

## V. TEKNISKA REGLER, SOLODANS för säsongen 2023/2024

<b>TÄVLINGSKLASSER</b>	<b>Förbunds- tävling</b>	<b>A- tävling</b>	<b>Klubb- tävling</b>	<b>Stjärn- tävling</b>
Senior	-	-	X	X
Junior	-	-	X	X
<u>Advanced Novice</u>	-	-	X	X
<u>Intermediate Novice</u>	-	-	X	X
<u>Basic Novice</u>	-	-	X	X
<u>Juvenile</u>	-	-	X	X
Stjärnklass	-	-	-	X

<b>ÅLDERSINDELNING</b>		<b>Född tidigast</b>	<b>Född senast</b>
<b><i>Samtliga nationella tävlingar</i></b>			
Senior	<u>Samtliga</u>	-	2007-06-30
Junior	<u>Samtliga</u>	2002-07-01	2010-06-30
<u>Advanced Novice</u>	<u>Samtliga</u>	-	2013-06-30
<u>Intermediate Novice</u>	<u>Samtliga</u>	-	-
<u>Basic Novice</u>	<u>Samtliga</u>	-	-
<u>Juvenile</u>	<u>Samtliga</u>	-	-
Stjärnklass	<u>Samtliga</u>	-	-

### FAKTORER FÖR PROGRAMKOMponenter

Samtliga tävlingsklasser bedöms med följande programkomponenter:

<b>Mönsterdans</b>	<b>Rytmdans och fridans</b>
Timing	Komposition
Presentation	Presentation
Skridskoteknik	Skridskoteknik

<b>Tävlingsklass</b>	<b>Mönsterdans</b>	<b>Faktor</b>	
		<b>Rytmdans</b>	<b>Fridans</b>
Senior	1,17	1,33	2,00
Junior	1,17	1,33	2,00
<u>Advanced Novice</u>	<u>0,93</u>	-	<u>1,33</u>
<u>Intermediate Novice</u>	<u>0,7</u>	-	<u>1,00</u>
<u>Basic Novice</u>	<u>0,7</u>	-	<u>1,00</u>
<u>Juvenile</u>	<u>0,7</u>	-	<u>1,00</u>

## **SENIOR (Baserad på ISU Senior)**

Tävling ska bestå av rytm-dans och fridans.

### **RYTMDANS**

Programtid 2 minuter och 50 sekunder (+/- 10 sekunder)

Temat för rytm-dansen säsongen 2023/2024 är "Music and Feeling of the Eighties". Vilken musik som helst är möjlig förutsatt att den valda versionen ursprungligen släpptes under 1980-talet och bibehåller essensen av 1980-talet. Åkaren ska genom dans demonstrera kulturen och känslan/essensen av detta decennium. Den valda musiken får omarbetas/remastras. **Rytm-dansen ska INTE åkas som en fridans. Åkaren måste använda dansrörelser för att tolka den valda musiken från detta decennium.**

- **En (1) stegsekvens av mönsterdanstyp (PSt) (Style D)**
- **En (1) koreografisk rytmsekvens (ChRS)**
- **Ett (1) kort Edge element**  
Minst 3 och max 7 sekunder
- **En (1) stegsekvens (Style B)**  
Ska åkas till en annan rytm än den rytm som väljs för PSt.
- **En (1) twizzelsekvens (SqTw)**

### **FRIDANS**

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

Musiken får innehålla sång.

- **Tre (3) olika typer av korta Edge element (max 7 sekunder) ELLER Ett (1) kort Edge element (max 7 sekunder) och ett (1) kombinerat Edge element (max 12 sekunder totalt).**
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) stegsekvens (Style B)**
- **En (1) sekvens med vändningar på en fot FD variant**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SyTw)**
- **Tre (3) olika koreografiska element av följande:**
  - Koreografisk roterande rörelse
  - Koreografisk twizzlande rörelse
  - Koreografisk glidande rörelse
  - Koreografisk karakteristisk stegsekvens

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 709 för rytm-dans, rule 710 för fridans och ISU Communication 2560, 2569 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## **JUNIOR (Baserad på ISU Junior)**

Tävling ska bestå av rytm-dans och fridans.

