



# **SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET**

# **TESTER**

**Gäller fr.o.m. 2018-04-01**

## ALLMÄNT

Test kan anordnas av Svenska Konståkningsförbundet (SKF) av förening ansluten till förbundet eller av specialdistriktsförbund (SDF).

Test kan anordnas separat eller i samband med tävling. Test i samband med tävling kan genomföras dagen innan första tävlingsklassen börjar tävla, oavsett när lottning genomförs, eller efter avslutat evenemang där sista tävlingsklassen är avslutad. Undantagna är fritest 5, 6 och 7 som alltid genomförs under tävling. Endast tävlingar sanktionerade av Svenska Konståkningsförbundet (SKF) eller International Skating Union (ISU) är godkända för test.

Rätt att genomgå test har åkare som är medlem i förening ansluten till Svenska Konståkningsförbundet och som innehar åkarlicens.

## TESTKLASSER

Testsystemet är uppdelat i Tävlingstest, Basictester och Friåkningstester. Testerna börjar med Tävlingstest och därefter i turordning i Basictest från 1–4 respektive Friåkningstest 1–7. Basictesterna och Friåkningstesterna är oberoende av varandra.

## DOMARE

Bedömning av Tävlingstest, Basictest 1–4 och Friåkningstest 1–4 sker av en domarpanel bestående av två domare. Friåkningstest 5–7 bedöms av domar- och tekniskpanel vid tävling.

Varje arrangör av test ansvarar för att anlita domare med lägst föreskriven licens för aktuella testklasser enligt följande:

Test	Lägsta licens för domare
Tävlingstest	2 RT
1	1 NT + 1 RT
2	1 NT + 1 RT
3	2 NT
4	1 NM + 1 NT

RT Regional tävlingsdomare

NT Nationell tävlingsdomare

NM Nationell mästerskapsdomare

TE Testdomare (tester upp till den nivå som siffran efter TE anger)

- Vid Tävlingstest, Basictest 1–2 och Friåkningstest 1–2 kan båda domarna tillhöra samma förening som åkaren.
- Från och med Basictest 3 och Friåkningstest 3 får endast en (1) domare tillhöra samma förening som åkaren.
- Vid Friåkningstest 5, 6 och 7 måste majoriteten av domarna i panelen tillhöra annan förening än åkaren.

## TESTKORT/REGISTRERING

För varje åkare ska testkort föras. Dessa beställs av föreningar via Svenska Konståkningsförbundets webbshop: <http://skatesweden.sporrongshop.com> För varje åkare ska godkända tester även registreras i IndTA.

Testkort och bevis på erlagd avgift för åkarlicens ska alltid medföras till testtillfället. Arrangören samlar ihop alla testkort och bevis för överlämnande till domarpanelen innan testet börjar. Åkare som inte kan uppvisa testkort och/eller licens tillåts inte att genomföra test.

Arrangör av test ska tillhandahålla dator och internetuppkoppling till skiljedomaren för registrering av godkända tester i IndTA.

Fritest 3 och 4: Vid godkänd test skriver skiljedomaren in på testkortet i avsedd ruta vilka valfria hopp åkaren har utfört. Följande förkortningar ska användas: **Salchow=2S**, **Toeloop=2T**, **Ögel=2Lo**, **Flip=2F**, **Lutz=2Lz**. Vid resttest noteras de godkända utförda dubbelhoppin inom parentes efter skiljedomarens underskrift. Använd förkortningar enligt ovan. Domare som godkänner restnoterat element på fritest 3 eller 4 måste på framsidan av testkortet föra in vilka dubbelhopp som utförts på det aktuella testet. Vilka dubbelhopp det är framgång alltså av parenteserna på raden för restnoterade element.

Förening anmodas att kontrollera att registrering av godkända/underkända/restnoterade tester på testkort och i IndTA är korrekt. Om detta inte är korrekt ska domarpanelen kontaktas inom 20 dagar för korrigerande.

Vid fritest 5, 6 och 7 krävs ingen föransmälan. Vid uppfyllda krav, enligt judges scores, skickas denna på länk till kansliet på Svenska Konståkningsförbundet (SKF), epost [info@skatesweden.se](mailto:info@skatesweden.se) som sedan godkänner och registrerar testet i IndTA efter att inbetalning skett. Kostnaden är 200 kr.

## OMTEST

Omtest får ske tidigast vid nästa testtillfälle och kan inte utföras på samma dag.

Vid omtest för restnoterade hoppelement tillåts två (2) försök. Om elementet vid dessa två (2) försök inte heller nu godkänns får ett nytt omtest av rest-elementet göras vid tidigast nästa testtillfälle. Om elementet vid två (2) försök inte heller godkänns måste hela testet med samtliga element göras om vid tidigast nästa testtillfälle.

Restnoterat hoppelement ska testas inom ett (1) år. Efter ett (1) år förfaller restnoterat element och omtest för hela testet måste göras.

## GENOMFÖRANDE AV TEST

Före påbörjande av testet ska domarpanelen kontrollera att alla åkares testkort lämnats in. Det är åkarens/föreningens skyldighet att se till att testkort medförs till varje test. Uteblivet testkort medför att åkaren inte tillåts genomföra testet. För att genomföra test måste åkaren vara licensierad, vilket innebär att licenskort ska uppvisas eller bevis på erlagd avgift för åkarlicens. Detta gäller från och med Tävlingstest.

