



15. Glattal Cup 2023

Technische Bedingungen Elementparcours

Teilnahmeberechtigt sind Läuferinnen und Läufer, welche noch keinen Stern-Test, den 1.- oder 2.-Stern-Test bestanden haben. Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer haben je nach ihrem Teststand folgende Parcours zu absolvieren:

Element Parcours „ohne Stern“

1. *Auf roter Linie:*
Vorwärts fahren und bremsen VwB
2. *Auf roter Linie:*
Rückwärts fahren und bremsen Rwb
3. *Auf roter Linie:*
Ca. 4 Schritte vorwärts und Kniebeuge (Päckli) Pack
4. *Auf roter Linie:*
Storch vorwärts (auf linkem oder rechtem Bein) Sto
5. *Auf roter Linie:*
2-Fusssprung auf Gerader JuA
oder
am Mittelkreis:
2-Fusssprung mit halber Drehung JuB
6. *Am Mittelkreis:*
Übersetzen vorwärts, 1 x rechts UebV
7. *Am Mittelkreis:*
Übersetzen vorwärts, 1 x links UebV

Element Parcours „1. Stern“

1. *Am Mittelkreis:*
zwei Chassés gefolgt von va Bogen (mind. 3 Sek. halten)
2 x rechts und 2 x links Chva
2. *Am Mittelkreis:*
zwei Chassés gefolgt von ve Bogen (mind. 3. Sek. halten)
2 x rechts und 2 x links Chve
3. *Am Mittelkreis:*
Übersetzen rückwärts, 1 x rechts UebR
4. *Am Mittelkreis:*
Übersetzen rückwärts, 1 x links UebR

5. *Am Mittelkreis:*
Dreiersprung (Landing auf 1 Fuss) 1W1
oder
Dreiersprung (Landing auf 2 Füßen) 1W2
6. *Am Mittelkreis oder auf roter Linie:*
Flieger vorwärts (rechts) vFI
7. *Am Mittelkreis oder auf roter Linie:*
Flieger vorwärts (links) vFI

Element Parcours „2. Stern“

1. *In der Eisfeldmitte:*
Chassé Schlangenbogen in Achterform, Kantenwechsel
von auswärts auf einwärts (total zwei Achterformen fahren) SchB
2. *Am Mittelkreis:*
Chassé v, Dreier va
1 Kreis rechts ChDr
3. *Am Mittelkreis:*
Chassé v, Dreier va
1 Kreis links ChDr
4. *Am Mittelkreis:*
1 ganze Kreisform lang:
Lva, vx, Rve, Lv, Rve, oMo, Lre, Rra (repetieren) oMo
5. *Am Mittelkreis:*
1 ganze Kreisform lang:
Rva, vx, Lve, Rv, Lve, oMo, Rre, Lra (repetieren) oMo
6. *Am Mittelkreis:*
1 Dreiersprung mit Ein- und Auslauf 1W1
7. *Im Mittelkreis:*
1 Standpirouette (auf 1 Bein)
aus Stand oder mit Einlauf (mind. 3 Umdrehungen) PiA

Scale of value

Elemente	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	BASE	1+	2+	3+	4+	5+
Vorwärts fahren und bremsen	VwB	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
Rückwärts fahren und bremsen	RwB	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Päckli	Pack	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
Storch	Sto	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
2-Fusssprung auf Gerader	JuA	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
2-Fusssprung mit halber Drehung	JuB	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Übersetzen vorwärts	UebV	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
Chassé va Bogen	Chva	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Chassé ve Bogen	Chve	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Übersetzen rückwärts	UebR	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Dreiersprung (1 Fuss)	1W1	-0.40	-0.32	-0.24	-0.16	-0.08	0.8	0.08	0.16	0.24	0.32	0.40
Dreiersprung (2 Fuss)	1W2	-0.30	-0.24	-0.18	-0.12	-0.06	0.6	0.06	0.12	0.18	0.24	0.30
Flieger vorwärts	vFI	-0.30	-0.24	-0.18	-0.12	-0.06	0.6	0.06	0.12	0.18	0.24	0.30
Schlangenbogen	SchB	-0.35	-0.28	-0.21	-0.14	-0.07	0.7	0.07	0.14	0.21	0.28	0.35
Chassé und Dreier	ChDr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Schritt mit Mohawk	oMo	-0.30	-0.24	-0.18	-0.12	-0.06	0.6	0.06	0.12	0.18	0.24	0.30
Standpirouette (auf 1 Bein)	PiA	-0.40	-0.32	-0.24	-0.16	-0.08	0.8	0.08	0.16	0.24	0.32	0.40

Components

Es werden folgende Components gewertet:

- Skating Skills (mit Faktor 3.0)
- Performance (mit Faktor 1.0).

Stürze

Der Punkteabzug pro Sturz beträgt 0.2 Punkte.

Musik

Die Programme werden ohne individuelle Musik gelaufen. Der Organisator behält sich jedoch vor, während des Elementparcours eine Hintergrundmusik abzuspielen.

Programmlänge

Für das Absolvieren des Elementparcours besteht kein Zeitlimit. Die Läuferinnen und Läufer haben die Elemente jedoch in flüssiger Folge, ohne Unterbrechung zu durchlaufen.

Dübendorfer Eislaufclub
OK-Glattal-Cup