

**LEVELS OF DIFFICULTY, Einzellaufen, Saison 2009-2010**

Anzahl der Kennzeichen für ein Level: 2 für Level 2, 3 für Level 3, 4 für Level 4

<b>Schrittfolgen</b>	<p>1) Einfache Variationen (Level 2), Variationsreiche (Level 3), Komplexe (Level 4) Drehungen und Schritte durchweg (verpflichtend)</p> <p>2) Rotationen (Drehungen, Schritte) in die eine oder andere Richtung (links und rechts) vollständig um die eigene Achse über mind. 1/3 des Spurenbilds für jede Drehrichtung</p> <p>3) Moderate (gesamte für Level 4) Oberkörperbewegungen</p> <p>4) <u>Schnelle</u> Wechsel der Drehrichtung durch <u>Schritte und Drehungen</u></p>
<b>Spiral-schrittfolgen</b>	<p>Spiralen auf beiden Füßen, vorw./rückw., einw./ausw. (<b>vorgeschrieben für Level 3-4</b>),</p> <p>1) Eine schwierige Positionsvariation</p> <p>2) Eine schwierige Positionsvariation auf dem anderen Fuß, <u>welche signifikant anders als die erste schwierige Positionsvariation ist</u></p> <p>3) Kantenwechsel in der Spiralposition</p> <p>4) Nicht-unterstützter Wechsel der Spielbeinposition oder -richtung während die Spiralposition gehalten wird</p> <p>5) Spagatposition - Halten mit einem oder beiden Armen möglich</p> <p>6) Halten der Spiralposition (ohne Unterbrechung) für 6 oder mehr Sekunden</p>
<b>Alle Pirouette</b>	<p>1) Eine schwierige Positionsvariation in einer Basisposition oder (nur bei Kombinationspirouetten) in einer Zwischenposition („intermediate position“)</p> <p>2) Eine weitere schwierige Positionsvariation in einer Basisposition, die für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pir in einer Position ohne Fußwechsel und eingespr. Pir - verschieden von der ersten schwierigen Positionsvariation sein muss</li> <li>• alle anderen Pir - auf einem anderen Fuß und/oder in einer anderen schwierigen Positionsvariation als die erste schwierige Positionsvariation sein muss</li> </ul> <p>3) Schwieriger Fußwechsel</p> <p>4) Rückwärtseingang / schwierige Variation des Einsprungs / Einsprungslandung auf dem Absprungsfuß oder Fußwechsel beim Landen einer eingespr. Sitzpirouette</p> <p>5) <u>Sauberer Kantenwechsel in der selben Basisposition (zählt in jeder Pirouette nur 1 Mal)</u></p> <p>6) Alle 3 Basispositionen (für Pirouetten mit Fußwechsel – auf jedem Fuß)</p> <p>7) Beide Drehrichtungen unmittelbar aufeinander folgend</p> <p>8) Mindestens 8 Umdrehungen ohne Wechsel der Position / Variation, Fuß oder Kante (Waage-, Sitz-, Himmelsposition, schwere Position der Standpirouette); zählt 2 Mal, wenn auf dem anderen Fuß wiederholt</p> <p><b>Zusätzliche Kennzeichen für die Himmelspirouette</b></p> <p>9) Eine Positionswechsel rückwärtig-seitlich oder umgekehrt, mind. 3 Umdrehungen in jeder Position (<u>zählt auch wenn die Himmelspirouette Teil der Kombinationspirouette ist</u>)</p> <p>10) Biellmannposition nach der Himmelspirouette (KP - erst nach 8 Umdrehungen in der Himmelspirouette)</p> <p><b>Für Kombinationspirouetten mit Fußwechsel sind alle 3 Basispositionen vorgeschrieben für Level 2-4 im Kurzprogramm und Level 4 in der Kür.</b></p> <p><b><u>In jeder Pirouette mit Fußwechsel ist die maximale Anzahl an Level- Features pro Fuß 3</u></b></p>

