

The logo of Svenska Konståkningsförbundet is a circular emblem. It features a light blue background with a yellow border. In the center, there is a stylized yellow crown with three points. Below the crown, the text "SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET" is written in a light blue, sans-serif font, following the curve of the circle. The year "1904" is also visible in the center, partially obscured by the text.

**SVENSKA
KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET**

TESTER

Gäller fr.o.m. 2023-09-01

ALLMÄNT

Test genomförs primärt genom deltagande i tävling som använder ISU Judging System och är sanktionerat av SKF eller SDF, där testelement för respektive nivå ska utföras. Test godkänns genom granskning av judges scores. Föreningen ansöker om godkännande och registrering genom att i IndTA göra en anmälan och länka till aktuell judges scores/tävling. Anmälan till tävling kan endast göras av föreningen och endast föreningen kan ansöka om godkännande av test till IndTA.

Som komplement kan test anordnas på testtillfälle, som är sanktionerat av SDF, där fastställda element ska utföras. Sådana testtillfällen ska företrädesvis ligga utanför tävlingssäsong. Vad som behövs för godkänt test redovisas nedan under respektive nivå. Under tävlingssäsong ska enskilt test endast anordnas i synnerligen särskilda fall. Test vid testtillfälle genomförs av en domare och en TS. Anmälan till test kan endast ske genom föreningen.

Testtillfällen ska alltid registreras i IndTA och sanktioneras av respektive SDF (distrikt).

I de fall tester delas upp på flera resultat ska alla delar vara godkända under en och samma tävlingssäsong. Svenska Konståkningsförbundets tävlingssäsong: 1 juli – 30 juni.

Testkort som tidigare använts för registrering av tester försvinner från 1 september 2023

GILTIGHETSTID

Samtliga tester har en giltighetstid på två år från det datumet som testet genomfördes. Om åkare under tvåårsperioden har godkänt resultat på en testnivå startar perioden om från det tillfället under förutsättning att testet anmäls till omregistrering.

TESTNIVÅER

Testsystemet är indelat i:

Ungdom nivå 1
Ungdom nivå 2
Junior nivå Grund
Junior nivå 1
Junior nivå 2
Senior nivå Grund
Senior nivå 1
Senior nivå 2

BEDÖMNING

Test på tävling – huvudsakligt förfarande under tävlingssäsong:

Bedömningen av test sker enligt samma regler som på tävling. Teknisk panel och domarpanel identifierar element och svårighetsnivå respektive bedömer GOE och programkomponenter. Vad som behövs för godkänt test redovisas nedan under respektive nivå.

Testtillfälle – komplement primärt utanför tävlingssäsong

Bedömningen av test görs av en (1) domare och en (1) TS enligt samma regelverk som på tävling. TS och domaren identifierar element och svårighetgrad respektive GOE. Vad som behövs för godkänt test redovisas nedan under respektive nivå.

Bedömningen görs av en Teknisk specialist (TS) och en domare:

Licens för Teknisk specialist: Lägst NM TS + testlicens
Licens för domare: Lägst NT + testlicens

REGISTRERING AV GODKÄNT TEST

Tävling: Förening anmäler om godkännande av test i IndTA i tävling Testregistrering för aktuell säsong. Förbundet registrerar testet i testmodulen i IndTA. Om testet bedöms underkänt meddelas berörd kontakt för ansökan. Om två judges scores behövs för uppnått test ska ansökan göras när testet är komplett och båda judges scores kan laddas upp.

Testtillfälle: Domaren redovisar godkända tester på ett formulär. Uppgifter om åkaren ska noggrant fyllas i av arrangören på formuläret och skiljedomaren kryssar i vilka åkare som är godkända på vilken nivå. Arrangören bör fylla i formuläret för att säkerställa att korrekta och fullständiga uppgifter om åkarna finns med. Detta kan ske på förhand och skickas elektroniskt till domaren i samband med genomförandet av testet. Domaren kryssar endast i godkända tester, vilket gör att även åkare med icke godkänt resultat kan ligga kvar i formuläret. Domaren använder en personlig enkätlänk för att besvara några frågor om testet samt ladda upp enkäten. Enkätsvar och uppladdning ska ske inom 48 timmar efter godkänd test eller vid behov inom snävare tidsrymd efter överenskommelse med arrangerande förening. Förbundskansliet registrerar godkända tester i IndTA en gång i veckan, företrädesvis på måndagar.

Senior nivå 2: För senior nivå 2 som utför test på testtillfälle behövs komplettering av tävlingsresultat för att uppnå kriteriet om minst 4,25 i programkomponenter. Judges scores för programkomponenter rapporteras in enligt tävling när elementen är godkända, inte i förväg. Resultatet från testtillfället rapporteras in i samband med testtillfälle.

Domare och TS uppmanas spara protokoll med tydlig anteckning om godkända tester i 30 dagar. Föreningar som deltagit på testtillfälle uppmanas följa upp registreringarna i IndTA och kontakta aktuell domare om test saknas.

GENOMFÖRANDE AV TEST

På tävling:

Inget särskilt tillvägagångssätt för test. Ingen föransmälan eller information behövs utöver det som görs för att delta i tävlingen.

Maximalt två judges scores kan summeras för att uppnå efterfrågade element. Judges scores kan kombineras från olika programtyper (kortprogram och friåkning) från maximalt två tävlingar. Tävlingarna ska genomföras under samma säsong.

Vid testtillfälle:

Föransmälan till test ska göras av föreningen till arrangören i IndTA för att säkerställa korrekta namn- och personuppgifter för registrering av tester. Arrangören har rätt att ta ut självkostnadspris av deltagare i syfte att bekosta is och tekniska funktionärer (TS och domare).

Åkarna har två försök på varje element. Om första försöket är underkänt ska åkaren utföra andra försöket omedelbart efter det första. Om åkaren misslyckas på mer än två element efter två försök är testet underkänt och åkaren ska lämna isen. Om ett element är misslyckat efter två försök får åkaren spara det och får två nya försök på slutet. Om även de försöken misslyckas är testet underkänt. Restelement tillämpas inte.

Senior nivå 2 behöver komplettera resultat från testtillfälle med tävlingsresultat där judges scores verifierar uppnått minimumkrav 4,25 på programkomponenter. Alla kriterier ska vara uppnådda under samma tävlingssäsong.

Följande tillvägagångssätt rekommenderas:

- ✓ Max 6 åkare per uppvärmningstid
Anpassa gärna efter ålder på åkare, sex seniorer kan vara lite för många medan det kan fungera bra med sex ungdomar.
- ✓ 6 minuters uppvärmning på halva till två tredjedelar av isytan beroende på antal åkare och möjlig placering av domare och TS

Alternativ 1

En åkare i taget åker fram och visar upp valfritt element, därefter åker nästa åkare fram och visar upp valfritt element osv. När alla åkare på isen utfört ett element går man vidare till nästa element och upprepar tills alla i rotation visat alla element. Mellan elementen fortsätter åkarna värma på avsatt uppvärmningsdel inför nästa element.

Alternativ 2

Åkaren visar upp samtliga element i en följd. När första åkaren är klar går man vidare till nästa åkare,

Besked och feed back

Domare och TS meddelar resultatet direkt till varje åkare tillsammans med tränaren. Tränare och åkare ska därutöver ges möjlighet att ställa ytterligare frågor och be om feed back efter arr samtliga tester är avslutade.

Beräkning av tidsschema

- Ungdom: 5 min/ åkare
- Junior: 5 min/ åkare
- Senior: 6 min/ åkare

Tid för uppvärmning och eventuella spolningar tillkommer.

Test vid tävling

Generellt samtliga tester:

- ✓ Samtliga element ska vara godkända på judges score från max två tävlingsåk.
Elementen kan plockas samman ifrån både kortprogram och friåkning och från två olika tävlingstillfällen, dock under samma tävlingssäsong
- ✓ Vid krav på lägsta GOE är det medelvärdet av poängen från domarna som räknas.
- ✓ Åkaren behöver inte genomföra samtliga tester från första nivån utan kan gå in på den nivå som åkaren är redo för
- ✓ Åkaren kan genomföra test för annan nivå än den åkaren tävlar i, t.ex. åkare som tävlar ungdomsklass kan genomföra juniortestet
- ✓ Tester genomförs på samtliga tävlingar som genomförs med ISU Judging System nationellt eller internationellt (inklusive inter club). Åkaren måste kunna verifiera judges scores med länk till aktuell/-a tävling/-ar.



Fortsättning test vid tävling

Ungdom nivå 1

- från 1 september för A-tävlingsfördelning Ungdom 13 och Ungdom 15 säsong 2023/2024

Element	Krav
2+2 eller 3+2	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
2F eller 2Lz	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
CCoSp2	Ej V, Minst GOE -1
FSSp2, FCSp2, FUSp2 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE -1

Ungdom nivå 2

- intagningskrav för nationella ungdomsserien 2024/2025

Element	Krav
2+2+2, 3+2+2 eller 2+1+3	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
2A	Ej <, <<, Minst GOE -2
CCoSp3	Ej V, Minst GOE -1
FSSp2, FCSp2, FUSp2 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE -1

Fortsättning test vid tävling

Junior nivå Grund

- från 1 september för A-tävlingsfördelning juniorer och seniorer nationell säsong 2023/2024

Element	Krav
2+2 eller 3+2	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
2F	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
2Lz	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
<u>CCoSp2</u>	Ej V, Minst GOE -1
FSSp2, FCSp2, FUSp2 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE -1

Junior nivå 1

Element	Krav
2A	Ej <, <<, Minst GOE -2
2+2+2, 3+2+2 eller 2+1+3	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
(F)CCoSp3	Ej V, Minst GOE -2
FSSp3, FCSp3, FUSp3 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE 0

Junior nivå 2

- intagningskrav för nationella juniorserien 2024/2025

Element	Krav
2A	Ej <, <<, Minst GOE -1
Valfritt trippelhopp	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
(F)CCoSp3	Ej V, Minst GOE 0
FSSp3, FCSp3, FUSp3 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE 0

Fortsättning test vid tävling

Senior nivå grund

- från 1 september för A-tävlingsfördelning seniorer säsong 2023/2024

Element	Krav
2+2 eller 3+2	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
2F	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
2Lz	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
<u>CCoSp2</u>	Ej V, Minst GOE -1
FSSp2, FCSp2, FUSp2 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE -1
StSq2	Minst GOE 0

Senior Nivå 1

2+2 eller 3+2	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
2A	Ej <, <<, Minst GOE -2
2+2+2, 3+2+2 eller 2+1+3	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -2
(F)CCoSp3	Ej V, Minst GOE 0
FSSp3, FCSp3, FUSp3 (fotbyte tillåtet)	Ej V, Minst GOE 0
StSq2	Minst GOE 0

Senior nivå 2

- intagningskrav för nationella serien 2024/2025

Element	
2A	Ej <, <<, minst GOE 0
Valfritt trippelhopp	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
Valfritt trippelhopp (ej samma som tidigare trippelhopp)	Ej edge (e), <, <<, Minst GOE -1
Valfri piruett level 4	Ej V, Minst GOE +1
StSq3	Minst GOE 0

Programkomponenter: Lägst 4,25 i snitt

Åkaren ska uppnå ett snitt på lägst 4,25 i programkomponenter för att testet ska vara godkänt. Programkomponenter ska uppnås antingen i kortprogram eller i friåkning. Åkaren kan inte kombinera två program för att nå upp till snittet.

Testtillfälle

Generellt samtliga tester:

- ✓ Testet ska utföras med god skridskoteknik, stil och hållning.
- ✓ Elementen ska utföras med enkelhet och bra fart.
- ✓ Åkaren får två försök på sig att klara vardera elementet. Är alla element förutom ett godkända får åkaren åka i väg och träna för att sedan få 2 sista försök att klara elementet.
- ✓ Samtliga element ska klaras under ett och samma testtillfälle. Det finns inte möjlighet till rest/spara ett element.
- ✓ Åkaren behöver inte genomföra samtliga tester från första nivån utan kan gå in på den nivå som åkaren är redo för
- ✓ Åkaren kan genomföra test för annan nivå än den åkaren tävlar i, t.ex. åkare som tävlar ungdomsklass kan genomföra juniortestet



Fortsättning testtillfälle

Ungdom nivå 1

- Från 1 september för A-tävlingsfördelning U13 och U15 2023/2024

- Hoppkombination 2+2 eller 3+2

Hoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Hopp 2F eller 2Lz

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Piruettkombination med fotbyte CCoSp2

Piruetten ska innehålla två features. Alla tre baspositionerna eller variation av basposition.

Minst 5 varv på vardera fot. Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- FSSp2, FCSp2, FUSp2

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med två features. Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och basposition ska hållas i 6 varv eller 5+5 vid fotbyte.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får *inte* innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Ungdom nivå 2

- Intagningskrav för nationella ungdomsserien U15 2024/2025

- 2+2+2, 3+2+2, 3+1+2, 2+1+3

Trehoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- 2A

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- CCoSp3

Piruetten ska innehålla tre features. Alla tre baspositionerna eller variation av basposition. 5 varv på vardera fot. Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- FSSp2, FCSp2, FUSp2 (Change of foot/fotbyte är tillåtet)

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med två features. Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och basposition ska hållas i 6 varv eller 5+5 vid fotbyte.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får **inte** innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Junior nivå Grund

- **Från 1 september för A-tävlingsfördelning junior och senior nationell säsong 2023/2024**

- 2+2, 3+2

Hoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- 2F

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- 2Lz

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- CCoSp2

Piruetten ska innehålla två features. Alla tre baspositionerna eller variation av dessa. 6 varv på vardera fot. Hoppingång är tillåtet. Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- FSSp2, FCSp2, FUSp2

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med 2st features. God fart genom hela piruetten. Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och hållas i 8 varv. Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får *inte* innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Junior nivå 1

- Hoppkombination - 2+2+2, 3+2+2, 3+1+2 eller 2+1+3

Trehoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Dubbel Axel - 2A

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Kombinationspiruett med fotbyte - CCoSp3 (Hoppingång är tillåtet)

Piruetten ska innehålla tre features. Alla tre baspositionerna eller variation av basposition.

6 varv på vardera fot. Hoppingång är tillåtet.

Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- Piruett med hoppingång - FSSp3, FCSp3, FUSp3 (Change of foot/fotbyte är tillåtet)

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med tre features. God fart genom hela piruetten.

Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och hållas i 8 varv. Fotbyte är tillåtet.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får *inte* innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Junior nivå 2

- Intagningskrav för nationella juniorserien 2024/2025

- 2A

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Valfritt trippelhopp

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Piruettkombination med fotbyte - CCoSp3 (Hopp ingång är tillåtet)

Piruetten ska innehålla tre features. Alla tre baspositionerna eller variation av dessa. 6 varv på vardera fot. Hoppingång är tillåtet.

Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- Piruett med hoppingång - FSSp3, FCSp3, FUSp3 (Change of foot/fotbyte är tillåtet)

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med tre features. God fart genom hela piruetten.

Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och hållas i 8 varv. Fotbyte är tillåtet.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får *inte* innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och teor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Senior nivå grund

- Från 1 september för A-tävlingsfördelning senior säsong 2023/2024

- Hoppkombination 2+2, 3+2

Hoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Hopp 2F

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Hopp 2Lz

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning. Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Piruettkombination med fotbyte - CCoSp2

Piruetten ska innehålla två features. Alla tre baspositionerna eller variation av dessa. 6 varv på vardera fot. Hoppingång är ok. God fart genom hela piruetten. Piruetten får **inte** innehålla V, touch med frifot eller hand. Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång.

- Piruett med hoppingång FSSp2, FCSp2, FUSp2

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång med två features. God fart genom hela piruetten. Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och hållas i 8 varv. Piruetten får **inte** innehålla V, fotbyte, touch med frifot eller hand.

- Stegsekvens lägst level 2 - StSq2

Stegsekvensen ska utföras med god kroppskontroll och tydliga positioner. Genomförs med rena skär, flyt, och rytm till musiken. Inte snubbel eller fall.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får **inte** innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

Fortsättning testtillfälle

Senior nivå 1

- Hoppkombination 2+2 eller 3+2

Hoppkombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Trehoppskombination 2+2+2, 3+2+2, 3+1+2 eller 2+1+3

Trehoppskombinationen ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Kombinationen får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Dubbel Axel 2A

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Piruettkombination med fotbyte CCoSp3 (Hopp ingång är tillåtet)

Piruetten ska innehålla tre features. Alla tre baspositionerna eller variation av basposition. 6 varv på vardera fot. Hoppingång är tillåtet. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand. Fotbytet får inte innehålla en tydlig utgång. (Till domare: inte -1 i GOE)

- Piruett med hoppingång FSSp3, FCSp3, FUSp3 (fotbyte tillåtet)

Piruetten ska innehålla valfri hoppingång och tre features. God fart genom hela piruetten.

Hoppet ska vara tydligt med avsedd position i luften. Baspositionen ska uppnås inom 2 varv och hållas i 8 varv. Fotbyte är tillåtet

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

- Stegsekvens lägst level 2 - StSq2

Stegsekvensen ska utföras med god kroppskontroll och tydliga positioner. Genomförs med rena skär, flyt, och rytm. Inte snubbel eller fall.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får **inte** innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans. God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand. (Till domare: inte -1 i GOE)

Fortsättning t testtillfälle

Senior nivå 2

- **Intagningskrav för nationella serien 2024/2025**

- Dubbel Axel 2A

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Valfritt trippelhopp

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Valfritt trippelhopp Inte samma som föregående trippelhopp

Hoppet ska utföras med god fart och kontrollerad landning.

Hoppet får inte innehålla: <, <<, e, q.

- Valfri piruett med level 4

Piruetten ska innehålla fyra features. God fart genom hela piruetten. Vid enpositionspiruett minst 8 varv och vid fotbyte 6+6 varv.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.

- Stegsekvens lägst level 2 - StSq2

Stegsekvensen ska utföras med god kroppskontroll och tydliga positioner. Genomförs med rena skär, flyt, och rytm. Inte snubbel eller fall.

- Programkomponenter 4,25

Åkaren ska uppnå ett snitt på lägst 4,25 i programkomponenter för att testet ska vara godkänt. Åkaren ska uppnå programkomponenterna under tävling. Först när det är uppnått är testet godkänt. Åkaren behöver alltså komplettera ett testtillfälle med tävling för att uppfylla alla kriterier.

Definition av kontrollerad landning:

Landningen får *inte* innehålla:

- hand i isen
- landning med touch
- landning på två fötter
- step out
- fall
- vändningar och treor mellan hopp i hoppkombinationer

Generellt om piruetter:

Viss vandring kan accepteras om piruetten i övrigt är i balans.

God fart genom hela piruetten.

Piruetten får inte innehålla V, touch med frifot eller hand.