittfolge
Nachwuchsklasse Herren max. 2,30 min.	Juniorenklasse Herren max. 2,50 min.	Meisterklasse Herren max. 2,50 min.
<ul style="list-style-type: none"> a) Axel oder Doppelaxel b) Doppel- oder Dreifachsprung aus Schritten (nicht a) oder c)) c) Sprungkombination Doppel-Doppel oder Dreifach-Doppel (nicht a) oder b)) d) Waage- oder Sitzpir. (6) – FW optional, kein Einspr. e) Kombipir. (5/5) <u>nur</u> 1 FW, mind. 1 PW f) 2 versch. Schrittfolgen (keine Spirale) 	<ul style="list-style-type: none"> a) Doppel- oder Dreifachaxel b) Doppel- oder Dreifachflip aus Schritten c) Sprungkombination Dreifach-Doppel oder Dreifach-Dreifach d) Eingespr. <u>Sitzp.</u> (8) e) Wechsel<u>waage</u>pir. (6/6) f) Kombipir. (6/6) <u>nur</u> 1 FW, <u>alle 3 BP*</u> g) 2 versch. Schrittfolgen (keine Spirale) 	<ul style="list-style-type: none"> a) Doppel- oder Dreifachaxel b) Dreifach- oder Vierfachsprung aus Schritten c) Sprungkombination Dreifach-Doppel oder Dreifach-Dreifach oder Vierfach-Dreifach oder Vierfach-Doppel d) Eingespr. Pirouette (8) e) Wechselwaage- oder Wechselsitzpir. (6/6) f) Kombipir. (6/6) <u>nur</u> 1 FW, <u>alle 3 BP*</u> g) 2 versch. Schrittfolgen (keine Spirale)

alle 3 BP*: alle drei Basispositionen