Svenska Konståkningsförbundets tävlingsregler

V. TEKNISKA REGLER, SOLOISDANS

för säsongen 2026/2027

TÄVLINGSKLASSER	Förbunds-tävling	System 3	System 2	System 1
Senior	-	-	X	X
Junior	-	-	X	X
Advanced Novice	-	-	X	X
Intermediate Novice	-	-	X	X
Basic Novice	-	-	X	X
Juvenile	-	-	X	X
Vit	-	-	-	X

ÅLDERSINDELNING		Född tidigast	Född senast
Samtliga nationella tävlingar			
Senior	Samtliga	-	2009-06-30
Junior	Samtliga	2005-07-01	2013-06-30
Advanced Novice	Samtliga	-	2016-06-30
Intermediate Novice	Samtliga	-	-
Basic Novice	Samtliga	-	-
Juvenile	Samtliga	-	-
Vit	Samtliga	-	-

FAKTORER FÖR PROGRAMKOMPONENTER

Samtliga tävlingsklasser bedöms med följande programkomponenter:

Mönsterdans	Rytmdans och fridans
Timing Presentation Skridskoteknik	Komposition Presentation Skridskoteknik

Tävlingsklass	Faktor		
	Mönsterdans	Rytmdans	Fridans
Senior Junior	-	1,33	2,00
Advanced Novice	0,93	-	1,33
Intermediate Novice	0,70	-	1,00
Basic Novice	0,70	-	1,00
Juvenile	0,70	-	1,00

UPPVÄRMNINGSTIDER

Tävlingsklass	Max antal per grupp	Uppvärmningstid		
		Mönsterdans	Rytmdans	Fridans
Senior Junior	6	-	4 min	5 min
Advanced Novice	6	3 min		4 min
Intermediate Novice Basic Novice Juvenile	Mönsterdans: 8 Fridans: 6	3 min	-	3 min

OMFATTNING AV TÄVLINGAR

Interclubtävlingar	**Mönsterdans***	**Rytmdans**	**Fridans**
Senior	-	X	X
Junior	-	X	X
Advanced Novice	Två (2) [1)]	-	X
Intermediate Novice	Två (2) [1)]	-	X
Basic Novice	Två (2) [1)]	-	X
Juvenile	En (1)	-	X
System 2 [2)]			
Senior	-	X	X
Junior	-	X	X
Advanced Novice	-	-	X
Intermediate Novice	En (1)	-	X
Basic Novice	En (1)	-	X
Juvenile	En (1)	-	X
System 1			
Vit	-	-	X

[1)] Det kan förekomma att tävling omfattar en eller två mönsterdanser. Det ska tydligt framgå av tävlingsinbjudan vilken/vilka mönsterdanser som ingår.

[2)] Vid tävlingar i System 2 är Mönsterdans, Rytmdans och Fridans separata tävlingar. Deltagaren kan välja att delta i antingen Mönsterdans/Rytmdans eller Fridans alternativt i både Mönsterdans/Rytmdans och Fridans. Inga sammanlagda resultat kommer att redovisas.

MÖNSTERDANSER

Klass	Två mönsterdanser	En mönsterdans (System 2)
Advanced Novice	1. Paso Doble 2. Blues	Blues
Intermediate Novice	1. American Waltz 2. Foxtrot	Foxtrot
Basic Novice	1. Willow Waltz 2. Tango Fiesta	Tango Fiesta
Juvenile	-	Canasta Tango

ALLMÄNT

Följande sidor sammanfattar de tekniska kraven för respektive tävlingssegment (mönsterdans, rytmdans, fridans) per tävlingsklass.

Internationella regler för soloisdans finns ISU:s hemsida:

- General Rules and Requirements
- Technical Rules and Level Requirements
- Scale of Values

RYTMDANS – SENIOR OCH JUNIOR

Temat för rytmdansen säsongen 2026/2027 är ”Rhythm and Waltz”. Alla stilar av vals är tillåtet, från traditionella former till moderna tolkningar. Minst en (1) ytterligare rytm, tempo och dansstil måste inkluderas för att stödja det valda konceptet eller temat.

Waltz-sektionen måste vara 3/4 eller 6/8 takt. Ytterligare rytmer kan vara i valfri rytm, tempo och dansstil.

Anmärkningar:

- Omarbetad/remastrad musik, inklusive cover-versioner, får användas.
- Musik skapad via AI i är också tillåtet.
- Paret ska genom dansrörelse och dansfattningar demonstrera känsla/essens och stil av de valda rytmerna.
- Musik med sång är tillåtet och musiken får vara utan rytmisk takt i upp till 5 sekunder i början av programmet.
- **Rytmdansen ska INTE åkas i stil av en fridans.**
- För att följa sportens värderingar får vald musik inte innehålla aggressiv och/eller stötande texter. Se även Tävlings- och uppvisningsregler § 208.

FRIDANS

Musik med sång är tillåtet och måste ha en rytmisk takt. Musiken kan vara utan rytmisk takt i max 10 sekunder i början eller slutet av programmet och ytterligare max 10 sekunder under programmet.

Musiken måste ha minst ett byte av tempo/rytm och uttryck. Detta kan ske gradvis eller plötsligt.

För Senior och Junior ska all musik skapa ett intressant, målande, underhållande dansprogram med olika danskänslor eller en uppbyggd effekt.

SENIOR (*Baserad på ISU Senior*)

RYTMDANS Programtid 2 minuter och 50 sekunder (+/- 10 sekunder)

	Tema: Se beskrivning ovan.
Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge Element** - Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8) sekunder långt
Step Sequence (CiSt)	**En (1) stegsekvens (Style B)** - Åks till valfri rytm och stil - Mönstret ska vara Cirkulärt, riktning medurs - Ej tillåtet med öglor, retrogression eller stopp
Sequential Twizzles (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Minst två twizzlar med max ett (1) steg mellan twizzlarna. När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark och/eller förflyttning av vikt när man är på två fötter mellan twizzlarna räknas som ett steg. - ”C”-feature som har försökts i rytmdansen (RD) får inte upprepas i fridansen (FD) för level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen. Detta gäller även om feature inte räknades för level i RD.
Creative Dance Element (CDE)	**Ett (1) kreativt danselement (CDE) – åks till valfri dansrytm/dansstil** ***Föreskrivna krav*** **Föreskrivet mönster:** Elementet måste börja med ett kort stopp eller en sladdande rörelse för att elementet ska kunna identifieras av tekniska panelen. Åkaren ska utföra steg/rörelser från en sarg till motsatt sarg. Kravet på sarg till sarg är uppfyllt när åkaren är högst 2 meter från varje sarg. Kort- eller långaxel är tillåtet. **Föreskrivet stopp:** Endast 1 dans-stopp som är max 5 sekunder ska utföras var som helst i CDE:n, men det måste ske efter det föreskrivna korta stoppet eller sladdande rörelsen i början av elementet. Ett stopp under (efter kort stopp eller sladdande rörelse) eller i slutet av CDE, räknas som dans-stoppet– i högst 5 sekunder (detta räknas som ett av de tillåtna stoppen). En roterande rörelse stillastående kommer inte räknas som ett stopp. Om stoppet är längre än 5 sekunder kommer tekniska panelen inte att ge den som feature för level och domarna tar hänsyn till det i GOE. **Föreskriven rörelse:** En koreografisk glidande rörelse som pågår minst 2 sekunder. Denna rörelse måste vara i rörelse **Föreskriven presentation:** Det krävs att elementet presenteras åt alla fyra sidor av rinken. Utförande riktat endast mot domarna uppfyller inte detta krav. **Tillåtet:** Öglor och retrogression är tillåtna. **OBS:** Att vidröra isen med vilken som helst del av kroppen är endast tillåtet under det bestämda Koreografiska glidande elementet. All övrigt vidrörande av isen räknas som fall eller förbjudet element som den tekniska panelen gör avdrag för.
Pattern Dance Element	**En (1) sektion av Golden Waltz mönsterdans.** **Start med steg 33, inklusive omstart och slutar med steg 20** Rytm: Valfri valsmusik med konstant tempo: minst 62 3-takter per minut; 186 slag/minut i 3/4 eller 6/8 takt. Längd: Det första steget av dansen måste starta på första slaget i en takt. Mönster: Start från A-step 33 (LFO) på domarnas högra sida, bortom kortaxeln. Diagram och keypoints finns i slutet av detta dokument. Mönstret är valfritt

