



„Heiß auf Eis“ Pokal 2018



Veranstalter:

EC Ilmenau Sektion Eiskunstlauf

Datum:

16.-18. März 2018

Ort:

Eishalle Ilmenau
Karl-Liebknecht-Straße 34
98693 Ilmenau /Thüringen

Zweck der Veranstaltung:

Förderung der Wettkampferfahrung im Eiskunstlauf

Meldeschluss:

Sonntag, der 18. Februar 2018, 12.00 Uhr
E-Mail: sektionsleitung_ekl@ec-ilmenau.de

Inhalt der Meldung:

1. Bitte die Teilnehmerliste aus dem Anhang verwenden (Name, Vorname, Geburtsdatum, Kürklasse, Wettbewerbskategorie, Landesverband, Verein, Ansprechpartner).
2. Planned Program Content Sheet der Teilnehmer, bitte Formular aus dem Anhang verwenden.

Meldegebühr:

je 35 € für Einzelstarter der Kategorien:

Anfänger, Freiläufer, U5, U6, Show-Solo, Figurenläufer, KK8, KK7, KK6, AK7-AK Ü10, ISU Artistic Bronze, ISU Bronze, ISU Silber

je 45 € für Einzelstarter der Kategorien:

Neulinge, Nachwuchs, Jugendklasse, Junioren

je 50 € Show-Gruppe

Die Meldegebühr ist mit der Meldung fällig und vereinsweise auf das unten genannte Konto zu überweisen.

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine Meldegebühr handelt und keine Rückerstattung bei Abmeldung oder Nichtantritt erfolgt.

Bei am Wettbewerbstag bar eingezahlten Meldegebühren wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 € pro Sportler erhoben.

Bankverbindung:

Kontoinhaber: EC Ilmenau e.V.
Unterkonto Eiskunstlauf
Konto: 1010015806
BLZ: 84051010
SWIFT-BIC: HELADEF1ILK
IBAN: DE16840510101010015806
Zahlungsgrund: HEP2018, Verein

Wertung:

Die Wettbewerbe werden gemäß DKB und ISU – Regularien durchgeführt, sofern in dieser Ausschreibung nichts anderes ausgeführt ist. Es wird nach dem ISU-Judging-System gewertet.

Wettbewerbsbedingungen:

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Teilnehmerzahl bei zu großer Meldungszahl nachträglich zu begrenzen. Hierfür ausschlaggebend ist die zeitliche Reihenfolge des Eingangs der Meldung.

Der Veranstalter behält sich vor die Kategorien Anfänger, Freiläufer, Figurenläufer, KK6, KK7, KK8, AK Ü10 altersstrukturiert zu trennen.

Jede Kategorie wird einzeln bewertet. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, die Plätze 1-3 erhalten einen Pokal und ab Platz 4 erhalten alle Teilnehmer eine Teilnehmermedaille.

Zeitplan:

Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen erstellt und gemeinsam mit der Teilnehmerliste an alle beteiligten Vereine versandt und wird auf der Internetseite www.ec-ilmnenau.de/eiskunstlauf/ eingestellt. Bei großen Teilnehmerzahlen in einer Kategorie behält sich der Veranstalter vor die Kategorien zu teilen.

Auslosung:

Erstauslosung per Computer / Zufallsgenerator.

Zwischenauslosungen entfallen, die Startreihenfolge für die Küren erfolgt in umgekehrter Reihenfolge des Kurzprogrammergebnisses.

Musikwiedergabe:

Als Tonträger USB-Stick (Dateiformat MP3).

Als Ersatz 2. USB-Stick und Musik-CD zugelassen.

Dateibezeichnung Kür: Vorname_Nachname_kategorie_fp.mp3

Dateibezeichnung Kurzprogramm: Vorname_Nachname_kategorie_sp.mp3

Auf der CD/USB darf sich nur die Musik eines Teilnehmers befinden. Sowohl die CD/USB als auch die Hüllen müssen mit Namen des Teilnehmers, des Vereins sowie der Bezeichnung des Wettbewerbs beschriftet sein. Der Zustand der Tonträger muss einwandfrei sein. Für Beschädigung wird nicht gehaftet.