Tränare får ej beträda isen under test.

Följande tillvägagångssätt rekommenderas:

### 1. Tävlingstest och **Basic**test 1, 2, 3 och 4

Startordningen lottas, alternativt kan man låta åkarna starta i bokstavsordning. De fyra första åkarna får värma upp i 5–6 minuter på en tredjedel av isen. När den första åkaren kallas fram till domarpanelen släpps åkaren med startnummer 5 in för uppvärmning och därefter rullar det så att det alltid är fyra som värmer upp och en åkare som testar. Tävlingstest kan med fördel testas i grupper om 3–4 åkare, bågarna åks dock individuellt.

I Basictest 1 till 4 utförs samtliga element i en följd som en slinga. Undantag kan vara **Basic**test 1 där elementen kan grupperas i två (2) slingor. Rekommenderat är att domarpanelen meddelar resultatet direkt efter varje åkare. Detta görs helt kort men efter avslutat test måste tillfälle beredas för tränare/åkare att få ställa frågor. Denna genomgång är mycket viktig, särskilt i de fall test underkänts.

### 2. **Friåkningstest** 1–4

Uppvärmning med max 7 åkare upp i 6 minuter. Den första åkaren visar upp det första elementet, därefter nästa åkare osv tills alla utfört det första elementet. Förfarandet upprepas med nästa element. Åkarna i gruppen får träna mellan varje element.

I **Friåkningstest** 3 och 4 får åkaren själv fördela hoppen dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo), dubbel Flip (2F) och dubbel Lutz (2Lz). Två (2) av hoppen ska genomföras i **Friåkningstest** 3 och de resterande tre (3) i **friåkningstest** 4. Åkaren ska alltså visa upp fem (5) olika dubbelhopp, men får själv fördela dem över test 3 och 4.

### 3. **Rest-test**

Enstaka åkare med restnoterade hoppelement värmer lämpligen upp tillsammans med de åkare som ska testa hela testet. Vid rest på valfritt dubbelhopp i **friåkningstest** 3 ska skiljedomaren markera det godkända dubbelhoppet med

förkortning i testkortet, det icke godkända dubbelhoppet är därmed valfritt vid restillfället.

#### 4. Besked och feedback

Rekommenderat är att domarna meddelar resultatet direkt efter varje åkare till åkaren tillsammans med tränaren. Detta görs helt kort men efter avslutat test måste tillfälle beredas tränare/åkare att få ställa frågor om behov finns. Denna genomgång är mycket viktig, särskilt i de fall ett test underkänts.

#### 5. Beräkning av tidsschema

Tid för uppvärmning och spolningar tillkommer.

<u>Tävlingstest</u>	4 minuter per åkare
Basictest 1	4–5 minuter per åkare
Basictest 2–3	2,5–3 minuter per åkare
Basictest 4	4–5 minuter per åkare
Friåkningstest 1-4	5 minuter per åkare

## BEDÖMNING

Bedömning av testen sker av en domarpanel bestående av två domare. Domarna arbetar tillsammans och tar gemensamt beslut om varje element och testen i sin helhet.

Vid bedömning av testerna är det viktigt att åkaren behärskar elementen och vet vad vederbörande gör. Detta gäller såväl Tävlingsstest som Basic- och Friåkningstest. I de lägsta testerna bör kraven vara något mjukare för att sedan bli strängare med stigande svårighetsgrad.

### TÄVLINGSTEST

- Åkaren har två (2) försök på varje element.
- Efter testen tillåts ett (1) element två (2) nya försök.
- Åkaren informeras av domarpanelen vilket element det gäller.
- Om två (2) eller flera element underkänts måste omtest göras.
- Kraven på generell kunskap måste vara uppfylld för godkänt test.
- Inga restnoteringar sker på Tävlingsstest.

### BASICTEST

- Alla element ska uppvisas utan avbrott i ordningsföljd.
- Åkaren har ett (1) försök på varje element.
- Efter utfört test får endast ett (1) element tillåtas ett (1) nytt försök.
- Åkaren informeras av domarpanelen vilket element det gäller. Är elementet fortfarande underkänt är hela testet underkänt.

- För basictest får inte element restnoteras.

### **FRIÅKNINGSTESTER**

- Åkaren har två (2) försök på varje element.
- Efter testen tillåts ett (1) element två (2) nya försök.
- Åkaren informeras av domarpanelen vilket element det gäller.
- Om elementet fortfarande är underkänt är testen inte godkänd. Vid hoppelement restnoteras elementet.
- Om två (2) eller flera element underkänns måste omtest göras.

## **TÄVLINGSTEST**

### **1. Generell kunskap**

Åkaren ska visa att den har kunskap om de olika elementen. Åkaren förväntas att åka med ganska bra skär och hållning genom hela testen. Ingen stor teknisk förmåga förväntas. Åkaren ska vara redo för att tävla stjärntävling.