### **RYTMDANS**

Programtid 2 minuter och 50 sekunder (+/- 10 sekunder)

Temat för rytm-dansen säsongen 2023/2024 är "Music and Feeling of the Eighties". Vilken musik som helst är möjlig förutsatt att den valda versionen ursprungligen släpptes under 1980-talet och bibehåller essensen av 1980-talet. Åkaren ska genom dans demonstrera kulturen och känslan/essensen av detta decennium. Den valda musiken får omarbetas/remastras. **Rytm-dansen ska INTE åkas som en fridans. Åkaren måste använda dansrörelser för att tolka den valda musiken från detta decennium.**

Mönsterdanskelementet – **Rocker Foxtrot** – åks till valfri dansstil med ett tempo av **26 takter av 4 slag per minut** (104 slag/min) plus/minus 2 slag per minut.

- **Två (2) sekvenser av Rocker Foxtrot**  
Steg #1 av 1RF ska starta till vänster om domarna  
Steg #1-14 av 2RF ska åkas till höger om domarna.  
Längdaxeln får korsas i steg #5, #8-9.  
Sekvenserna kan åkas efter varandra i valfri ordning eller separat.
- **Ett (1) kort Edge element**  
Minst 3 och max 7 sekunder
- **En (1) rak stegsekvens mittlinje eller diagonal (Style B)**
- **En (1) twizzelsekvens (SqTw)**

Beskrivning och dansmönster för Rocker Foxtrot finns på ISU:s hemsida på följande länk:  
<https://www.isu.org/figure-skating/rules/id-handbooks-faq>

### **FRIDANS**

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

- **Två (2) olika typer av korta Edge element** (max 7 sekunder vardera) **ELLER**  
**Ett (1) kombinerat Edge element** (max 12 sekunder totalt)
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) stegsekvens (Style B)**
- **En (1) sekvens med vändningar på en fot FD variant**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SyTw)**
- **Två (2) olika koreografiska element av följande:**
  - Koreografisk roterande rörelse
  - Koreografisk twizzlande rörelse
  - Koreografisk glidande rörelse
  - Koreografisk karakteristisk stegsekvens

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 709 för rytm-dans, rule 710 för fridans och ISU Communication 2560, 2569 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## **ADVANCED NOVICE (Baserad på ISU Advanced Novice)**

Tävling ska bestå av en (1) till två (2) mönsterdanser och fridans. Antalet mönsterdanser ska framgå av tävlingsinbjudan.

### **MÖNSTERDANSER (med Key Points)**

**Rocker Foxtrot**, 4 sekvenser

Musik: Foxtrot 4/4; Tempo 26 takter med 4 slag (104 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

**Starlight Waltz**, 2 sekvenser/4 sektioner

Sektion 1: Steg 1-17

Sektion 2: Steg 18-32

Musik: Vals 3/4; Tempo 58 takter med 3 slag (174 slag per minut) plus eller minus 3 slag per minut

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

Beskrivningar och diagram över ISU:s mönsterdanser finns på ISU:s hemsida:

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/id-handbooks-faq>

### **FRIDANS**

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

- **Ett (1) kort Edge element** (minst 3 och max 7 sekunder)
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) stegsekvens, mittlinje, diagonal eller cirkel (Style B)**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SqTw)**  
Max ett steg mellan twizzlarna
- **Två (2) olika koreografiska element av följande:**
  - Koreografisk roterande rörelse
  - Koreografisk twizzlande rörelse
  - Koreografisk glidande rörelse
  - Koreografisk karakteristisk stegsekvens

**Anmärkning avseende Level:** Bara svårigheter upp till **Level 3** kommer att räknas i de föreskrivna elementen (utom koreografiska element). Övriga svårigheter kommer inte att räknas och den tekniska panelen kommer att bortse från dem.

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 710 och ISU Communication 2555 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## **INTERMEDIATE NOVICE (Baserad på ISU Intermediate Novice)**

Tävling ska bestå av en (1) till två (2) mönsterdanser och fridans. Antalet mönsterdanser ska framgå av tävlingsinbjudan.