Preisrichter:

Die teilnehmenden Landesverbände werden gebeten einen Preisrichter mit der Qualifikation NM auf eigene Kosten zu stellen.

LV PR oder LV TC/TS (DEU-geprüft), welche die Prüfung zum NM anstreben, werden auch akzeptiert.

Wird kein Preisrichter gestellt, sind pro Teilnehmer 10 € mehr Meldegebühr zu überweisen.

Sportpass / Gesundheitszeugnis:

Der gültige Sportpass mit allen Eintragungen ist vor Wettbewerbsbeginn vorzulegen.

Das Gesundheitszeugnis darf nicht älter als 6 Monate oder sportärztliche Untersuchung gem. DKB nach dem 01.07.2017 sein.

Haftpflicht:

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

Presse/Medien/Internet:

Meldelisten und Ergebnisse und ggf. Fotos von Sportlern werden in der Presse, im Internet und auf der Homepage/Facebook Seite des Veranstalters veröffentlicht. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb stimmen der Sportler bzw. seine gesetzlichen Vertreter der Veröffentlichung zu.

Wettkampfhofel:

Unter dem Kennwort „**Eiskunstlauf HEP 2018**“ steht den Teilnehmern ein begrenztes Kontingent an Zimmern im

Ilmenauer Hof

Erfurter Straße 38

98693 Ilmenau

vom 16.-18.03.2018 zu Sonderkonditionen zur Verfügung.

Buchungsanfragen unter:

Telefon: 03677-6 89 27 53

Telefax: 03677-6 89 27 54

Web: www.ilmenauer-hof.de

E-Mail: info@ilmenauer-hof.de

Die Sonderkonditionen können nur eingeräumt werden, wenn die Buchung telefonisch oder unter www.ilmenauer-hof.de erfolgt.

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
Juniorenklasse Damen / Herren	Startberechtigt sind alle Sportler, die am 1. Juli 2017 13 Jahre, aber noch nicht 18 Jahre alt waren. mindestens KK3	Damen: KP 2:40 Min (+/-10 Sek) Kür 3:30 Min (+/-10 Sek) Herren: KP 2:40 Min (+/-10 Sek) Kür 4:00 Min (+/-10 Sek)	Vorschriften der Juniorenklasse
Jugendklasse Damen / Herren	Startberechtigt sind alle Sportler, die am 1. Juli 2017 13 Jahre, aber noch nicht 18 Jahre alt waren. mindestens KK4	Damen: KP 2:40 Min (+/-10 Sek) Kür 3:30 Min (+/-10 Sek) Herren: KP 2:40 Min (+/-10 Sek) Kür 4:00 Min (+/-10 Sek)	Vorschriften der Juniorenklasse im KP kein Doppelaxel und kein Dreifachsprung
Nachwuchsklasse Damen / Herren	mindestens KK4	Damen KP 2:20 Min (+/-10 Sek) Kür 3:00 Min (+/-10 Sek) Herren KP 2:20 Min (+/-10 Sek) Kür 3:30 Min (+/-10 Sek)	ISU Regeln ISU Communications DEU Festlegungen
Neulinge Damen / Herren	mindestens KK5	Damen KP 2:20 Min (+/-10 Sek) Kür 3:00 Min (+/-10 Sek) Herren KP 2:20 Min (+/-10 Sek) Kür 3:30 Min (+/-10 Sek)	ISU Regeln ISU Communications für adv. Novice Im KP ist auch eine 2fach/1fach bzw. 1fach/2fach Sprungkombination erlaubt DEU Festlegungen

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
AK Ü10 geb. vor dem 01.07.2007		nur Kürprogramm 3:00 Min (+/-10 Sek) kürzere Programme haben keinen Abzug zur Folge	<p>max. 6 Sprungelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> •mind. 1 Sprung vom Typ Axel muss enthalten sein, kein Doppelaxel erlaubt (ein Dreiersprung erfüllt die Anforderungen, hat aber keinen Wert) •max. 2 Sprungkombinationen oder Sprungsequenzen; die Sprungkombination dürfen nur aus 2 Sprüngen bestehen; die Sprungsequenz darf mehrere Sprünge enthalten, dabei gehen nur die 2 höchstwertigen Sprünge in die Wertung ein •jeder Sprung darf max. 2 x gezeigt werden; Sprünge mit gleichem Namen aber verschiedener Drehzahl werden als unterschiedliche Sprünge gewertet <p>max. 2 Pirouetten</p> <ul style="list-style-type: none"> •davon muss 1 Pirouette in einer Position sein •die 2. muss verschieden zur 1 Pirouette sein. <p>max. 1 Schrittfolge</p>
AK10 geboren zwischen 01.07.2007 und 30.06.2008			
AK9 geboren zwischen 01.07.2008 und 30.06.2009			
AK8 geboren zwischen 01.07.2009 und 30.06.2010			
AK7 geboren zwischen 01.07.2010 und 30.06.2011			
KK6	max. KK6	3:00 Min (+/-10 Sek)	<p>max. 6 Sprungelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> •erlaubt sind alle Einzelsprünge inc. Axel und <u>1 Typ</u> Doppelsprung •mind. 1 Sprung vom Typ Axel muss enthalten sein, kein Doppelaxel erlaubt (ein Dreiersprung erfüllt die Anforderungen, hat aber keinen Wert) •max. 2 Sprungkombinationen oder Sprungsequenzen; die Sprungkombination dürfen nur aus 2 Sprüngen bestehen; die Sprungsequenz darf mehrere Sprünge enthalten, dabei gehen nur die 2 höchstwertigen Sprünge in die Wertung ein •jeder Einfach- und Doppelsprung darf max. 2 x gezeigt werden; Sprünge mit gleichem Namen aber verschiedener Drehzahl werden als unterschiedliche Sprünge gewertet <p>max. 2 Pirouetten</p> <ul style="list-style-type: none"> •davon muss 1 Pirouette in einer Position sein •die 2. muss verschieden zur 1 Pirouette sein. <p>max. 1 Schrittfolge</p>

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
KK7	max. KK7	3:00 Min (+/-10 Sek)	<p>max. 6 Sprungelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> •es sind nur Einzelsprünge erlaubt •mind. 1 Sprung vom Typ Axel muss enthalten sein, ein Dreiersprung erfüllt die Anforderungen, hat aber keinen Wert •max. 2 Sprungkombinationen oder Sprungsequenzen; die Sprungkombination dürfen nur aus 2 Sprüngen bestehen; die Sprungsequenz darf mehrere Sprünge enthalten, dabei gehen nur die 2 höchstwertigen Sprünge in die Wertung ein •jeder Sprung darf max. 2 x gezeigt werden; Sprünge mit gleichem Namen aber verschiedener Drehzahl werden als unterschiedliche Sprünge gewertet <p>max. 2 Pirouetten</p> <ul style="list-style-type: none"> •davon muss 1 Pirouette in einer Position sein •die 2. muss verschieden zur 1 Pirouette sein. <p>max. 1 Schrittfolge</p>
Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
KK8	max. KK8	3:00 Min (+/-10 Sek)	<p>max. 6 Sprungelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> •es sind nur Einzelsprünge mit maximal einer Umdrehung erlaubt (kein Axel) •Dreiersprung ist erlaubt, hat aber keinen Wert •max. 2 Sprungkombinationen oder Sprungsequenzen; die Sprungkombination dürfen nur aus 2 Sprüngen bestehen; die Sprungsequenz darf mehrere Sprünge enthalten, dabei gehen nur die 2 höchstwertigen Sprünge in die Wertung ein •jeder Sprung darf max. 2 x gezeigt werden; Sprünge mit gleichem Namen aber verschiedener Drehzahl werden als unterschiedliche Sprünge gewertet <p>max. 2 Pirouetten</p> <ul style="list-style-type: none"> •davon muss 1 Pirouette in einer Position sein •die 2. muss verschieden zur 1 Pirouette sein. <p>max. 1 Schrittfolge</p>