Additional info	**Ytterligare information** **Mönster:** Under denna säsong är det inga restriktioner avseende mönster. **Stopp:** • Efter att tiden har börjat räknas får åkaren inte stå stilla på samma plats i mer än 5 sekunder i början och/eller slutet av programmet. • Under programmet (exklusive ett (1) 5-sekunders stopp i början och/eller slutet av programmet); är 1 kort stopp och 1 fullständigt stopp på upp till 5 sekunder tillåtet endast under CDE. **Röra isen med händerna:** • Att medvetet röra isen med händerna när det inte är tillåtet kommer räknas som förbjudet element. Undantaget denna säsong är i Rytmdansens (RD) Kreativa danselement (CDE). **Obs!:** • Att stå på knä eller glida på båda knäna är inte tillåtet och kommer att betraktas som ett fall av både domarpanelen och tekniska panelen förutom när det är tillåtet i CDE.

FRIDANS Programtid 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kombinerat Edge Element** (max 13 sekunder totalt) **plus ett (1) kort Edge element** av en annan typ än den som utförs i kombinationen (max 8 sekunder) **ELLER** **Tre (3) olika typer av korta Edge Element** (max 8 sekunder) ”Spiral type” får upprepas en gång med olika positioner i båda, om det inte i övrigt tillåts.
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** Minst tre varv på en fot med eller utan byte/byten av fot av åkaren. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Step Sequence (MiSt, CiSt, DiSt, SeSt)	**En (1) stegsekvens (Style B)** - Mönster: Serpentin, cirkel, mittlinje eller diagonal - Mönstret på stegsekvensen (Stil B) måste hålla grundformen för det valda mönstret och måste vara annat mönster än ChSt om det väljs som koreografiskt element **Ej tillåtet**: Stopp, Öglor, Retrogression
One Foot Turn Sequence (OFT)	**En (1) sekvens med vändningar på en fot** Får utföras varsomhelst i programmet. Måste innehålla följande svåra vändningar: Växelvändning (Rocker), Omvänd trea (Bracket), Omvänd växelvändning (Counter), Twizzel. Enkel twizzel räknas för level 1 och 2 och dubbel twizzel räknas för level 1-4. Twizzel som utförs som sista vändning kommer inte räknas för level.
Solo Twizzle Series (SoTw)	**En (1) solo twizzelserie** • Minst 3 twizzlar (med minst 4 varv i varje twizzle) med minst 2 steg och max 4 steg mellan 1:a och 2:a twizzeln. Max 1 steg mellan 2.a och 3:e twizzeln. • När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg. • ”C”-feature(s) som har försökts i rytmdansen (RD) får inte upprepas i fridansen (FD) för level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen. Detta gäller även om featuren inte gav en level nivå i RD. (Väljer man C-featuren “Extratwizzel”, som utförs efter de obligatoriska Twizzlarna, är det samma som tidigare tre (3) varv. **OBS!** Under Solotwizzelsekvensen, som består av tre (3) twizzlar, krävs olika åkfot på en av de tre twizzlarna för att räknas för level 3 och 4. För level 2, 3 och 4 krävs även olika ingångsskär och olika rotationsriktning för två av twizzlarna.
Choreographic Elements (ChSt, ChSl, ChSp, ChTw)	**Två (2) olika koreografiska element av följande:** - Koreografisk karaktärsstegsekvens (startas med ett stopp eller sladdande rörelse) - Koreografisk glidande rörelse - Koreografisk roterande rörelse - Koreografisk twizzlande rörelse Under säsongen 2026-2027 är det tillåtet med en (1) retrogression eller ögla. Se sid 22 i internationella reglerna för lista med koreografiska restriktioner. Att medvetet röra isen med händerna när det inte är tillåtet kommer det att räknas som förbjudet element.

JUNIOR (*Baserad på ISU Junior*)

RYTMDANS Programtid 2 minuter och 50 sekunder (+/- 10 sekunder)

	Tema: Se beskrivning ovan.
Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge element** - Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8)
Step Sequence (MiSt, DiSt)	**En (1) stegsekvens (Style B)** - Åks till valfri rytm och stil - Mönstret måste vara Mittlinje eller Diagonal. - Ej tillåtet med öglor, retrogression eller stopp. **Note: Det tillåtna stoppet på max fem (5) sekunder får göras i stegsekvensen**
Sequential Twizzles (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Minst två twizzlar med max ett (1) steg mellan twizzlarna. När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark och/eller förflyttning av vikt när man är på två fötter mellan twizzlarna räknas som ett steg. - Får utföras var som helst i programmet, men inte stegsekvensen. - Samma krav för Level som säsongen 2025/2026 - ”C”-feature som har försökts i rytmiska dansen (RD) får inte upprepas i fridansen (FD) för level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen. Detta gäller även om feature inte räknades för level i RD.
Pattern Dance Element	**En (1) sekvens av Westminster Waltz, bedöms som två delar** - 1WW (sektion 1) steg 1-12 direkt följd av 2WW (sektion 2) steg 13-22. - Startar med steg 1 av 1WW på domarnas vänstra sida Rytm: Valfri valsmusik med konstant tempo: minst 54 3-takter per minut; 162 slag/minut i 3/4 eller 6/8 takt. Längd: Ett exakt antal musikaliska fraser. Det första steget av dansen måste starta på första slaget i en takt. Diagram och keypoints finns i slutet av detta dokument. Mönstret är valfritt.
Additional info	**Ytterligare information** **Mönster:** Under denna säsong är det inga restriktioner avseende mönster. **Stopp:** • Efter att tiden har börjat räknas får åkaren inte stå stilla på samma plats i mer än 5 sekunder i början och/eller slutet av programmet. • Under programmet (förutom i början och/eller slutet av programmet) är 1 fullständigt stopp på upp till 5 sekunder tillåtet. Det tillåtna stoppet får utföras under stegssekvensen **Röra isen med händerna:** • Att medvetet röra isen med händerna när det inte är tillåtet kommer räknas som förbjudet element. **Obs!** • Roterande rörelse på en plats räknas inte som ett stopp • Att stå på knä eller glida på båda knäna är inte tillåtet och kommer att betraktas som ett fall av både domarpanelen och tekniska panelen.