### **2. Utfallssteg saxning bakåt**

Steget utförs i god fart över ca 2/3-delar av banan. Åkaren ska klara den grundläggande saxningstekniken med stil och hållning. Viktigt är att åkaren kan korsa ordentligt i saxningen och kan stå kontrollerat i utfallspositionen. Inget krav på skär finns. Steget får börja med fart.

### **3. Flygskär framåt ytterskär**

Flygskäret utförs på ytterskärsbåge på valfri fot. Benen och armar ska vara sträckta och frifoten över höfthöjd. Positionen ska hållas i minst 3 sekunder.

### **4. Piruetten på en fot i tupp-position, 3 varv**

Piruetten utförs med korrekt ingång från bakåt innerskär och utgång på bakåt ytterskär. Tre varv utförs sedan positionen intagits. Inga krav på vandringsmån, dock ska viss kontroll finnas i rotationen.

### **5. Treavals, båda håll**

En (1) sekvens med minst fyra (4) treor utförs i följd på cirkel. Treavalserna ska börjas med fart och ska utföras med jämn rytm och på skär. Åkarmen styr trean. Kroppens lutning är viktig men huvudsaken är god kroppskontroll. Vid fotbyte efter trean bör fötterna vara samlade. Jämnstora bågar och god sträckning i landningsposition mellan treorna eftersträvas. Utförs åt båda håll.

### **6. Framåt innerskärs mohawk**

En (1) sekvens med minst fyra (4) öppna mohawks på innerskär framåt utförs i följd på cirkel. Mohawks ska börjas med fart. Varje mohawk avslutas med ett fotbyte och sträckning i landningsposition. En (1) framåt saxning mellan varje mohawk. Viktigast är att fotisättningarna utförs på skär och att skären både framåt och bakåt utförs på samma cirkelspår. Åkaren ska kunna hålla lutningen med bibehållen fart, glid och rytm. Utförs åt båda håll.

### **7. Bågar framåt ytterskär**

En (1) sekvens om fyra (4) halvcirklar, två (2) per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Halvcirklarna åks med riktiga avsparkar, ej tå/tagg, och växlar mellan höger och vänster fot. Vid fotbytet görs en samlad avspark, inga kliv. Skäret ska hållas från start och genom hela halvcirkeln. Bågarna ska vara lika stora på vänster och höger fot. Åkarmen börjar fram, arm- och benpositionen växlas genom en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, vid toppen av halvcirkeln. Åkarens längd avgör halvcirklarnas storlek och hur mycket isyta som utnyttjas till antalet bågar.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2–6 misslyckats får två (2) nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas måste hela testet göras om.



## **BASICTESTER**

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll, tydliga linjer och distinkta positioner. Genomförandet ska ske med flyt, rytm och fart där det efterfrågas. Stor vikt läggs vid kontrollerad och säker åkning. Åkaren ska visa att vederbörande vet vilka element som ska utföras och hur de ska utföras. Alla sekvenser och element utförs på bågform och ska avslutas propert och kontrollerat, gärna med landningsposition.

För samtliga element gäller att åkarens storlek avgör hur mycket isyta som ska täckas. För en mindre åkare accepteras att exempelvis slingor som åks på banans längd utförs mellan de blå hockeylinjerna.

Utförande inklusive position av armar och ben är i vissa fall tvingande och i andra fall en rekommendation. Detta framgår tydligt i beskrivningen av respektive element. Tvingande formulering innefattar ordet "ska", rekommendation orden "bör", "gärna" eller liknande.

Förflyttning inom eller mellan element och slingor är fritt, men ska ske kontrollerat med god hållning och skridskoteknik. Fall under förflyttning, exempelvis i saxning mellan slingor, innebär inte ett underkänt test då förflyttningen inte tillhör elementet.

Ett element som innehåller slinga i två längder betraktas och bedöms som ett (1) element. Om elementet underkänds ska åkaren göra om hela elementet, dvs båda slingorna ska åkas om.

Slingor och element ska åkas som beskrivna i vänstervarv, men för åkare som är högerhoppare får slingor åkas spegelvänt, dvs påbörjas motsatt som beskrivet och åkas i högervarv.

## **BASICTEST 1**

### **1. Skärombyten framåt, höger och vänster fot (skiss figur 4)**

En (1) sekvens om sex (6) skärombyten, tre (3) per fot åks över banans längd. Skärombyte från vänster framåt ytterskär följs direkt av ett skärombyte från vänster framåt innerskär samt ett skärombyte från vänster framåt ytterskär. Därefter fotbyte och skärombyte från höger framåt innerskär direkt följt av skärombyte från höger framåt ytterskär samt ett skärombyte från framåt höger innerskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara framåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Vid ytterskär bör friarmen styra bågen, vid innerskär bör åkarmen styra bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **2. Skärombyten bakåt, höger och vänster fot (skiss figur 4)**

En (1) sekvens om sex (6) skärombyten, tre (3) per fot åks över banans längd. Skärombyte från höger bakåt ytterskär följs direkt av skärombyte från höger bakåt innerskär samt ett skärombyte från höger bakåt ytterskär. Därefter fotbyte följt av skärombyte från vänster bakåt innerskär direkt följt av skärombyte från vänster bakåt ytterskär samt ett skärombyte från vänster bakåt innerskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara bakåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. Vid ytterskär bör åkarmen kontrollera bågen, vid innerskär bör friarmen kontrollera bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **3. Treor framåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 5)**