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
Figurenläufer		max. 2:10 Min	<p>max. 4 Sprungelemente</p> <ul style="list-style-type: none"> •es sind nur Einfachsprünge mit maximal einer Umdrehung erlaubt (kein Axel) •Dreiersprung ist erlaubt, hat aber keinen Wert •max. 1 Sprungkombinationen, diese darf nur aus 2 Sprüngen bestehen •jeder Sprung darf max. 2 x gezeigt werden; Sprünge mit gleichem Namen aber verschiedener Drehzahl werden als unterschiedliche Sprünge gewertet <p>1 Pirouette mindestens 5 Umdrehungen 1 Schrittfolge mindestens halbe Bahn</p>

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer
ISU Silber		Max. 2:10 Min
Programminhalte		
Anforderungen gemäß ISU Adult Competitions 2018 / ISU technical Rules		
<p>a. max. fünf (5) Sprungelemente, davon bis zu zwei (2) Sprungkombinationen oder –sequenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur Einfachsprünge, einschließlich einfach Axel (keine Doppel- und Dreifachsprünge) sind erlaubt • Eine Sprungkombination kann aus drei (3) gelisteten Einfachsprüngen, die andere aus zwei (2) gelisteten Sprüngen bestehen • es können zwei gleiche oder zwei unterschiedliche Sprünge in einer Sprungkombination gezeigt werden • eine Sprungsequenz kann jede Anzahl gelisteter Sprünge enthalten, die durch unmittelbar aufeinander folgende kleine Hüpfen oder/ und nicht gelisteten Sprünge unter Beibehaltung des Sprungrhythmus (Knie) verbunden werden. Es dürfen in der Sequenz keine Schritte, Drehungen oder Übersetzer gemacht werden. Nur die zwei (2) Sprünge mit dem höchsten Wert gehen in die technische Punktzahl ein. • jeder gelistete Sprung darf maximal zwei (2) mal gezeigt werden • Thoreen/Euler wird innerhalb einer Sprungkombination/-sequenz, zwischen zwei gelisteten Sprüngen als Einfach-Rittberger gewertet • nicht gelistete Sprünge können als Verbindungen zwischen den Elementen verwendet werden <p>b. max. zwei (2) Pirouetten, die sich in ihrer Abkürzung voneinander unterscheiden, von denen eine Pirouette eine Kombinationspirouette sein muss.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindestanzahl der Umdrehungen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ vier (4) Umdrehungen für alle Pirouetten ohne Fußwechsel ▪ acht (8) Umdrehungen für Kombinationspirouetten mit Fußwechsel und für Pirouetten in einer Position mit Fußwechsel • Pirouetten, in denen keine Basisposition für mindestens zwei (2) Umdrehungen gehalten wird, können keinen Wert und keine Level erreichen • Pirouetten mit weniger als drei (3) Umdrehungen werden als künstlerische Drehungen und nicht als Pirouette gewertet • Kombinationspirouetten müssen mindestens zwei (2) verschiedene Basispositionen enthalten, die für mindestens (2) Umdrehungen gehalten werden. Um den vollen Wert zu erreichen, müssen alle drei Basispositionen für jeweils mindestens zwei (2) Umdrehungen gezeigt werden • vor und nach einem Fußwechsel (innerhalb einer Pirouette) muss eine Pirouette mit einer für mindestens drei (3) Umdrehungen gehaltenen Position ausgeführt werden. Wird diese Anforderung nicht erfüllt, wird der zu kurze Teil der Pirouette mit allen dort möglicherweise zu erreichenden Level ignoriert und nur der andere Teil der Pirouette gewertet. <p>c. max. eine (1) Schrittfolge, die mindestens die Hälfte (1/2) der Eisfläche ausfüllt</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur der erste als Schrittfolge erkennbare Versuch wird gewertet 		
Allgemeines:		
<ul style="list-style-type: none"> • Musik mit Gesang darf verwendet werden • bei Schrittfolge und Pirouetten werden die Level bis einschließlich Level 2 gewertet • die Punktzahl der Programmkomponenten wird mit dem Faktor 1.6 multipliziert 		