Quelle: ISU- Communication No. 1557, April 15, 2009

**Klarstellungen: “LEVELS OF DIFFICULTY” Einzellaufen – Schritte, Spiralen, Pirouetten, Saison 2009-2010****SCHRITTFOLGEN****Drehtypen (ausgeführt auf einem Fuß) :** Dreier, Twizzles, Gegendreier, Schlingen, Gegenwenden, Wenden.**Schritttypen (ausgeführt auf einem Fuß wo immer möglich) :** Spitzenschritte, Chasses, Mohawks, Choctaws, Schlangenbögen, Cross-rolls, running steps.**Einfache Variationen:** Muss mind. 6 Drehungen und 4 Schritte beinhalten, kein Typ kann mehr 2 Mal gezählt werden.**Variationsreiche:** Muss mind. 8 Drehungen und 4 Schritte beinhalten, kein Typ kann mehr 2 Mal gezählt werden.**Komplexe:** Muss mind. 5 verschiedene Drehtypen und 3 verschiedene Schritttypen beinhalten, alle mindestens einmal in beide Richtungen ausgeführt.

**SPIRALFOLGEN**

**Eine Spirale** ist eine Position mit einer Kufe auf dem Eis und dem Spielbein (inkl. Knie und Fuß) höher als der Hüfte. Spiralpositionen werden eingeteilt nach dem Standbein (rechts und links), Kante (Innen- und Außenkante), Richtung (vorwärts, rückwärts) und der Position des Spielbeins (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Das Spurenbild einer Spiralsequenz – jegliche Kombination von Kurven (Spiralpositionen auf der Geraden werden ignoriert und zählen bei der Anzahl der Positionen nicht). Nur die ersten 3 versuchten Positionen können zum Erfüllen von Level-Features genutzt werden. Fußwechsel und nicht unterstützte Spiralposition müssen auch unter den ersten 3 Positionen sein, um zu gelten. Wenn alle diese Positionen mit Hilfe von Hand oder Arm ausgeführt werden, dann kann der Level nur 1 sein (GOE ist nicht begrenzt). Mindestens 3 Sekunden in jeder Position. Im Kurzprogramm wird kein Level vergeben, wenn kein Fußwechsel vorhanden ist (dieser Bedarf einer Spiralposition von 3 Sekunden vor und 3 Sekunden nach dem Wechsel)

**Schwierige Variationen** haben Auswirkungen auf Mittelkörper und Balance. Nur diese Variationen können den Level erhöhen.

Die zweite schwierige Variation zählt nur als Level-Feature, wenn sie auf dem anderen Fuß und signifikant anders als die erste schwierige Variation in ihrer Struktur ist. Beispiele für solche Variationen: Biellmannposition, Spielbein vorne hoch, Taucherposition, Ringposition des Spielbeins (Körbchen), Position mit verdrehtem Oberkörper etc.

**Positionswechsel in einer Spirale:** Ein Kantenwechsel und ein Wechsel des Spielbeins oder der Laufrichtung können nicht zur selben Zeit vorgenommen werden, wenn man damit Level-Features erfüllen möchte. Während des Kantenwechsels soll keine Bewegung sein, jedoch in den geforderten 3 Sekunden der Spirale davor und danach sind Variationen dieser Position erlaubt.

**Kantenwechsel in einer Spirale** erfordert mindestens 3 Sekunden halten vor und nach dem Wechsel mit einer Distanz für den Wechsel, die nicht länger als 1 Meter ist.

**PIROUETTEN**

**Positionen.** Es gibt 3 Basispositionen: Waage (Spielbein hinten mit dem Knie höher als der Hüfte, jedoch Himmelsposition, Biellmann und vergleichbare Positionen gelten als Stand), Sitz (untere Seite des Hinterteils nicht höher als der obere Bereich des Knies vom Standbein – der Oberschenkel des Standbeins mindestens parallel zum Eis), Stand (alle Positionen mit dem Standbein gestreckt oder nahezu gestreckt, welche nicht als Waage gelten) und „intermediate positions“ – Zwischenpositionen – (alle übrigen Positionen).

**Pirouettenkombinationen:** Die Anzahl der Umdrehungen in Zwischenpositionen zählt bei der Gesamtumdrehungszahl mit; Zwischenpositionen können auch als schwierige Positionsvariationen gelten, falls sie der Definition entsprechen; aber Positionswechsel können nur von einer Basisposition in eine andere Basisposition erfolgen.