FRIDANS Programtid 3 minuter (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kombinerat Edge Element** (max 13 sekunder totalt) **ELLER** **Två (2) olika typer av korta Edge Element** (max 8 sekunder vardera). ”Spiral type” får upprepas en gång med olika positioner i båda, om det inte i övrigt tillåts.
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** Minst tre varv på en fot med eller utan byte/byten av fot av åkaren. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Step Sequence (MiSt, CiSt, DiSt, SeSt)	**En (1) stegsekvens (Style B)** Ska väljas från Serpentin, cirkulär, mittlinje eller diagonal Mönstret på stegsekvensen (Style B) måste hålla grundformen för det valda mönstret och måste vara annat mönster än ChSt om det väljs som koreografiskt element **Ej tillåtet**: Stopp, Öglor, Retrogression
One Foot Turn Sequence (OFT)	**En (1) sekvens med vändningar på en fot** Får utföras varsomhelst i programmet. Måste innehålla följande svåra vändningar: Växelvändning (Rocker), Omvänd trea (Bracket), Omvänd växelvändning (Counter), Twizzel. Enkel twizzel räknas för level 1 och 2 och dubbel twizzel räknas för level 1-4. Twizzel som utförs som sista vändning kommer inte räknas för level. Att inte göra twizzel som sista svår vändning är en positiv aspekt för GOE.
Solo Twizzle Series (SoTw)	**En (1) solo twizzelserie** • Minst två (2) steg är ett krav mellan 1:a och 2:a twizzel men max fyra (4) steg är tillåtet. • När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg. • ”C”-feature(s) som har försökts i rytmdansen (RD) får inte upprepas i fridansen (FD) för level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen. Detta gäller även om featuren inte gav en level nivå i RD.
Choreographic Elements (ChSt, ChSl, ChSp, ChTw)	**Två (2) olika koreografiska element av följande:** - Koreografisk karaktärsstegsekvens (startas med ett stopp eller sladdande rörelse). För säsongen 2026-2027 är det tillåtet med en (1) retrogression eller ögla - Koreografisk glidande rörelse - Koreografisk roterande rörelse - Koreografisk twizzlande rörelse Se sid 22 i internationella reglerna för lista med koreografiska restriktioner. Att medvetet röra isen med händerna när det inte är tillåtet kommer det att räknas som förbjudet element.

ADVANCED NOVICE (*Baserad på ISU Advanced Novice*)

MÖNSTERDANSER (med Key Points)

Blues, 2 sekvenser
Musik: Blues 4/4; Tempo 22 takter med 4 slag (88 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Paso Doble, 2 sekvenser, **plus ett (1) koreografiskt element**
Musik: Paso Doble 4/4; Tempo 56 takter med 2 slag (112 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Ett (1) koreografiskt element måste utföras efter sista steget av Paso Doble:

- Koreografisk glidande rörelse
- Koreografisk roterande rörelse
- Koreografisk twizzlande rörelse

Beskrivning/diagram finns i slutet av detta dokument.

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Om åkaren inte gör detta kommer skiljedomaren stoppa åkaren och instruera åkaren att börja om från rätt sida utan avdrag. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

FRIDANS

Programtid 2 minuter och 20 sekunder (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge element** Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8) sekunder
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** En piruett som ska utföras på en plats på en fot med eller utan fotbyte. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Step Sequence (MiSt, CiSt, DiSt, SeSt)	**En (1) stegsekvens (Style B)** Mittlinje, Diagonal eller Cirkel Mönstret på stegsekvensen (Style B) måste hålla grundformen för det valda mönstret och måste vara annat mönster än ChSt om det väljs som koreografiskt element **Ej tillåtet**: Stopp, Öglor, Retrogression
Sequential Twizzles (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Två (2) twizzlar med max två (2) steg mellan twizzlarna. - När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg
Choreographic Elements (ChSt, ChSl, ChSp, ChTw)	**Två (2) olika koreografiska element av följande:** - Koreografisk karaktärsstegsekvens (startar med ett stopp eller sladdande rörelse). En (1) retrogression eller loop är tillåtet. - Koreografisk glidande rörelse - Koreografisk roterande rörelse - Koreografisk twizzlande rörelse Den typ av koreografiskt element som valdes som utgång i mönsterdans Paso Doble får inte upprepas i fridansen. Ett upprepat koreografiskt element markeras med symbolen *
Maximal Level	Endast svårigheter upp till **Level 3** kommer att räknas i elementen. Den tekniska panelen kommer att bortse från ytterligare svårigheter som utförs.
Info	Se sidan 22 i internationella reglerna för koreografiska restriktioner.

INTERMEDIATE NOVICE (*Baserad på ISU Intermediate Novice*)

MÖNSTERDANSER (med Key Points)

American Waltz, 2 sekvenser

Musik: Vals 3⁄4; Tempo 66 takter med 3 slag (198 slag per minut) plus eller minus 3 slag per minut

Foxtrot, 2 sekvenser

Musik: Foxtrot 4/4; Tempo 25 takter med 4 slag per minut (100 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Beskrivning/diagram finns i slutet av detta dokument.

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

FRIDANS Programtid 1 minut och 50 sekunder (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge element** Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8) sekunder
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** En piruett som ska utföras på en plats på en fot med eller utan fotbyte. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Choreographic Character Step Sequence (ChSt)	**En (1) Koreografisk karaktärsstegsekvens utförd på längdaxeln och börjar med ett stopp eller sladdande rörelse** Ej tillåtet: Att röra isen med någon annan del av kroppen utom skridskoskenorna (eller ett (1) knä). Danspiruett och Edge elements räknas som extra element om villkoren för basnivå uppnås. *Under säsongen 2026/2027, är en (1) retrogression eller ögla tillåten.
Sequential Twizzle Series (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Två (2) twizzlar med max två (2) steg mellan twizzlarna. - När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg
Choreographic Element (ChSl, ChSp, ChTW)	**Ett (1) koreografiskt element väljs från:** - Koreografisk glidande rörelse - Koreografisk roterande rörelse - Koreografisk twizzlande rörelse
Maximal Level	Endast svårigheter upp till **Level 2** kommer att räknas i elementen. Den tekniska panelen kommer att bortse från ytterligare svårigheter som utförs
Info	Om en koreografisk karaktärsstegsekvens inte utförs som ett av de två första koreografiska elementen, identifieras det andra utförda koreografiska elementet som inte överensstämmande med kraven för ett välbalanserat program och får symbolen (*). Utförs den koreografiska stegsekvensen som ett koreografiskt element därefter ska det inte identifieras. Se sidan 22 i internationella reglerna för koreografiska restriktioner.

BASIC NOVICE (*Baserad på ISU Basic Novice*)

MÖNSTERDANSER (utan Key Points)

Willow Waltz, 2 sekvenser
Musik: Vals 3/4; Tempo 45 takter med 3 slag (135 slag per minut) plus eller minus 3 slag per minut

Tango Fiesta, 2 sekvenser, föreskrivet mönster
Musik: Tango 4/4; Tempo 27 takter med 4 slag (108 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Beskrivning/diagram finns i slutet av detta dokument.

