



Lathund- Uppvärmningsgrupper 2025–2026

Denna lathund visar det maximala antal åkare som får värma upp tillsammans i de olika klasserna för de olika tävlingstyperna.

Maxantal åkare per uppvärmningsgrupp

Klass	System 1-tävlingar	System 2-tävlingar	System 3- och DM-tävlingar	Förbundstävling
Vit	8	-	-	-
Gul	8	-	-	-
Grön	8	-	-	-
Blå	8	8	-	-
Röd	8	8	-	-
Grå	8	6	-	-
Svart	8	6	-	-
Ungdom 13	-	-	8	-
Ungdom 16	-	-	8	8
Junior	-	-	6	6
Senior	-	-	6	6
Adult	6	6	-	-



Exempel

Uppvärmningsgrupperna ska vara jämnstora, om antalet åkare inte går jämnt upp ska de sista grupperna vara större. Nedan visas ett exempel för Junior damer i en nationell serietävling:

7 åkare: 3 + 4	11 åkare: 5 + 6	15 åkare: 5 + 5 + 5
8 åkare: 4 + 4	12 åkare: 6 + 6	16 åkare: 5 + 5 + 6
9 åkare: 4 + 5	13 åkare: 4 + 4 + 5	17 åkare: 5 + 6 + 6
10 åkare: 5 + 5	14 åkare: 4 + 5 + 5	18 åkare: 6 + 6 + 6

Om tävlingen består av två eller flera små klasser som var för sig inte fyller en egen uppvärmningsgrupp kan flera små klasserna ingå i samma uppvärmningsgrupp om det sammanlagda antalet åkare i dessa grupper håller sig inom storleken för en enskild grupp, exempelvis:

På en på en System 3-tävling med 3 åkare i Ungdom 16 flickor + 2 åkare i Juniorer damer = en uppvärmningsgrupp om 5 åkare.

Tänk dock på att inte blanda små / stora åkare eller grupper som har stora hastighetsskillnader tillsammans i en uppvärmningsgrupp, stäm av med er skiljedomare / huvudbedömare i förekommande fall.

Antal minuter uppvärmning

	Vit, Gul, Grön	Blå	Röd	Grå, Svart	Ungdom 13 och 16	Junior, Senior	Adult (Silver / Brons)	Adult (Masters / Guld)
System 1 tävling	4	4		4	-	-	4	4
Kortprogram System 3-, Nationell serie- och övriga Förbundstävlingar	-	-	-	-	4	6	-	-
Friåkning System 2, System 3-, Nationell serie- och övriga Förbundstävlingar	-	4	5	6	5	6	5	6
Artistisk Friåkning	-	-	-	-	-	-	4	4



Isvård (spolningar)

Spolningar sker normalt alltid två (2) gånger på morgonen före tävlingsstart, under längre uppehåll (till exempel lunch) samt efter avslutad tävlingsdag.

Utöver detta anpassas spolningarna så att man spolrar efter två (2) fulla uppvärmningsgrupper. I vissa fall kan man tillåta flera uppvärmningsgrupper mellan spolningar. Om det inte är fulla grupper (6–8 åkare) beroende på klass kan man ofta ha flera uppvärmningsgrupper mellan två spolningar. Yngre åkare sliter mindre på isen och för till exempel ungdom 13 kortprogram kan man ofta ha tre (3) uppvärmningsgrupper om det ger ett bättre flyt i schemat.

Följande tabell ger en indikation på lämpligt maximalt sammanlagt antal åkare mellan två spolningar beroende på ålder och tävlingstyp.

Klass	Förbunds- tävlingar	System 3- tävling	System 2- tävling	System 1- tävling
Senior	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	-	-
Junior	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	-	-
Ungdom 16	Cirka 16 åkare	Cirka 16 åkare	-	-
Ungdom 13	-	Cirka 16 åkare	-	-
Svart	-	-	Cirka 14 åkare	Cirka 16 åkare
Grå	-	-	Cirka 14 åkare	Cirka 16 åkare
Röd	-	-	Cirka 20 åkare	Cirka 24 åkare
Blå	-	-	Cirka 20 åkare	Cirka 24 åkare
Gul	-	-	Cirka 24 åkare	Cirka 28 åkare
Vit	-	-	Cirka 24 åkare	Cirka 28 åkare
Adult	-	-	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare