

D - Kaderkriterinen männlich Stand Juni 2016

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
D1a max.8 Jahre	1. vorwärts Übersetzen (Laufschritt) Kreis mind.2Runden 2. rückwärts Laufschrirte Kreis mind.2 Runden 3. Spirale/Flieger va 4. 3er Walzer in Achterform 2 Runden 5. Drehsprung von 2 Beinen r auf r am Kreis 6. 1Toeloop (1T) 7. 1Salchow (1S) 8. 1Rittberger (1Lo) 9. Standpirouette re (USp re) 10. Sitzpirouette re (SSp re)	R+L R+L R+L	R+L	Kreis an Körpergröße angepasst,Geschwindigkeit+Radius beibehalten drübersteigen nicht erwünscht, auf Kreislage/Abstöße achten Ohne anfassen, mind. 6sec offene Spielbeinhaltung Fuß/Knie/Hüftstreckung!- beidbeinige Landung Absprung von vorwärts nicht erlaubt - aus 2 verschiedenen Ansätzen aus 2 versch. Ansätzen 6 Umdrehungen (gestrecktes, leicht gebeugtes Standbein-Def.It.ISU) 4 Umdrehungen (Standbeinoberschenkel parallel zum Eis-Def. It. ISU)
D1b max. 9 Jahre mind. KK8	1. vorwärts +rückwärts Übersetzen im Wechsel mindestens 2 Runden 2. 3er Walzer in Achterform 2 Runden 3. Spirale/Flieger ve 4. Spirale/Flieger ra 5. Doppeldreier ve in Serpentine 6. schnelle beidbeinige Drehsprünge von r auf r 7. 1Flip (1F) 8. 1Lutz (1Lz) 9. 1Axel (1A) 10. Waagepirouette re m.Fußwechsel in Standpirouette ra (CSp+Usp)	R+L R+L R+L	R+L R+L R+L R+L	nach 4 Schritten wechseln, mit Auslauf beenden geschlossenen Spielbeinhaltung am Ende des Doppeldreier Standbeinhüfte hinten kurzer Eiskontakt,schneller Absprung, 3x hintereinander Landung in Auslaufhaltung korrekte Kante, 2 unterschiedl. Ansätze korrekte Kante 4/4Umdrehungen, Fußwechsel mit erkennbaren Abstoß

D - Kaderkriterinen männlich Stand Juni 2016

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
D2a max.10 Jahre mind. KK8	1. aus dem Stand vorwärts Übersetzen in Schneckenform 2. aus dem Stand rückwärts Übersetzen in Schneckenform 3. Choctaw von ra auf ve 4. 2x Spreizsprung hintereinander+1Flip(1F) 5. Sprungkombination 1 Axel+Einfachsprung 6. Doppelsprung nach Wahl 7. 1Lutz+1Rittberger+1Rittberger (1Lz+1lo+1Lo) 8. Wechselsitzpirouette (CSSp) 9. Pirouettenkombination (CoSp) mit alle 3 Basispositionen 10. <i>Doppelaxel (2A)</i>	R+L R+L	R+L	immer größer werdende Kreise und steigendem Tempo, mit Auslauf im Gegenbogen mit Auslauf im Gegenbogen endend Spielbein in der 4. Position hinten ansetzen 1 Axel+1Rittberger(1A+1Lo) oder 1Axel+1Toeloop (1A+1T) 5/5 Umdrehungen, Ansatz nach Wahl, ohne schwierige Position (feature) je 3 U in jeder Basisposition - Eingang anders als in Übung 8 <i>optional,ohne Wertung</i>
D2b max.11 Jahre mind.KK6	1. Schrittfolge aus Dreiern,Wenden,Choctaw,Spitzenschritten,Mohawk 2. Spiralfolge mit 2 Variationen,Verbindungsschritte erlaubt 3. 2x Walley hintereinander 4. Doppelsprung nach Wahl 5. Doppelsprung nach Wahl <u>aus</u> Schritten 6. Sprungkombination doppelt+einfach 7. Wechselwaagepirouette (CCSp) 8. Pirouette in Basisposition mit 1 schwierigen Variation 9. <i>Doppelaxel (2A)</i>		R+L R+L	beidseitig,Verbindungsschritte erlaubt 1x mit anfassen, 1x ohne, mit Standbeinwechsel,je 6 sec halten verschieden zu Übung 4 verschieden zu Übung 4 und 5 5/5 Umdrehungen, Ansatz nach Wahl,Knie über Spielbeinhüfte, ohne schwierige Position (feature) 6 Umdrehungen <i>ohne Wertung</i>