### **MÖNSTERDANSER (med Key Points)**

#### **Foxtrot**, 4 sekvenser

Musik: Foxtrot 4/4; Tempo 25 takter med 4 slag (100 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Mönster: Valfritt

#### **European Waltz**, 2 sekvenser

Musik: Vals 3/4; Tempo 45 takter med 3 slag (135 slag per minut) plus eller minus 3 slag per minut

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

Beskrivningar och diagram ISU:s mönsterdanser finns på ISU:s hemsida:

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/id-handbooks-faq>

### **FRIDANS**

Programtid 2 minuter (+/-10 sekunder)

- **Ett (1) kort Edge element** (minst 3 och max 7 sekunder)
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SqTw)**  
Max ett steg mellan twizzlarna
- **Två (2) koreografiska element, varav**
  - **Ett (1) ska vara en koreografisk karakteristisk stegsekvens utförd på längdaxeln**
  - **Ett (1) väljs från:**
    - Koreografisk roterande rörelse
    - Koreografisk twizzlande rörelse
    - Koreografisk glidande rörelse

**Anmärkning avseende Level:** Endast svårigheter upp till **Level 2** kommer att räknas i de föreskrivna elementen (utom koreografiska element). Övriga svårigheter kommer inte att räknas och den tekniska panelen kommer att bortse från dem.

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 710 och ISU Communication 2555 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## **BASIC NOVICE (Baserad på ISU Basic Novice)**

Tävling ska bestå av en (1) till två (2) mönsterdanser och fridans. Antalet mönsterdanser ska framgå av tävlingsinbjudan.

### **MÖNSTERDANSER (utan Key Points)**

#### **Fourteenstep, 4 sekvenser**

Musik: Marsch 2/4 och 4/4; Tempo 56 takter med 2 slag och 28 takter med 4 slag (112 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

#### **Tango Canasta, 3 sekvenser**

Musik: Tango 4/4; Tempo 26 takter med 4 slag (104 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

Beskrivningar och diagram ISU:s mönsterdanser finns på ISU:s hemsida:

<https://www.isu.org/figure-skating/rules/id-handbooks-faq>

### **FRIDANS**

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

- **Ett (1) kort Edge element** (minst 3 och max 7 sekunder)
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SqTw)**  
Max ett steg mellan twizzlarna
- **En (1) ska vara en koreografisk karakteristisk stegsekvens utförd på kortaxeln**

**Anmärkning avseende Level:** Endast svårigheter upp till **Level 1** kommer att räknas i de föreskrivna elementen (utom koreografiska element). Övriga svårigheter kommer inte att räknas och den tekniska panelen kommer att bortse från dem.

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 710 och ISU Communication 2555 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## **JUVENILE (Baserad på ISU Basic Novice)**

Tävling ska bestå av en (1) mönsterdans och fridans.

### **MÖNSTERDANS (utan Key Points)**

**Tango Canasta, 3 sekvenser**

Musik: Tango 4/4; Tempo 26 takter med 4 slag (104 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

Beskrivningar och diagram ISU:s mönsterdanser finns på ISU:s hemsida:  
<https://www.isu.org/figure-skating/rules/id-handbooks-faq>

### **FRIDANS**

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

- **Ett (1) kort Edge element (minst 3 och max 7 sekunder)**
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) sekvens med twizzlar (SqTw)**  
Max ett steg mellan twizzlarna
- **En (1) ska vara en koreografisk karakteristisk stegsekvens utförd på kortaxeln**

**Anmärkning avseende Level:** Endast svårigheter upp till **Level 1** kommer att räknas i de föreskrivna elementen (utom koreografiska element). Övriga svårigheter kommer inte att räknas och den tekniska panelen kommer att bortse från dem.

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 710 och ISU Communication 2560 samt efterföljande ISU Communications.

Se även "Rules for Solo Ice Dance Events in Sweden" samt "2023-2024 International Solo Dance Levels" på sidan för Nationella regler på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se)

## STJÄRNKLASS (Stjärntävling)

### FRIDANS

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

- **Ett (1) kort Edge element**
- **En (1) danspiruett**
- **En (1) twizzelsekvens (SqTW)**
- **En (1) koreografisk karakteristisk stegsekvens utförd på kortaxeln**

Detaljerade regler finns i ISU Special Regulations & Technical Rules 2022, rule 710 och ISU Communication 2463 samt efterföljande ISU Communications.

### SPECIELLA REGLER

**Följande regler för Isdans gäller även för Solodans – se Tekniska regler Isdans**

Kallelse till start  
Tävlingskläder  
Musik  
Programtid  
Avbrott, musikproblem och inkompleta program  
Avdrag för fall och övriga avdrag