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer
ISU Silber		Max. 2:10 Min
Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer
ISU Bronze		max. 1:50 Min.
Programminhalte		
<p>b. max. vier (4) Sprungelemente, davon bis zu zwei (2) Sprungkombinationen oder –sequenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur Einfachsprünge (kein Axel-Typ, Doppel- und Dreifachsprünge) sind erlaubt • Jede Sprungkombination kann aus zwei (2) gelisteten Sprüngen bestehen • es können zwei gleiche oder zwei unterschiedliche Sprünge in einer Sprungkombination gezeigt werden • eine Sprungsequenz kann jede Anzahl gelisteter Sprünge enthalten, die durch unmittelbar aufeinander folgende kleine Hüpfen oder/ und nicht gelisteten Sprünge unter Beibehaltung des Sprungrhythmus (Knie) verbunden werden. Es dürfen in der Sequenz keine Schritte, Drehungen oder Übersetzer gemacht werden. Nur die zwei (2) Sprünge mit dem höchsten Wert gehen in die technische Punktzahl ein. • jeder gelistete Sprung darf maximal zwei (2) mal gezeigt werden <p>c. max. zwei (2) Pirouetten, die sich in ihrer Abkürzung voneinander unterscheiden, von denen eine Pirouette in einer Position und ohne Fußwechsel ausgeführt werden muss.</p> <ul style="list-style-type: none"> • eingesprungene Pirouetten sind nicht erlaubt • Mindestanzahl der Umdrehungen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ drei (3) Umdrehungen für alle Pirouetten ohne Fußwechsel ▪ sechs (6) Umdrehungen für Kombinationspirouetten mit Fußwechsel und für Pirouetten in einer Position mit Fußwechsel • Pirouetten, in denen keine Basisposition für mindestens zwei (2) Umdrehungen gehalten wird, können keinen Wert und keine Level erreichen • Pirouetten mit weniger als drei (3) Umdrehungen werden als künstlerische Drehungen und nicht als Pirouette gewertet • Kombinationspirouetten müssen mindestens zwei (2) verschiedene Basispositionen enthalten, die für mindestens (2) Umdrehungen gehalten werden. Um den vollen Wert zu erreichen, müssen alle drei Basispositionen für jeweils mindestens zwei (2) Umdrehungen gezeigt werden • vor und nach einem Fußwechsel (innerhalb einer Pirouette) muss eine Pirouette mit einer für mindestens drei (3) Umdrehungen gehaltenen Position ausgeführt werden. Wird diese Anforderung nicht erfüllt, wird der zu kurze Teil der Pirouette mit allen dort möglicherweise zu erreichenden Level ignoriert und nur der andere Teil der Pirouette gewertet. • es werden nur Level bis einschließlich Level 1 gewertet, alle zusätzlich gezeigten Level werden vom Technical Panel ignoriert <p>d. max. eine (1) Choreografiefolge, die mindestens die Hälfte (1/2) der Eisfläche ausfüllt</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Choreografiefolge enthält Bewegungen jeder Art, wie Schritte, Drehungen, Spiralen, Arabesquen, Butterflies, Ina Bauer, verbindende nicht gelistete Sprünge, etc. • es gibt keine Begrenzung hinsichtlich der Form • eine Choreografiefolge hat einen Basiswert und wird nur über den GOE bewertet <p>Allgemeines:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik mit Gesang darf verwendet werden 		

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer
ISU Artistic Bronze		max. 1:40 Min
Programminhalte		
Anforderungen gemäß ISU Adult Competitions 2018		
ISU technical Rules		
Eine ausgewogene Kür sollte folgende Elemente enthalten:		
mind. 1 aber max. 2 Sprungelemente		
•es sind nur Einfachsprünge mit maximal einer Umdrehung erlaubt (kein Axel, keine Doppelsprünge)		
mind. 1 aber max. 2 Pirouetten		
In der Darbietung sollte die Interpretation der ausgewählten Musik mit eisläuferischen Bewegungen und Schritten im Mittelpunkt stehen und die technischen Elemente werden nicht nach ihrer Schwierigkeit, sondern nur nach dem Grad der Unterstützung der künstlerischen Interpretation bewertet.		
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Elemente, die die maximale Anzahl überschreiten erhalten einen Abzug von einem Punkt (deduction 1.0) 		
Allgemeines:		
<ul style="list-style-type: none"> • Musik mit Gesang darf verwendet werden 		
<ul style="list-style-type: none"> • Kostüme: <ul style="list-style-type: none"> ○ einfach und der Musik entsprechend ○ keine Requisiten erlaubt (deduction 1.0) ○ Kostüme, die auseinanderfallen (z.B. Federboas sind nicht erlaubt) (deduction 1.0) 		
<ul style="list-style-type: none"> • Saltos nicht erlaubt (deduction 1.0) 		
<ul style="list-style-type: none"> • es erfolgt keine technische Bewertung (kein Technical Panel) 		
<ul style="list-style-type: none"> • die Punktzahl der Programmkomponenten wird mit dem Faktor 1.6 multipliziert 		

Wertung :

Die unten stehenden Kategorien werden nach ISU Juding System ohne technisches Panel bewertet. Stürze und illegale Elemente haben einen Abzug von 0,5 Punkten zur Folge.

Folgende Programm- Komponenten werden bewertet:

Skating Skills	1,0
Transition	0,8
Performance	1,5
Composition	1,2
Interpretation	1,5

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
Show Solo		max. 2:10 Min	Alle einfachen Sprünge und Pirouetten sind erlaubt. Ziel ist es jedoch den Charakter der Musik auf das Eis zu übertragen. Gesang und Requisiten sind erlaubt.
Show Gruppe (bis max. 5 Teilnehmer/innen)		max. 2:10 Min	Alle einfachen Sprünge und Pirouetten sind erlaubt. Ziel ist es jedoch den Charakter der Musik auf das Eis zu übertragen. Alle Gruppenzusammenstellungen sowie Gesang und Requisiten sind erlaubt.

Wertung :

Zur Ergebnisermittlung wird das OBO-System (6,0) mit A- und B-Note angewendet.

Eine höhere A-Note entscheidet bei Punktgleichheit über den besseren Platz.

Wettbewerb	Qualifikation	Kürdauer	Programminhalte
U6 geboren zwischen 01.07.2011 und 30.06.2012		Freiwählbare Musik	Vorgeschriebene Reihenfolge der Elemente: 1. vorwärts Übersetzen in 8er Form (zwei Achter, keine zwei Kreise) 2. daraus in große Gerade Hocke bb oder Kanone eb (ca. 10 Meter) / Gleitschritte in den Storch (ca. 10 Meter) 3. Übersetzen rückwärts 2 Kreise (Richtung freigestellt) 4. Sprung nach Wahl 5. Grundpirouette eb oder bb (mind. 3 U) 6. weiterer Sprung nach Wahl verschieden zu 4.
U5 und jünger geboren nach dem 01.07.2012		Freiwählbare Musik	Vorgeschriebene Reihenfolge der Elemente: 1. 1 Kreis Nachstoßschritt vorwärts oder vorwärts Übersetzen 2. 1 Kreis Nachstoßschritt rückwärts oder rückwärts Übersetzen 3. Gleitschritte Vorwärts halbe Bahn mit anschließendem Storch (ca. 10 Meter) 4. bremsen 5. Gleitschritte vorwärts in Gegenrichtung zur Hocke (mindestens 10 Meter)
Freiläufer		1:30 Min (+/-10 Sek)	1. vorwärts Übersetzen in 8er Form (eine Acht) 2. rückwärts Übersetzen im Kreis (ein Kreis, Seite beliebig) 3. Einfachsprung 4. Einfachsprung verschieden zu 3. 5. Grundpirouette (mind. 3 U) 6. Spirale vorwärts auswärts Die Reihenfolge der Elemente ist frei wählbar. Zwischenschritte sind erlaubt, alle zusätzlichen Elemente haben Abzüge zur Folge! Ein Dreiersprung erfüllt die Anforderung, hat aber keinen Wert.
Anfänger		nach frei wählbarer Musik	1. Übersetzen vorwärts in 8er Form (eine Acht) 2. Dreiersprung 3. Hocke oder Kanone (mindestens 10 m) 4. Storch oder Flieger links oder rechts (mindestens 10 m) 5. Standpirouette eb oder bb (mind.3 Umdrehungen) Die Reihenfolge der Elemente ist frei wählbar. Zwischenschritte sind erlaubt, alle zusätzlichen Elemente haben Abzüge zur Folge