D - Kaderkriterinen männlich Stand Juni 2016

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
D3 max.12 Jahre	1. Schrittfolge aus Gegendreiern, Gegenwenden, Twizzle, Mohawk 2. Jeté + Doppelrittberger (2Lo) 3. Doppelflip (2F) oder Doppellutz (2LZ) 4. Sprungkombination aus 2 Doppelsprüngen 5. Walley+ Walley +Euler/Thoren +Doppelsalchow (2S) 6. eingesprungene Waagepirouette (FCSp) 7. Pirouettenkombination mit Fußwechsel (CCoSp) 8. Doppelaxel (2A) 9. Dreifachsprung			beidseitig, Verbindungsschritte erlaubt Verbindung frei wählbar Augenmerk richtige Absprungkante 8 Umdrehungen, Einsprung lt. ISU-Regel auf beiden Beinen alle 3 Basisposition mit 3 U, Ansatz frei wählbar unvollendete Drehung (<) wird akzeptiert optional ohne Wertung
D3a max.13 Jahre	1. Schrittfolge mit 3 schwierigen Drehungen (lt. ISU: turns with a clear rhythm) incl. Schlingen - ohne Schlangenbogenverbindung, eine muss verschieden sein 3. Doppellutz (2Lz) 3. Doppelflip+Doppeltoeloop oder Doppelrittberger (2F+2T/2F+2Lo) 4. Doppelaxel (2A) oder Dreifachsprung 5. eingesprungenen Sitzpirouette (FSSp) 6. Butterfly 7. Choreografie aus: 1Pirouette mit 10U +2 Doppelsprüngen aus klar erkennbaren Transitions und non listed jumps		R+L	beide Drehrichtungen; Dreier darf in der Kombination nicht enthalten sein keine Dreier in quick turns! Augenmerk richtige Absprungkante 8 Umdrehungen, Sitzposition in der Luft erkennbar Eingang auch über stars möglich, mit Drehung in Auslauf beenden max. 1 min +/- 10sec, <u>Reihenfolge</u> : Pirouette-Sprung-Sprung enthalten sein muss der Solosprung des KP aus der folgenden Saison, Mondvarianten müssen in Transitions enthalten sein

D - Kaderkriterinen männlich Stand Juni 2016

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
D4a max 14 Jahre	1. Choreografiensequenz (ChSq) 2. Doppelaxel (2A) 3. Dreifachsprung 4. Doppellutz+Doppeloeloop od. Doppelrittberger (2Lz+2T/2Lz+2Lo) 5. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) 6. Pirouette mit schwierigen Umsprung 7. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) mit schwierigem Eingang 8. 3Pirouetten(mind.L2) Kurzprogramm(SP) Junioren mit Verb.schritten/Transitions			lt.ISU Regeln-volle Ausnutzung der Eisfläche Übung 2 oder 3 als Sprungkombination mit Doppelsprung Übung 3 oder 4 muss mit 2Lo sein Basis zu Basisposition
D4b max. 15 Jahre	1. Sprungkombination mit Doppelaxel (2A) 2. Dreifachsprung 3. Dreifachsprung 4. ausgewogene Kür mit 2A und 3fach Sprung			untersch.zu Übung 2 od. <u>alternativ</u> Übung 2 als Sprungkombination

Bemerkung:

D3a 7.Element+ D4a 1.ChSq: mit / ohne Musik kann jeder LEV selbst entscheiden, **Mondvarianten müssen enthalten sein**

Zusätzlich:

Sportmedizinische Untersuchung
 AT-Test **60% der Gesamtpunktzahl sind bestanden**