Mönsterdanserna ska åkas i den ordning som de är listade och första sekvensen ska vara på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

FRIDANS

Programtid 1 minut och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge element** Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8) sekunder
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** En piruett som ska utföras på en plats på en fot med eller utan fotbyte. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Choreographic Character Step Sequence (ChSt)	**En (1) Koreografisk karaktärsstegsekvens utförd på kortaxeln och börjar med ett stopp eller sladdande rörelse** Ej tillåtet: Att röra isen med någon annan del av kroppen än utom skridskoskenorna (eller ett (1) knä). Danspiruett och Edge elements räknas som extra element om villkoren för basnivå uppnås. *Under säsongen 2026/2027, är en (1) retrogression eller ögla tillåten.
Sequential Twizzle Series (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Två (2) twizzlar med max två (2) steg mellan twizzlarna. - När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg
Maximal Level	Endast svårigheter upp till Level 1 kommer att räknas i elementen. Den tekniska panelen kommer att bortse från ytterligare svårigheter som utförs
Info	Se sidan 22 i internationella reglerna för koreografiska restriktioner.

JUVENILE (*Baserad på ISU Basic Novice*)

MÖNSTERDANS (utan Key Points)

Canasta Tango, 3 sekvenser, föreskrivet mönster
Musik: Tango 4/4; Tempo 26 takter med 4 slag (104 slag per minut) plus eller minus 2 slag per minut

Beskrivning/diagram finns i slutet av detta dokument.

Mönsterdansen ska åkas med första sekvensen på domarsidan. Första steget i dansen måste vara på slag 1 i takten.

Åkaren ska ha med sin egen musik, vilken kan vara ISU:s musik låt 1-5 eller egen vald musik.

FRIDANS

Programtid 1 minut och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

Edge Element (CrEe, SpEe, SeEe, InEe)	**Ett (1) kort Edge Element** Ska hållas i position i minst tre (3) sekunder och får vara max åtta (8) sekunder
Dance Spin (DSp)	**En (1) danspiruett** En piruett som ska utföras på en plats på en fot med eller utan fotbyte. Hoppiruett eller hoppingång är inte tillåtet.
Choreographic Character Step Sequence (ChSt)	**En (1) Koreografisk karaktärsstegsekvens utförd på kortaxeln och börjar med ett stopp eller sladdande rörelse** Ej tillåtet: Att röra isen med någon annan del av kroppen än utom skridskoskenorna (eller ett (1) knä). Danspiruett och Edge elements räknas som extra element om villkoren för basnivå uppnås. *Under säsongen 2026/2027, är en (1) retrogression eller ögla tillåten.
Sequential Twizzle Series (SqTw)	**En (1) twizzelsekvens** - Två (2) twizzlar med max två (2) steg mellan twizzlarna. - När åkfoten lämnar isen är ett steg fullbordat. Varje frånskjut, frånspark, och/eller viktöverföring medan båda fötterna är i isen mellan twizzlar räknas som ett steg
Maximal Level	Endast svårigheter upp till Level 1 kommer att räknas i elementen. Den tekniska panelen kommer att bortse från ytterligare svårigheter som utförs
Info	Se sidan 22 i internationella reglerna för koreografiska restriktioner.

VIT (System 1)

FRIDANS Programtid: Max 1 minut och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

Ett (1) Edge Element

En (1) danspiruett

En (1) twizzelsekvens (SqTw)
Minst två (2) twizzlar med max ett (1) steg mellan twizzlarna.

Två (2) koreografiska element, varav

- **Ett (1) ska vara en koreografisk karaktärsstegsekvens**
- **Ett (1) väljs från:**
  - Koreografiskt glidande rörelse
  - Koreografisk roterande rörelse
  - Koreografisk twizzlande rörelse

SPECIELLA REGLER

Följande regler för Isdans gäller även för Soloisdans – se Tekniska regler Isdans

Kallelse till start
Tävlingskläder
Musik
Programtid
Avbrott, musikproblem och inkompletta program
Avdrag för fall och övriga avdrag

Mönsterdanser – Diagram

Includes Solo Ice Dance Steps, Key Points, Sequence Requirements, and Timing

Solo Ice Dance Pattern Dance Diagrams using Solo Ice Dance Steps

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

Definitions:

Correct Edge: Correct Edge means that the Edge is clean for the **whole** duration of the Step. In order to be considered correct, the edge must also be held for the correct number of beats as prescribed in the rules for each pattern dance. A change of edge within the last ½ beat of the step is permitted to prepare the push/transition to the next step (unless otherwise prescribed).

Correct Turn: Correct Turn means that the Turn has a correct foot placement, clean edge in and out of the Turn and is not jumped or scraped. For Twizzles, they must have the required number of rotations travelling on one foot and must not be performed as checked Three Turns or Pirouettes. In order to be considered correct, the turn must also be held for the correct number of beats as prescribed in the rules for each pattern dance.

Correct Placement: The foot must be placed on the ice as described in the definition of the turn.

Solo Ice Dance Steps: The required steps for Solo Ice Dance will be the same for all competitors. Depending on the dance, A-Steps (previously the Woman's steps), B-Steps (previously Man's steps) or a combination of both may be used. Refer to the Pattern Dance Diagrams for the Solo Ice Dance Steps to be skated for each dance.

Note: All illegal elements apply to pattern dance introductions and exits, this includes touching the ice with hand(s).

Note: Total time allowed for each pattern dance, unless otherwise stated (for the Paso Doble) is the skater must reach their ending pose within 20 seconds of the last step of the dance.

New for the 2026/2027 Season

Basic Novice will be evaluated up to Level 2:

All dances are without Key Points and evaluated up to level 2 The Judges evaluate the Pattern Dance with GOE		
Basic Level	**Level 1**	**Level 2**
50% of Pattern Dance is completed.	**75% of Pattern Dance** is completed.	**90% of Pattern Dance** is completed.

Intermediate Novice will be evaluated up to Level 3:

There will be 2 Key Points described and up to Level 3 will be evaluated			
Basic Level	**Level 1**	**Level 2**	**Level 3**
50% of Pattern Dance is completed.	**75% of Pattern Dance** is completed AND **1 Key Point** is correctly executed.	**75% of Pattern Dance** is completed AND **2 Key Point** are correctly executed.	**90% of Pattern Dance** is completed AND **2 Key Points** are correctly executed.

Advance Novice and Junior Rhythm will be evaluated up to Level 4:

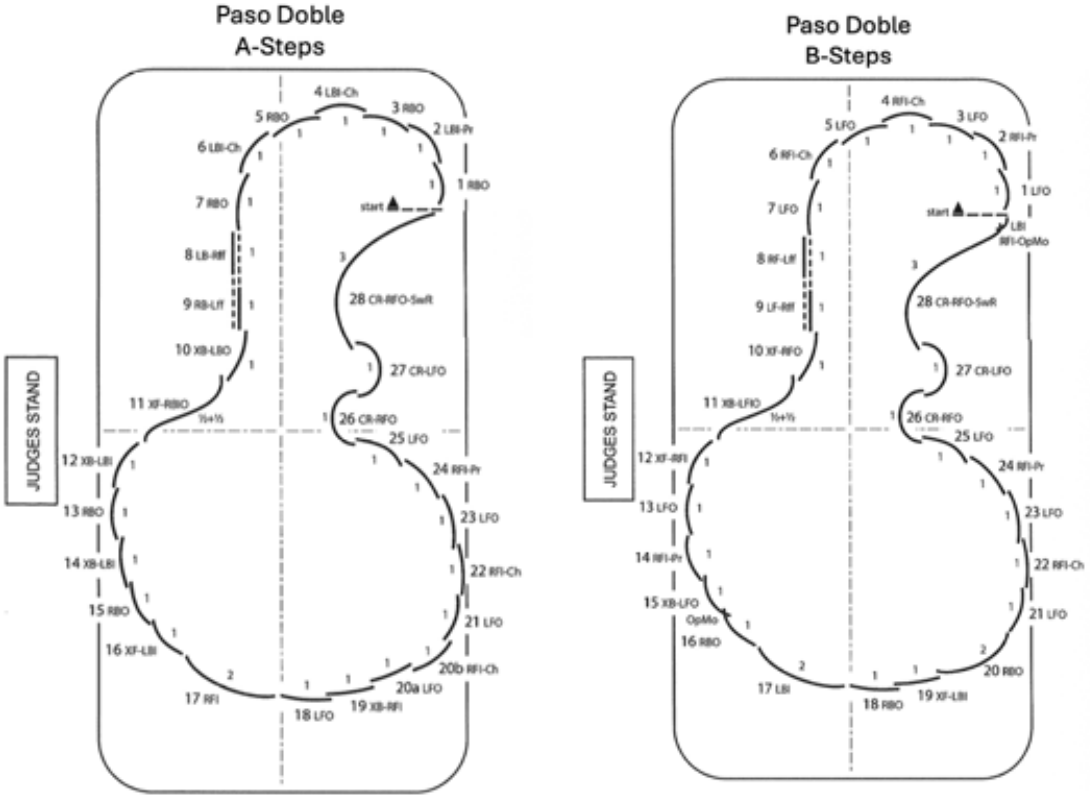
There will be 3 Key Points described and up to Level 4 will be evaluated				
Basic Level	**Level 1**	**Level 2**	**Level 3**	**Level 4**
50% of the Pattern Dance Element is completed	75% of the Pattern Dance Element is completed AND **1 Key Point is correctly executed**	75% of the Pattern Dance Element is completed AND **2 Key Points are correctly executed**	90% of the Pattern Dance Element is completed AND **3 Key Points are correctly executed**	100% of the Pattern Dance Element is completed without interruption AND **3 Key Points are correctly executed**

Senior Rhythm Dance will be evaluated up to Level 4:

Basic Level	**Level 1**	**Level 2**	**Level 3**	**Level 4**
50% of the Pattern Dance Element is completed	75% of the Pattern Dance Element is completed **1 Key Point is correctly executed**	75% of the Pattern Dance Element is completed AND **2 Key Points are correctly executed**	90% of the Pattern Dance Element is completed AND **3 Key Points are correctly executed**	100% of the Pattern Dance Element is completed without interruption AND **4 Key Points are correctly executed**

Advanced Novice – Paso Doble

Solo Series Steps: Sequence 1, **A-Steps**, Seq. 2, **B-Steps + Choreo Element**



2 Sequences and 1 Choreo Element required for Solo Dance Competitions – Paso Doble 4/4
112 BPM +/- 2 beats per minute Number of Measures per Sequence: **8 of 4 beats**
Minimum Sequence Time: **0:16.8** Maximum Sequence Time: **0:17.5**
Maximum time for Paso plus Choreographic Exit is 1:10
Approximate duration for entire Dance for event planning: 1:10

Key Point 1: Sequence 1, A-Steps 3-6 (RBO, LBI-Ch RBO, LBI-Ch)
Sequence 2, B-Steps 3-6 (LFO, RFI-Ch LFO, RFICh)
Key Point 2: Sequence 1, A-Steps 12-17 (XB-LBI, RBO, XB-LBI, RBO, XF-LFI, RFI)
Sequence 2, B-Steps 12-18 (XF-RFI, LFO, RFI-Pr, XB-LFO OpMo, RBO, LBI, RBO)
Key Point 3: **Sequence 1 & 2,** Steps 25-28 (LFO, CR-RFO, CR-LFO, CR-RFO-SwR)
***Open Mohawk in Sequence 2 is NOT part of the Key Point**

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

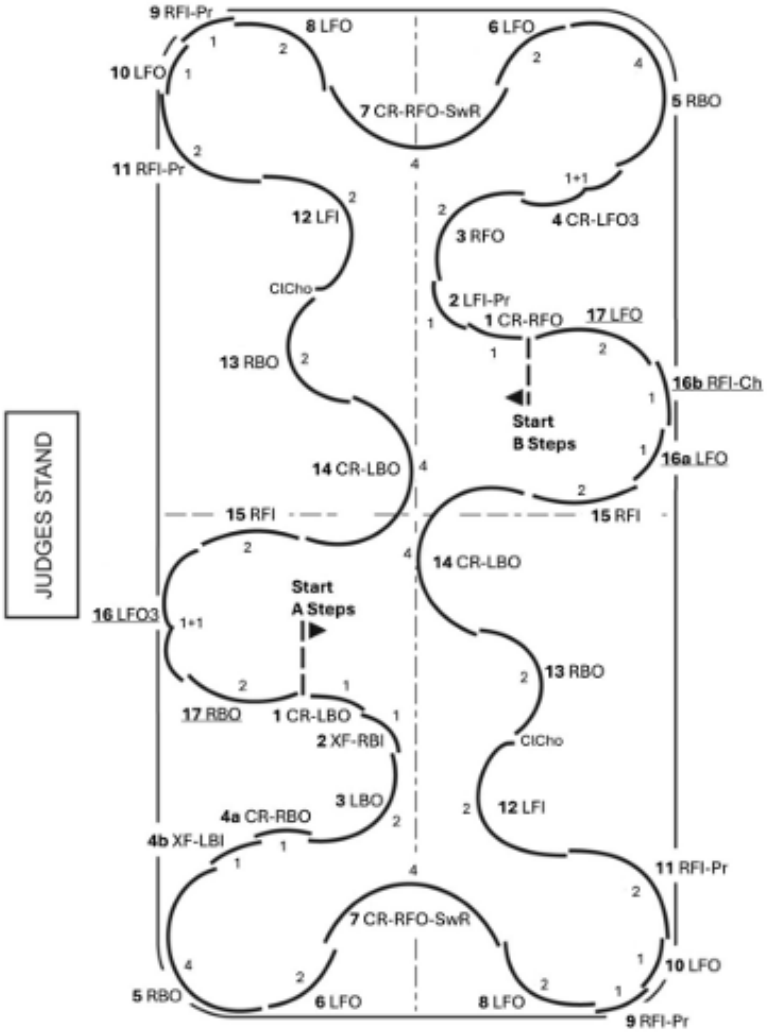
Choreographic Exit Element to be chosen from:
Choreographic Sliding Movement
Choreographic Spinning Movement
Choreographic Twizzling Movement

Notes:
- The chosen Choreographic Exit Element may not be repeated in the Free Dance
- The Choreographic /element must reflect the chosen character of the Pattern Dance or the GOE will be no higher than -1.