En (1) sekvens om två (2) treor, en (1) per fot, åks över banans längd, bågar startas mot banans långsida. Trea vänster framåt ytterskär följs av ett bakåt saxsteg och kliv till trea höger framåt ytterskär. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Bågarna före och efter vändning ska vara djupa och lika stora på vänster och höger fot. Stor vikt läggs vid kroppskontroll utan överrotation. Treorna bör påbörjas med åkarmen fram. Sekvensen ska utföras med god fart. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **Treor framåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 5)**

En (1) sekvens om två (2) treor, en (1) per fot, åks över banans längd, bågar startas mot banans långsida. Trea höger framåt innerskär följs av kliv framåt, saxsteg och kliv till trea vänster framåt innerskär. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Bågarna före och efter vändning ska vara djupa och lika stora på vänster och höger fot. Stor vikt läggs vid kroppskontroll utan överrotation. Treorna bör påbörjas med friarmen fram. Sekvensen ska utföras med god fart. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **4. Treor bakåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 6)**

En (1) sekvens om två (2) treor, en (1) per fot, åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Mohawk höger framåt innerskär följs av fotbyte till trea höger bakåt ytterskär. Efter trean kliv till mohawk vänster framåt innerskär följt av fotbyte till trea vänster bakåt ytterskär. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Bågarna före och efter vändning ska vara djupa och lika stora på vänster och höger fot. Stor vikt läggs vid kroppskontroll utan överrotation. Sekvensen ska utföras med god fart. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **Treor bakåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 6)**

En (1) sekvens om två (2) treor, en (1) per fot, åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Trea vänster bakåt innerskär följs av saxsteg och fotbyte till vänster bakåt innerskär. Därefter skärombyte, bakåt saxsteg och trea höger bakåt innerskär. Trean påbörjas med friarmen fram och armarna växlas i en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, i fotbytet. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Bågarna före och efter vändning ska vara djupa och lika stora på vänster och höger fot. Stor vikt läggs vid kroppskontroll utan överrotation. Sekvensen ska utföras med god fart. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **5. Halvcirklar bakåt ytterskär (skiss figur 7)**

En (1) sekvens om fyra (4) halvcirklar, två (2) per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Halvcirkelarna åks med riktiga avsparkar, ej tå/tagg, och växlar mellan höger och vänster fot över banans bredd, hockeylinjerna används som längdaxel. Vid fotbytet görs en samlad avspark, inga kliv. Skäret ska hållas från start och genom hela halvcirkeln, med god kroppskontroll och glid. Bågarna ska vara lika stora på vänster och höger fot. Friarmen börjar fram, arm- och benpositionen växlas genom en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, vid toppen av halvcirkeln. Åkarens längd avgör halvcirkelarnas storlek och hur mycket isyta som utnyttjas till antalet bågar. I en tänkt cirkel bör bågens radie vara minst lika med åkarens längd. I bågarna är det främst kroppskontroll och rena skär som efterfrågas, en mindre avrundning mot cirkelform accepteras vid in- och utgång av halvcirkeln. Första halvcirkeln tillåts börja med en trea.

## BASICTEST 2

### 1. Dubbeltreor framåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 8)

En (1) sekvens om två (2) dubbeltreor, en (1) per fot åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Dubbeltrea vänster framåt ytterskär följs av fotbyte och dubbeltrea höger framåt ytterskär. Treorna skall utföras med fart och vara jämnt fördelade över halvcirkeln med djupa skär före och efter vändning. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Stor vikt läggs vid rytm och kontrollerade armrörelser utan överrotation. Åkarmen börjar fram, arm- och benpositionen växlas genom en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, i andra trean. Friheten bör vara fram direkt efter den andra trean. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### 2. Dubbeltreor framåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 8)

En (1) sekvens om två (2) dubbeltreor, en (1) per fot åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Dubbeltrea höger framåt innerskär följs av fotbyte och dubbeltrea vänster framåt innerskär. Treorna skall utföras med fart och vara jämnt fördelade över halvcirkeln med djupa skär före och efter vändning. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Stor vikt läggs vid rytm och kontrollerade armrörelser utan överrotation. Friarmen börjar fram, arm- och benpositionen växlas genom en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, i andra trean. Friheten bör vara fram direkt efter den andra trean. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### 3. Dubbeltreor bakåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 9)

En (1) sekvens om två (2) dubbeltreor, en (1) per fot åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Dubbeltrea höger bakåt ytterskär följs av fotbyte och dubbeltrea vänster bakåt ytterskär. Treorna skall utföras med fart och vara jämnt fördelade över halvcirkeln med djupa skär före och efter vändning. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Stor vikt läggs vid rytm och kontrollerade armrörelser utan överrotation. Friheten bör börja bak och växlas fram efter första trean och tillbaka bak igen efter andra trean. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### 4. Dubbeltreor bakåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 9)

