

## Wettbewerbsinhalte 2008/2009 Einzellaufen

### Kurzprogramme

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

**alle 3 BP\*: alle drei Basispositionen**