Section	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Section	1-28	28	3	7	14	21	25

Advanced Novice – Blues

Solo Ice Dance Steps: Sequence 1, A-Steps and Sequence 2, B-Steps



2 Sequences are required for Solo Dance Competitions – 4/4 timing
88 beats per minute plus or minus 2 beats per minute
Number of Measures per Pattern: 9 measures of 4 beats
Minimum Pattern Time: 0:24 Maximum Pattern Time: 0:25.2
Approximate duration for entire Dance **for event planning, (not skating time)**: 1:40

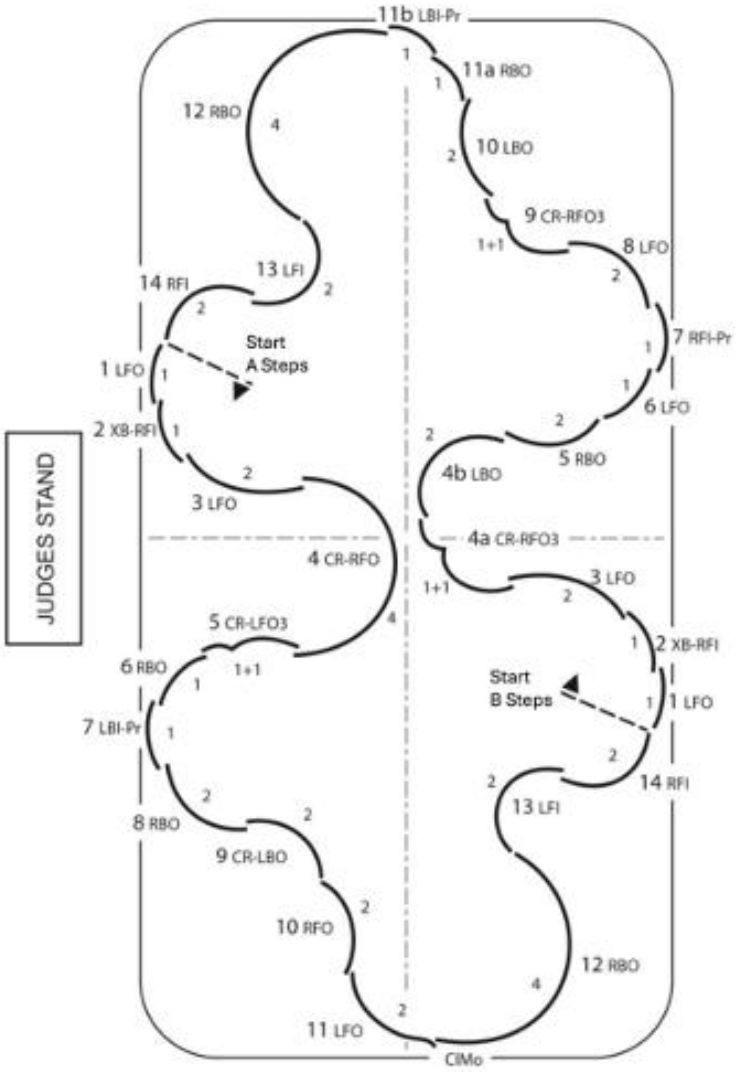
Key Point 1: Sequence 1, A-Steps 3-5 (LBO, CR-RBO, XF-LBI, RBO)
Sequence 2, B-Steps 3-5 (RFO, CR-LFO3, RBO)
Key Point 2: Sequence 1 & 2, Steps 7-8 (CR-RFO-SwR, LFO)
Key Point 3: **Sequence 1 & 2,** Steps 12-13 (LFI-ClCho, RBO)

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

Sections	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Section	1-17	17	2	5	9	14	16

Intermediate Novice – Foxtrot

Solo Ice Dance Steps: Sequence 1, A-Steps and Sequence 2, B-Steps



2 sequences required for Solo Ice Dance Competition - Foxrot 4/4
100 beats per minute plus or minus 2 beats per minute
Number of Measures per Pattern: 7 measures of 4 beats
Minimum Pattern Time: 0:16.5 seconds Maximum Pattern Time: 0:17.1 Seconds
Approximate Duration for entire dance **for event planning, (not skating time)**: 1:30

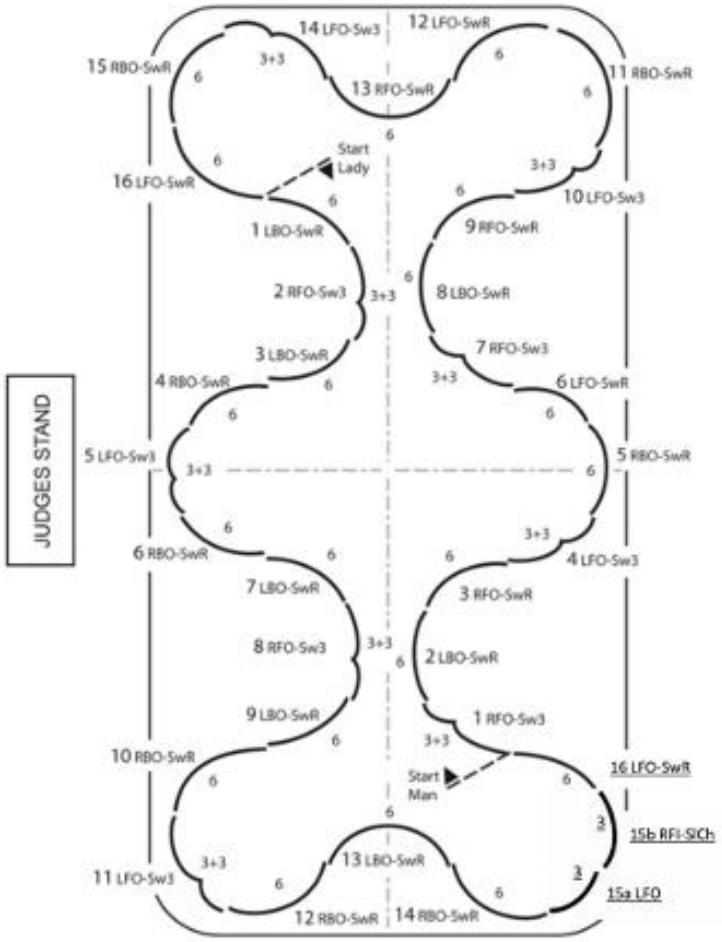
Key Point 1: Sequence 1, A-Steps 5-6 (CR-LFO3, RBO)
Sequence 2, B-Steps 3-4b (LFO, CR-RFO3, LBO)
Key Point 2: Sequence 1 & 2, Steps 13-14 (LFI, RFI)

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing. (Additional Feature: Correct Cross Rolls)

Sequence #	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
Sequence 1	Steps 1-14	14	1	4	7	11	13

Intermediate Novice – American Waltz

Solo Ice Dance Steps: Sequence 1, A-Steps and Sequence 2, B-Steps



2 sequences required for Solo Ice Dance Competition - Waltz 3/4
198 beats per minute plus or minus 3 beats per minute
Number of Measures per Pattern: 16 measures of 6 beats
Minimum Pattern Time: 28.8 seconds Maximum Pattern Time: 29.4 Seconds
Approximate Duration for entire dance **for event planning, (not skating time)**: 1:35
Note: For A steps, a new step 15b, RFI SICh has been added and step 16 is now a LFO SwR

Key Point 1: Sequence 1, A-Steps 7-9 (LBO-SwR, RFO-Sw3, LBO-SwR)
Sequence 2, B-Steps 1-3 (RFO-Sw3, LBO-SwR, RFO-SwR)

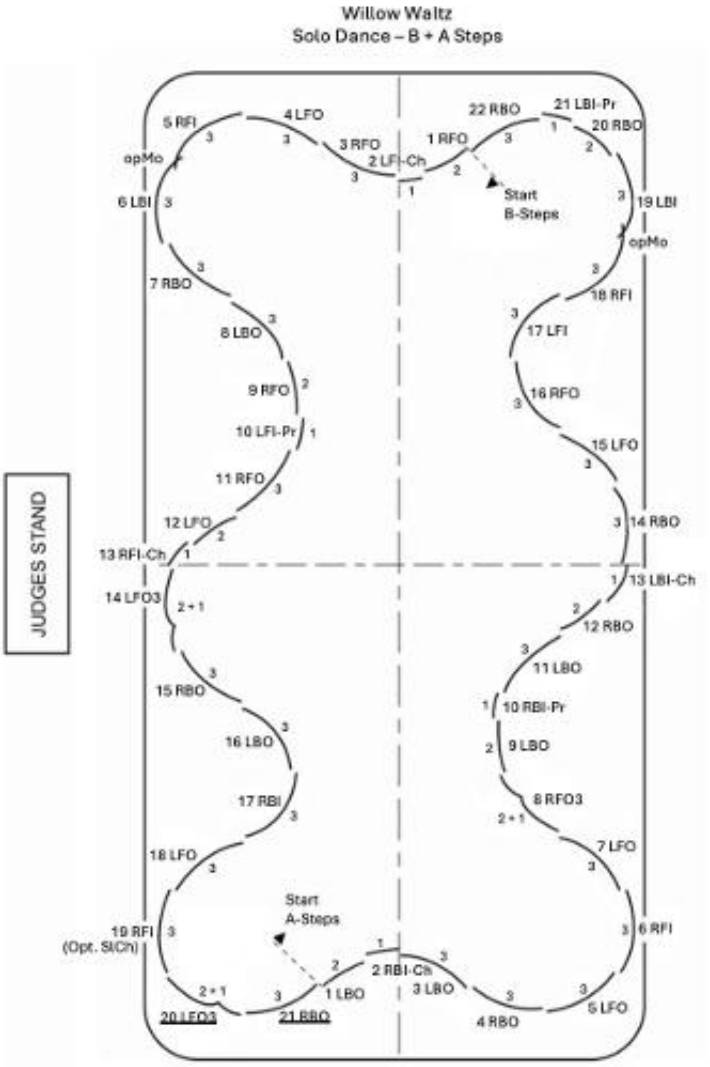
Key Point 2: Sequence 1, A-Steps 12-14 (RBO-SwR, LBO-Sw3, RBO-SwR)
Sequence 2, B-Steps 12-14 (LFO-SwR, RFO-SwR, LFO-Sw3)

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and correct timing (Additional feature: Correct Swing Three Turn timing)

Sections	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Section	Steps 1-16	16	2	4	8	12	14

Basic Novice – Willow Waltz

Solo Ice Dance Steps: Sequence 1, B-Steps and Sequence 2, A-Steps



2 Sequences required for Solo Dance Competitions – Waltz ¾
135 beats per minute plus or minus 3 beats per minute
Number of Measures per Pattern: 18 measures of 3 beats
Minimum Pattern Time: 0:23.4 Maximum Pattern Time: 0:24.6
Approximate duration for entire Dance **for event planning, (not skating time)**: 1:20

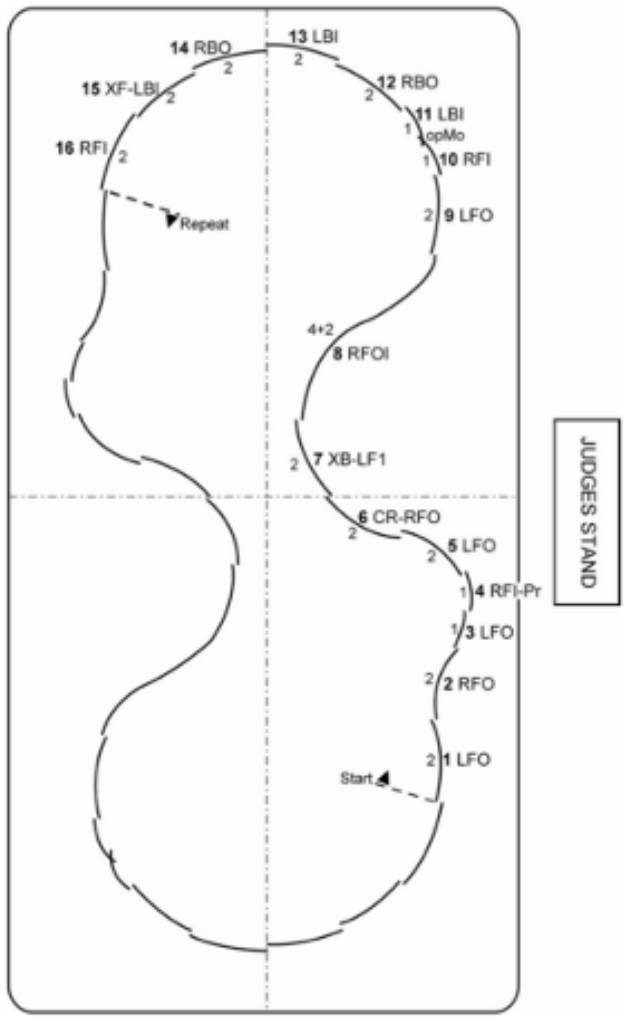
Basic Level: 50% of pattern completed
Level 1: 75% of pattern completed
Level 2: 90% of pattern completed

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

Sequence #	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
Sequence 1	B Steps 1-21	21	2	6	11	16	19
Sequence 2	A Steps 1-22	22	2	6	11	17	20

Basic Novice – Tango Fiesta

Set Pattern Dance – Solo Ice Dance Steps: All Competitors Skate Same Steps



2 sequences required for Solo Ice Dance Competitions - Tango 4/4
Number of Measures per Pattern: 8 measures of 4 beats
108 beats per minute plus or minus 2 beats per minute
Minimum Pattern Time: 17.5 seconds - Maximum Pattern Time: 18.1 seconds
Approximate Duration for entire dance **for event planning, (not skating time)**: 1:15

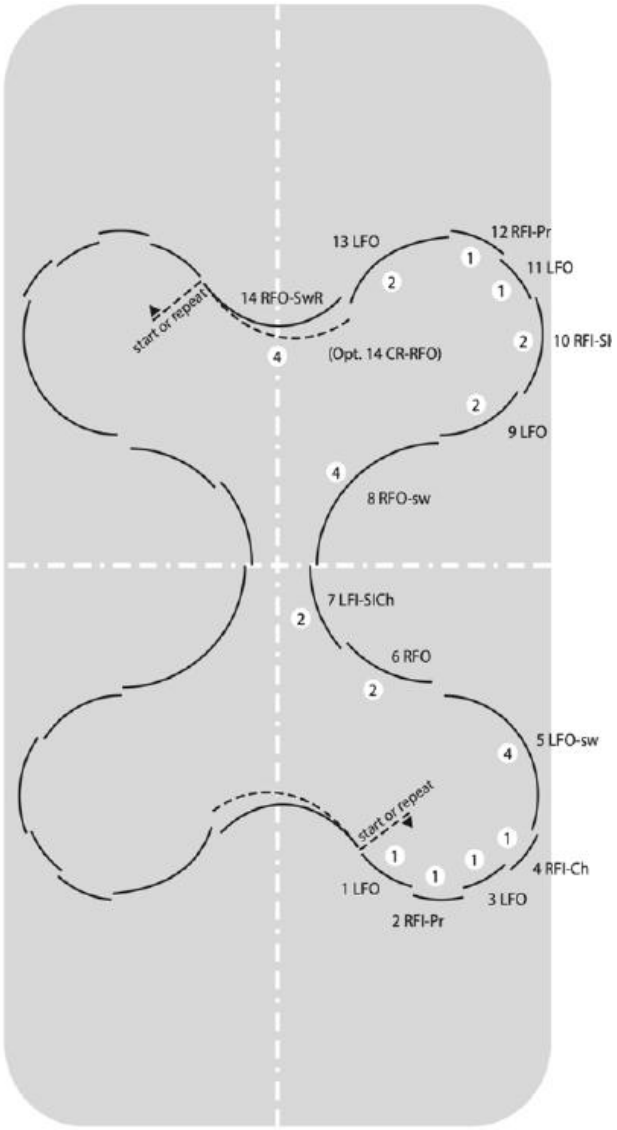
Basic Level: 50% of pattern completed
Level 1: 75% of pattern completed
Level 2: 90% of pattern completed

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

Sequence #	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
Sequence 1	B Steps 1-16	16	2	4	8	12	14

Juvenile – Tango Canasta

Set Pattern Dance – Solo Dance Steps: All Competitors Skate A Steps



3 sequences required for Solo Dance Competition
Tango 4/4
108 beats per minute plus or minus 2 beats per minute

Minimum Pattern Time: 0:23.1
Maximum Pattern Time: 0:23.8

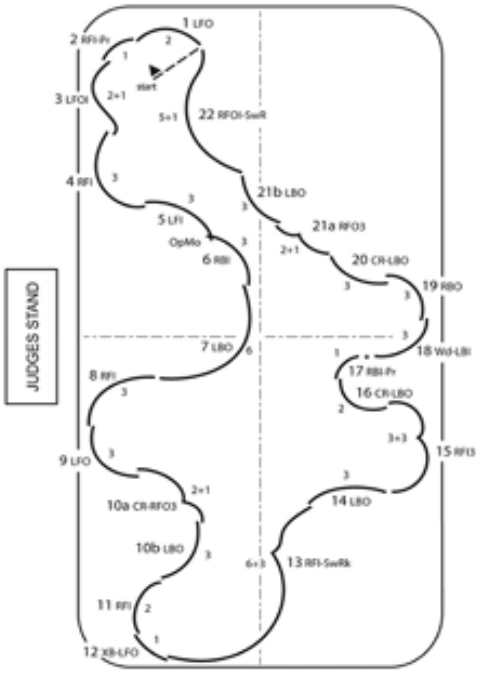
Basic Level: **50% of pattern completed**
Level 1: **75% of pattern completed**

Section	Steps	# of steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Sequence	1-14	14	1	4	7	11	13

Junior Rytmdans – Westminster Waltz (Valfritt mönster)

Solo Ice Dance Steps: Sequence 1, A-Steps for both Section 1 and Section 2

A-Steps



Westminster Waltz Code – 1WW

(1) sequences required for Variation Solo Dance Series Competition
At least 162 BPM beats per minute, music/dance style(s) with consistent tempo skated in ¾ time or 6/8 time.
Number of Measures per Sequence: **13 of 6 beats**

One full Sequence should not take more than 0:28.89 seconds to complete.
A Minimum of 162 beats per measure, when counted in measures of 6 beats would = 6.75 measures in 15 seconds

Section 1
Key Point 1: A-Step 3 (LFOI)
Key Point 2: A-Steps 5-7 (LFI OpMo, RBI, LBO)
Key Point 3: A-Steps 9-10b (LFO, CR-RFO3, LBO)

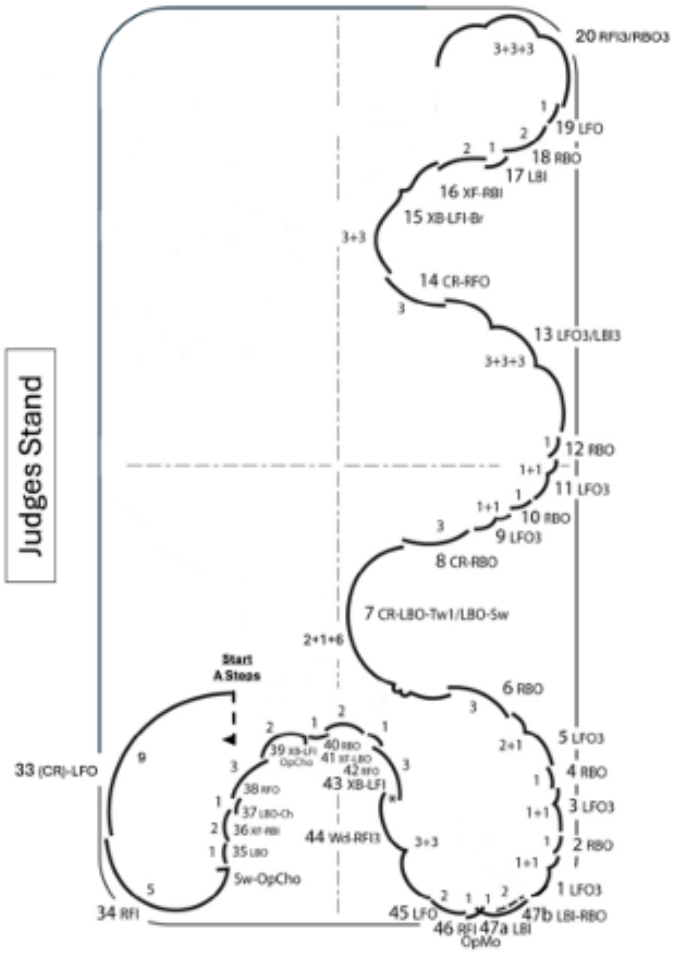
Section 2
Key Point 1: A-Steps 13-14 (RFI-SwRk, LBO)
Key Point 2: A-Steps 16-19 (CR-LBO, RBI-Pr, Wd-LBI, RBO)
Key Point 3: A Step 22 (RFOI-SwR)

<u>Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.</u>

Sequence #	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
Section 1	1-12	12	1	3	6	9	11
Section 2	13-22	10	1	3	5	8	9

Senior – Golden Waltz (Valfritt mönster)

Solo Ice Dance Steps: (starts with A-Step 33 (LFO) through the restart and ends with step 20)



Golden Waltz Code – 1GW

(1) sequence of A-Steps 33-20 is required for Variation Solo Dance Series Competition
Skated/performed to any Waltz dance music/dance style(s) with consistent tempo:
186 beats per minute, skated in ¾ time of 6/8 time.

One full Sequence should not take more than 0:33.87 seconds to complete.
A Minimum of 186 beats per measure, when counted in measures of 6 beats would = 7.75 measures in 15 seconds

Sequence 1 (A-Steps):
Key Point 1: A-Steps 34-35 (RFI Sw OpCho, LBO)
Key Point 2: A-Step 7 (CR-LBO-Tw1/LBO-Sw)
Key Point 3: A-Step 15 (XB-LFI-Br)
Key Point 4: A-Step 20 (RFI3/RBO3)

Key Point Features: Must include correct turns, edges, foot placement and timing.

Section	Steps	# of Steps	10%	25%	50%	75%	90%
1 Sequence	33-20	35	4	9	18	27	32