En (1) sekvens om två (2) dubbeltreor, en (1) per fot åks över banans längd, bågarna startas mot banans långsida. Dubbeltrea vänster bakåt innerskär följs av skärombyte och saxsteg för dubbeltrea höger bakåt innerskär. Treorna skall utföras med fart och vara jämnt fördelade över halvcirkeln med djupa skär före och efter vändning. Viktigast är rätt skär vid fotisättning på varje båge. Stor vikt läggs vid rytm och kontrollerade armrörelser utan överrotation. Friheten bör börja bak och växlas fram efter första trean och tillbaka bak igen efter andra trean. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **5. Slutna mohwak ytterskär i cirkel, höger och vänster håll (skiss figur 10)**

En (1) sekvens med minst fyra (4) slutna mohawks utförs i följd på cirkel. Mohawks börjas med fart. Framåt slutna mohawk från framåt till bakåt ytterskär, följs av saxning, öppen innerskärs mohawk och fotbyte med frånskjut. I mohawken sätts frifoten, vriden utåt, ner vid utsidan av åkfoten. Viktigast är att fotisättningarna utföras på rena skär och att skären både framåt och bakåt utförs på samma cirkelspår, utan skärombyten. Stor vikt läggs vid kontrollerad rytm och kontrollerade armrörelser utan överrotation. Åkaren ska kunna hålla lutningen med bibehållen fart och glid. Utförs åt båda håll.

### **6. Halvcirklar bakåt innerskär (skiss figur 7)**

En (1) sekvens om fyra (4) halvcirklar, två (2) på vardera foten åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Halvcirklarna åks med riktiga avsparkar, ej tå/tagg, och växlar mellan höger och vänster fot över banans bredd, hockeylinjerna används som längdaxel. Vid fotbytet görs en samlad avspark, inga kliv. Skäret ska hållas från start och genom hela halvcirkeln, med god kroppskontroll och glid. Bågarna ska vara lika stora på vänster och höger fot. Friarmen börjar fram, arm- och benpositionen växlas genom en kontrollerad rörelse, gärna nära kroppen, vid toppen av halvcirkeln. Åkarens längd avgör halvcirklarnas storlek och hur mycket isyta som utnyttjas till antalet bågar. I en tänkt cirkel bör bågens radie vara minst lika med åkarens längd. I bågarna är det främst kroppskontroll och rena skär som efterfrågas, en mindre avrundning mot cirkelform accepteras vid in- och utgång av halvcirkeln. Första halvcirkeln tillåts börja med en trea.

## **BASICTEST 3**

### **1. Choctaws (skiss figur 11)**

Två (2) sekvenser om fyra (4) choctaws, två (2) per fot åks över banans längd. Två (2) choctaws från höger bakåt ytterskär följs av fotbyte där frifoten sätts i kors framför åkfoten, därefter två (2) choctaws från vänster bakåt ytterskär. Sekvensen utförs två (2) gånger. Viktigast är rena och djupa skär både framåt och bakåt, samt distinkta och kontrollerade positioner. Sekvensen ska utföras med fart, flyt och rytm, samt med strävan att täcka hela banan.

### **2. Rockers (växelvändning) ytterskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt (skiss figur 12)**

En (1) sekvens om fyra (4) rockers, två (2) per fot åks över banans längd. Rocker vänster framåt ytterskär följs av fotbyte, där frifoten sätts i kors framför åkfoten, därefter rocker höger bakåt ytterskär. Två framåt cross-rolls följs av rocker höger framåt ytterskär, fotbyte och rocker vänster bakåt ytterskär. Viktigast är att skären är djupa och vändningarna rena utan kantväxlingar/ skärombyten. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningarna ska utföras med fart, kraft och med distinkt rytm. Bågstorlekarna kan variera något från åkare till åkare, dock ska storleken vara konstant. På bågen innan vändning, både framåt och bakåt, är fribenet böjt men på alla andra bågar bör det vara sträckt. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **3. Rockers (växelvändning) innerskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt (skiss figur 12)**

En (1) sekvens om fyra (4) rockers, två (2) per fot åks över banans längd. Rocker höger framåt innerskär följs av fotbyte och rocker vänster bakåt innerskär. Två framåt innerskär frånskjut följs av rocker vänster framåt innerskär, fotbyte och rocker höger bakåt innerskär. Viktigast är att skären är djupa och vändningarna rena utan kantväxlingar/ skärombyten. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningarna ska utföras med fart, kraft och med distinkt rytm. Bågstorlekarna kan variera något från åkare till åkare, dock ska storleken vara konstant. På bågen innan vändning, både framåt och bakåt, är fribenet böjt men på alla andra bågar bör det vara sträckt. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **4. Twizzles framåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 13)**

En (1) sekvens om fyra (4) twizzles, två (2) per fot åks över banans längd eller utefter hockeylinje. Varje twizzle ska bestå av tre (3) varv. Varje twizzle ska avslutas på ett kontrollerat framåt innerskär följt av fotbyte och twizzle på motsatt fot. Viktigast är förflyttning med jämna snabba rotationer och god kroppskontroll. Åkbenet ska vara helt eller nästan helt sträckt med låst knä utan gung. Frifoten ska hållas i fast position. Twizzles får inte påbörjas eller avslutas med en trea.

