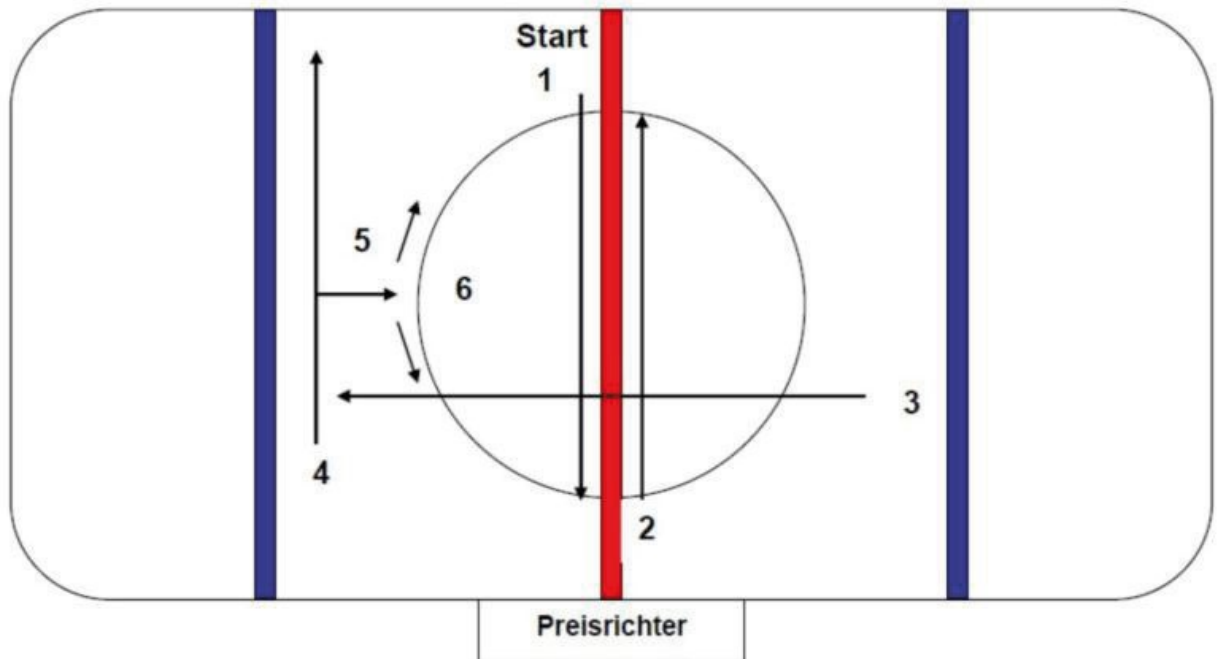




ELEMENTE PARCOURS „OHNE STERN“



Legende:

- 1 Vorwärts fahren, bremsen
- 2 Rückwärts fahren, bremsen
- 3 Storch R oder L
- 4 2- Fusssprünge vorwärts auf einer Geraden oder ein 2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis
- 5 Vorwärts übersetzen R und L
- 6 Standpirouette auf zwei Füßen, Einlauf individuell

Element	Beschreibung	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3	+4	+5
1	Vorwärts fahren, bremsen	VwBr	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
2	Rückwärts fahren, bremsen	RwBr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
3	Storch R oder L	Sto	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
4	2- Fusssprünge vorwärts auf einer Geraden	JuA	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
	2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis	JuB	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
5	Vorwärts übersetzen R und L	UebVw	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
6	Standpirouette auf zwei Füßen, Einlauf individuell	Pi2	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25

Components: Skating Skills

Faktor 2.5



ELEMENTE „1. STERN“-Kür

Beschreibung	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3	+4	+5
Storch vorwärts li + re	CiAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Päckli vorwärts (90°)	PqAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Vorwärts fahren - bremsen - rückwärts fahren	AvFAr	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
3x Fischli vw & rw	BtAvAr	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Dreiersprung	1W	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
vorwärts übersetzen (li + re) im Achter	CrDgAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15

Components: Skating Skills

Faktor 2.5

ELEMENTE „2. STERN“-Kür

Beschreibung	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3	+4	+5
Schwan/Fechter (li + re)	FeAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Dreiersprung	1W	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Standpirouette 2 Beine, 3 Umdrehungen	2Usp	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Flieger vorwärts (li + re)	AviAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
rückwärts übersetzen im Achter	CrDgAr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Tanz-Chassé vorwärts 2x li + 2x re	ChDgAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15

Components: Skating Skills

Faktor 2.5

ELEMENTE „3. STERN“-Kür

Beschreibung	Abk.	-5	-4	-3	-2	-1	Base	+1	+2	+3	+4	+5
Dreiersprung	1W	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
Single Salchow	1S	-0.20	-0.16	-0.12	-0.08	-0.04	0.4	0.04	0.08	0.12	0.16	0.20
Sprungkombination	1W + 1T	-0.35	-0.28	-0.21	-0.14	-0.07	0.7	0.07	0.14	0.21	0.28	0.35
	1S + 1T	-0.40	-0.32	-0.24	-0.16	-0.08	0.8	0.08	0.16	0.24	0.32	0.40
Upright Spin A 3 Umdrehungen	USpA	-0.30	-0.24	-0.18	-0.12	-0.06	0.6	0.06	0.12	0.18	0.24	0.30
rückwärts übersetzen im Achter	CrDgAr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25
Step: 2 Mohawks, 2 Auswärts- und 2 Einwärts-3er	Step	-0.30	-0.24	-0.18	-0.12	-0.06	0.6	0.06	0.12	0.18	0.24	0.30
Flieger li + re, vw oder rw	AviAv	-0.15	-0.12	-0.09	-0.06	-0.03	0.3	0.03	0.06	0.09	0.12	0.15
	AviAr	-0.25	-0.20	-0.15	-0.10	-0.05	0.5	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25

Components: Skating Skills

Faktor 2.5