**Pirouette in einer Position und eingesprungene Pirouetten:** Zwischenpositionen sind erlaubt und zählen bei der Gesamtumdrehungszahl mit, sind aber nicht für Level-Features gültig.

**Kantenwechsel** kann in allen Pirouetten nur in einer Basisposition gezählt werden (mind. 2 Umdrehungen auf jedem Fuß).

**Pirouettenvariationen.**

**Einfache Variationen:** Eine einfache Variation ist eine Bewegung eines Arms, einer Hand oder des Kopfes, welche die Position verbessert, aber nicht die Basisposition des Mittelkörpers verändert. Eine einfache Variation erhöht nicht den Level.

**Schwierige Variationen:** Eine schwierige Variation ist eine Bewegung eines Körperteils, Bein, Arm, Hand oder Kopf, welche mehr physische Anstrengung und Flexibilität erfordert, was eine Auswirkung auf die Balance des Mittelkörpers hat. Nur diese Variationen können den Level erhöhen.

**BEMERKUNGEN:**

• Rückwärtseingang und Biellmannposition zählt als Feature (Kennzeichen), welches den Level erhöht, nur in einer Pirouette im Kurzprogramm und auch nur in einer Pirouetten in der Kür; jedes dieser Feature zählt nur in der ersten Pirouette mit diesem Feature;

- für Waage, Sitz und Himmelspositionen gilt, dass nach Festigung der Drehposition, eine klare Erhöhung der Geschwindigkeit als schwierige Variation gilt;
- Waagepirouetten beinhalten auch Positionen mit dem Oberkörper aufgedreht um circa 180% („upside down position“);
- in jeder Pirouette gilt ein Sprung innerhalb der Pirouette abgesprungen und gelandet auf dem selben Fuß (mindestens 2 Umdrehungen vor und nach dem Sprung) als schwierige Variation;
- um einen Rückwärtseingang als Level-Feature angereicht zu bekommen, ist ein Drehen von mindestens 2 Umdrehungen zu Beginn auf der Außenkante erforderlich.

**Drehen auf beiden Kanten:** Drehen auf beiden Kanten, um ein Level-Feature zu erfüllen, erfordert mindestens 2 Umdrehungen auf der einen gefolgt von 2 Umdrehungen auf der anderen Kante in der selben Basisposition (Sitz, Waage, Stand).

**Pirouetten in beide Drehrichtungen:** Die Ausführung von Pirouetten in beide Drehrichtungen (im und gegen den Uhrzeigersinn), welche direkt aufeinander folgen, wird belohnt, indem es als zusätzliches Feature in allen Levels gilt.

**Fußwechsel. Einfacher Fußwechsel** (erhöht den Level nicht): erfordert keine besondere Anstrengung und Fähigkeit, z.B. Übersprung, kleiner Umsprung, Umsprung/Sprung von oder in eine Standposition. **Schwieriger Fußwechsel** (erhöht den Level): erfordert besondere Anstrengung und Fähigkeit, z.B. ein deutlicher Umsprung oder ein „toe-Arabian“ oder eine Form des „Butterfly“ von Sitz- oder Waageposition direkt in eine Sitz- oder Waageposition.

**Bemerkung:** ein Fußwechsel in einer Pirouette erfordert 3 Umdrehungen vor und nach dem Wechsel

**Eingesprungene Pirouetten:** im Fall eines „step over“ im Kurzprogramm kann der Level nicht mehr als 1 sein, in der Kür zählt dieser Einsprung nicht als Level-Feature; in einer eingesprungenen Pirouette „Einsprungslandung auf dem Absprungsfuß oder Fußwechsel beim Landen“ zählt dies nur, wenn die Sitzposition in der Luft eingenommen wurde.

**Hinweis:** *Übersetzung des Verfassers - ohne Gewähr - Irrtümer oder Fehler möglich. Änderungen vorbehalten. Im Zweifel oder bei Fehlern gelten die Veröffentlichungen der ISU.*