## BASICTEST 4

### 1. Counters (omvända växelvändningar) ytterskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt (skiss figur 14)

En (1) sekvens om fyra (4) counters, två (2) per fot åks över banans längd. Counter vänster framåt ytterskär följs av fotbyte för counter höger bakåt ytterskär. Därefter både vänster framåt ytterskär och fotbyte för counter höger framåt ytterskär, fotbyte och counter vänster bakåt ytterskär. Viktigast är att skären är djupa och vändningarna rena utan kantväxlingar/ skärombyten. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningarna ska utföras med fart, kraft och med distinkt rytm. Bågstorlekarna kan variera något från åkare till åkare, dock ska storleken vara konstant. På bågen innan vändning, både framåt och bakåt, är fribenet böjt men på alla andra bågar bör det vara sträckt. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### 2. Counters (omvända växelvändningar) innerskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt (skiss figur 14)

En (1) sekvens om fyra (4) counters, två (2) per fot åks över banans längd. Counter höger framåt innerskär följs av fotbyte för counter vänster bakåt innerskär. Två framåt innerskärs frånskjut följs av counter vänster framåt innerskär, fotbyte och counter höger bakåt innerskär. Viktigast är att skären är djupa och vändningarna rena utan kantväxlingar/ skärombyten. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningarna ska utföras med fart, kraft och med distinkt rytm. Bågstorlekarna kan variera något från åkare till åkare, dock ska storleken vara konstant. På bågen innan vändning, både framåt och bakåt, är fribenet böjt men på alla andra bågar bör det vara sträckt. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### 3. Brackets (omvända treor) framåt ytterskär och bakåt innerskär, väster och höger fot (skiss figur 15)

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per fot åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket vänster framåt ytterskär följs direkt av bracket vänster bakåt innerskär. Fotbyte genom kliv till bracket höger framåt ytterskär direkt följt av bracket höger bakåt innerskär. Viktigast är rena skär i vändningarna och i övergångarna mellan vändningarna, inga kantväxlingar/skärombyten får förekomma. Bågarna ska vara jämna och vändningarna jämnt fördelade på halvcirkelarna. Arm- och fribensposition ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningarna ska vara jämnt fördelade över halvcirkeln. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

**4. Brackets (omvända treor) framåt innerskär, och bakåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 15)**

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per fot åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket höger framåt innerskär följs direkt av bracket höger bakåt ytterskär. Fotbyte genom kliv till vänster framåt innerskär direkt följt av bracket vänster bakåt ytterskär. Viktigast är rena skär i vändningarna och i övergångarna mellan vändningarna, inga kantväxlingar/skärombyten får förekomma. Bågarna ska vara jämna och vändningarna jämnt fördelade över halvcirkeln. Arm- och fribensposition ska vara kontrollerade utan överrotation då stor vikt läggs vid kropps kontroll. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

**5. Twizzles framåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 16)**

En (1) sekvens om fyra (4) twizzles, två (2) per fot åks över banans längd eller utefter hockeylinje. Varje twizzle ska bestå av två och ett halvt varv ( $2\frac{1}{2}$ ). Varje twizzle ska avslutas på ett kontrollerat bakåt innerskär följt av fotbyte och twizzle på motsatt fot. Viktigast är förflyttning med jämna snabba rotationer och god kropps kontroll. Åkbenet ska vara helt eller nästan helt sträckt med låst knä utan gung. Frifoten ska hållas i fast position. Twizzles får inte påbörjas eller avslutas med en trea.

**6. Loops (öglor) bakåt ytterskär, höger och vänster fot (skiss figur 17)**

En (1) sekvens om fyra (4) loops, två (2) per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Två cross rolls, ytterskärsbågar, följs av en loop bakåt ytterskär. Därefter två cross rolls och en loop bakåt ytterskär på motsatt fot, osv. Loops ska ligga på toppen av bågen, alltså lodrätt mot längdaxeln. Bågarna ska vara lika stora på höger och vänster fot. Viktigt är att elementet utförs med bra flyt och utan stopp. Öglans form ska vara oval. Riktlinje för storlek är en (1) skridskolängd på bredden och en och en halv ( $1\frac{1}{2}$ ) skridskolängd på längden.

**7. Loops (öglor) bakåt innerskär, höger och vänster fot (skiss figur 17)**

En (1) sekvens om fyra (4) loops, två (2) per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Två rolls, innerskärsbågar, följs av en loop bakåt innerskär. Därefter två rolls och en loop bakåt innerskär på motsatt fot. Loops ska ligga på toppen av bågen, alltså lodrätt mot längdaxeln. Bågarna ska vara lika stora på höger och vänster fot. Viktigt är att elementet utförs med bra flyt och utan stopp. Öglans form ska vara oval. Riktlinje för storlek är en (1) skridskolängd på bredden och en och en halv ( $1\frac{1}{2}$ ) skridskolängd på längden.



## **FRIÅKNINGSTESTER**

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning även mellan elementen. Stor vikt läggs vid kontrollerad och säker åkning.

Åkaren ska visa att vederbörande vet vilka element som ska utföras och hur de ska utföras. Alla element ska avslutas propert och kontrollerat med landningsposition. I de lägsta testerna är kraven något mjukare för att sedan bli strängare med stigande svårighetsgrad.

## FRIÅKNINGSTEST 1

### 1. Generell kunskap

Åkaren ska på detta test visa kunskaper om elementen och ha en stabil basåkning. Elementen i testet ska utföras med fart och god hållning.

### 2. **Salchow, 1S**

Upphoppet ska ske från inneskär bakåt. En liten för-rotation är tillåten dock inte mer än 90°. Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 3. **Toeloop, 1T**

Särskild vikt läggs vid att upphopp sker från bakåt ytterskär med assistans av taggen. Framåt vridning och upphopp framifrån är ej tillåtet. Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 4. **Ögel, 1Lo**

Hoppet får lov att vara något för-roterad, dock ej mer än 90°. Hoppet ska utföras med fart från bakåt ytterskär och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 5. **Ståpiruett, USp 5 varv**

Piruetten utförs med korrekt ingång från bakåt innerskär till valfri ståposition. 5 varv utförs sedan positionen intagits. Piruetten ska avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 6. **Ståpiruett, USp, med ingång bakåt, 3 varv**

Valfri ingång bakåt, släpande frifot och från stillastående är tillåtet. 3 varv på bakåt ytterskär ska sedan utföras. Sluten korsposition ej nödvändig, vikt läggs vid kontrollerad ingång och centrering. Piruetten ska avslutas med en landning i uppsträckt position, fotbyte vid avslut är tillåtet.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2–6 misslyckats får två (2) nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas kan element 2–4 som är hoppelement noteras som rest.

## FRIÅKNINGSTEST 2

### 1. **Generell kunskap**

Åkaren ska på detta test visa kunskaper om elementen och visa att den har bra skär, fart och hållning genom hela testen. Åkaren ska vara redo att tävla på klubb tävlingar.

### 2. **Flip, 1F**

Särskild vikt läggs vid att upphoppet är från ett bakåt innerskär med assistans av taggen. Upphopp från ytterskär är ej tillåten. Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 3. **Lutz, 1Lz**

Särskild vikt läggs vid att upphoppet är från ett bakåt ytterskär med assistans av taggen. Upphopp från innerskär är ej tillåten. Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 4. **Axel Paulsen, 1A**

En viss uppbromsning på upphoppsbågen före Axel är tillåten då detta hör till den teknik som lärs ut. Däremot är kraftigt skrap på nästan hela upphoppsbågen inte tillåtet. Upphoppet får inte ske från stillastående.

### 5. **Ligppiruet, CSp 6 varv**

Piruetten ska starta från framåt ingång. Både ben och armar ska vara sträckta och frifoten ska vara över höfthöjd. Positionen ska hållas i minst 6 varv. Variation av liggpositionen är ej tillåten. Piruetten ska avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 6. **Sittpiruet med fotbyte, CSSp 8 varv**

Piruetten ska starta från framåt ingång. Sittpositionen ska vara djup, knäets vinkel i minst 90°. Minst 8 varv jämnt fördelat på båda fötterna, med ett minimum på minst 3 varv på ena foten ska utföras. Variation av sittpositionen är ej tillåten. Piruetten ska avslutas med en landning i uppsträckt position.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2–6 misslyckats får två (2) nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas kan element 2–4 som är hoppelement noteras som rest.

## FRIÅKNINGSTEST 3

### 1. Generell kunskap

Åkaren ska på detta test visa kunskaper om elementen. Åkaren förväntas åkaren testen med rena skär samt med bra fart och hållning.

### 2. Valfritt dubbelhopp

Dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo), dubbel Flip (2F) eller dubbel Lutz (2Lz). Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 3. Valfritt dubbelhopp

Det dubbelhopp som utförts i element 2 får inte upprepas. Hoppet ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 4. Hoppkombination bestående av valfritt enkel- och dubbelhopp

Enkelhoppet ska utföras först av de 2 hoppen. Båda hoppen ska vara väl utförda och ungefär lika stora. Hoppkombinationen ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 5. Hopp-i-ligppiruett, FCSp 6 varv

Viktigt att hoppet är korrekt utfört och att liggposition nås i luften. En liten förrotation på isen före upphoppet accepteras. Ett kliv över istället för hopp är inte tillåtet. Liggpositionen ska uppnås snabbt efter landning och hållas i minst 6 varv. Ingen variation på liggpositionen är tillåten. Piruetten ska vara kontrollerad och med god fart och avslutas med en laddning i uppsträckt position.

### 6. Ligg-sitt-stå fotbyte ligg-sitt-ståpiruett, CCoSp

Piruetten ska starta med framåt ingång. Varje position ska hållas i minst 2 varv. Fotbytet ska ske snabbt och får inte vara så långt att piruetten får ett nytt centrum. Liggpositionen ska utföras med sträckta ben och frifoten lägst i höfthöjd. Sittpositionerna ska vara djupa, knäets vinkel 90°. Ingen variation på baspositionerna är tillåta. Piruetten ska vara kontrollerad och med god fart och avslutas med en laddning i uppsträckt position.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2–6 misslyckats får två (2) nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänns. Om även dessa försök misslyckas kan element 2–4 som är hoppelement noteras som rest.

## FRIÅKNINGSTEST 4

### 1. **Generell kunskap**

Åkaren ska på detta test visa kunskaper om elementen. Åkaren förväntas åka testen med mycket god skridskoteknik, stil och hållning. Elementen ska utföras med enkelhet och bra fart.

### 2. **Valfritt dubbelhopp, direkt föregående av steg**

Valfritt dubbelhopp ska utföras direkt föregående av steg. Avslutade saxning eller avbrott innan hoppet får inte förekomma. De dubbelhopp som utförts i Friåkningstest 3 får inte upprepas.

### 3. **Valfritt dubbelhopp**

De dubbelhopp som utförts i Friåkningstest 3 och i element 2 i Friåkningstest 4 får inte upprepas. Hoppet ska utföras med god fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 4. **Valfritt dubbelhopp**

De dubbelhopp som utförts i Friåkningstest 3 och i element 2 och 3 i Friåkningstest 4 får inte upprepas. Hoppet ska utföras med god fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 5. **Hoppkombination bestående av två valfria dubbelhopp**

Båda hoppen ska vara väl utförda och ungefär lika stora. Hoppkombinationen ska utföras med fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

### 6. **Hopp-i-sittpiruett, FSSp 6 varv**

Valfritt om upphopp och landning sker på samma fot eller om fotbyte görs i hoppet. Viktigt att hoppet är korrekt utfört och att sittposition uppnås i luften. Minst 6 varv i sittposition med knäets vinkel i minst 90° ska utföras. Ingen variation på sittpositionen är tillåten. Piruetten ska vara kontrollerad och med god fart och avslutas med en landning i uppsträckt position.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2–6 misslyckats får två (2) nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas kan element 2–5 som är hoppelement noteras som rest.

## FRIÅKNINGSTEST 5

Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för ungdom, junior respektive senior enligt ISU Regulations.

För godkänd test ska följande uppnås på judges details:

**1. Två (2) st hoppkombinationer**

Minst två (2) st två-hoppkombinationer ska utföras. Ska bestå av minst två (2) dubbelhopp. Hoppkombinationernas genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>1</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**2. Godkänt försök på dubbel Axel (2A) eller valfritt trippelhopp**

Hoppet räknas som ett godkänt försök om hoppet är fullroterat. Fall accepteras och ingen hänsyn tas till hoppet GOE. Hoppen får ej vara markerat med: \* , <, <<

**3. Tre (3) st olika dubbelhopp**

Tre (3) st olika dubbelhopp ska uppvisas och bedöms separat. Hoppens genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>1</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* <, <<, e

**4. Kombinationspiruett minst level 3, CCoSp3**

En kombinationspiruett med fotbyte med minst level 3 ska utföras. Piruetten får ej vara markerad med: \* ,V

**5. Hopp-piruett minst level 3**

Valfri hopp-piruett med minst level 3 ska utföras. Piruetten får ej vara markerad med: \* ,V

**6. Stegsekvens minst level 2, StSq2**

Stegsekvens med minst level 2 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall

---

<sup>1</sup> Revidering av GOE görs inför säsong 2018–2019.

## FRIÅKINGSTEST 6

Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för junior respektive senior enligt ISU Regulations.

För godkänd test ska följande uppnås på judges details:

**1. Dubbel Axel (2A) eller valfritt trippelhopp**

Hoppets genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>2</sup>. Hoppet får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**2. Trehoppkombination**

En trehoppkombination av minst 2+2+2, 3+1+3 alternativt 2+1+3 ska utföras. Hoppkombinationernas genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>2</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**3. Fyra (4) st olika dubbelhopp**

Fyra (4) st olika dubbelhopp ska uppvisas och bedöms separat. Hoppens genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>2</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* <, <<, e

**4. Kombinationspiruett minst level 4, CCoSp4**

En kombinationspiruett med fotbyte med minst level 3 ska utföras. Piruetten får ej vara markerad med: \* ,V

**5. En-positionspiruett minst level 3**

Valfri en-positionspiruett med minst level 3 ska utföras. Piruetten får ej vara markerade med: \* ,V

**6. Stegsekvens minst level 3, StSq3**

Stegsekvens med minst level 3 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall.

---

<sup>2</sup> Revidering av GOE görs inför säsong 2018–2019.

## **FRIÅKINGSTEST 7**

Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för junior respektive senior enligt ISU Regulations.

För godkänd test ska följande uppnås på judges details:

**1. Två (2) st olika trippelhopp**

Hoppens genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>3</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**2. Hoppkombination eller sekvens med minst ett dubbelhopp och dubbel Axel (2A)**

En hoppkombination eller sekvens av minst ett dubbelhopp och en dubbel Axel ska utföras. Hoppkombinationernas genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>3</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**3. Trehoppkombination**

En trehoppkombination av minst 2+2+2, 3+1+3 alternativt 2+1+3 ska utföras. Hoppkombinationernas genomsnittliga GOE får ej vara sämre än -2<sup>3</sup>. Hoppen får ej vara markerade med: \* , <, <<, e

**4. Tre (3) st olika piruetter minst level 3 och 4**

Tre (3) st olika piruetter där minst två av piruetterna har erhållit level 4 och en level 3. Piruetterna får ej vara markerade med: \* , V

**5. Stegsekvens minst level 3, StSq3**

Stegsekvens med minst level 3 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall.

---

<sup>3</sup> Revidering av GOE görs inför säsong 2018–2019.