

## II. TEKNISKA REGLER, SINGELÅKNING för säsongen 2017/2018

TESTKRAV	Lägsta testkrav		Förbunds- tävling	A- tävling	Klubb- tävling	Stjärn- tävling
	Fri	Basic				
Seniorer A	4	4	X	X	X	X
Juniorer A	4	4	X	X	X	X
Ungdom 15 A	4	4	X	X	X	X
Ungdom 13 A	3	3	X	X	X	X
Miniorer A	3	2		X	X	X
Seniorer B1	3	3			X	X
Seniorer B2	2	2			X	X
Juniorer B1	3	3			X	X
Juniorer B2	2	2			X	X
Ungdom 15 B1	3	3			X	X
Ungdom 15 B2	2	2			X	X
Ungdom 13 B	2	2			X	X
Miniorer B	2	2			X	X
Seniorer Stjärnklass	1	1				X
Seniorer Stjärnklass G	Grund	-				X
Juniorer Stjärnklass	1	1				X
Juniorer Stjärnklass G	Grund	-				X
Ungdom 15 Stjärnklass	1	1				X
Ungdom 15 Stjärnklass G	Grund	-				X
Ungdom 13 Stjärnklass	1	1				X
Ungdom 13 Stjärnklass G	Grund	-				X
Miniorer Stjärnklass	Grund	-				X
Adults	-	-			X	X

ÅLDERSINDELNING		Född tidigast	Född senast
<b><i>Samtliga nationella och internationella tävlingar</i></b>			
Seniorer	Damer och herrar	-	<u>2002-06-30</u>
Juniorer	Damer och herrar	<u>1998-07-01</u>	<u>2004-06-30</u>
<b><i>Samtliga nationella tävlingar inkl USM</i></b>			
Ungdom 15	Flickor och pojkar	<u>2002-07-01</u>	<u>2005-06-30</u>
<b><i>Samtliga nationella tävlingar inkl RM</i></b>			
Ungdom 13	Flickor och pojkar	<u>2004-07-01</u>	<u>2007-06-30</u>
<b><i>Samtliga tävlingar</i></b>			
Miniorer	Flickor och pojkar	<u>2006-07-01</u>	-

## Faktorer för programkomponenter

Tävlingsklasser med 5 programkomponenter	Kort-program	Friåkning
Seniorer A, Juniorer A damer	0.8	1.6
Seniorer A, Juniorer A herrar	1.0	2.0
Ungdom A flickor	0.8	1.2
Ungdom A pojkar	0.8	1.4

Tävlingsklasser med 3 programkomponenter	Skridsko-teknik		Sammanbindande steg		Framträdande	
	Kort	Fri	Kort	Fri	Kort	Fri
Seniorer B1 / Juniorer B1 damer	1.0	2.0	0.6	1.2	0.8	1.6
Seniorer B1 / Juniorer B1 herrar	1.2	2.4	0.8	1.6	1.0	2.0
Seniorer B2 / Juniorer B2 damer	-	2.0	-	1.2	-	1.6
Seniorer B2 / Juniorer B2 herrar	-	2.4	-	1.6	-	2.0
Ungdom B flickor	-	2.0	-	1.2	-	1.2
Ungdom B pojkar	-	2.4	-	1.6	-	1.6
Miniorer A flickor/pojkar	-	2.0	-	1.2	-	1.2
Miniorer B flickor/pojkar	-	2.0	-	1.2	-	1.2

## SENIORER A

**KORTPROGRAM** Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)

- DAMER**
- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Trippelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- ISU-tävlingar**
- SM**
- Elitserien**
- c) Hoppkombination bestående av ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp
- d) Hopp-piruett – valfri (8 varv)
- e) Himmels- eller sidledspiruett eller sitt- eller liggpiruett utan fotbyte (8 varv)  
Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
- f) Piruettkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
- g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

### Övriga tävlingar – med följande undantag

- b) Dubbel- eller trippelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbelhopp och ett trippelhopp eller två trippelhopp

- 
- HERRAR**
- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Trippel- eller kvadrupelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- ISU-tävlingar**
- SM**
- Elitserien**
- c) Hoppkombination bestående av ett dubbel- och ett trippelhopp, två trippelhopp eller ett kvadrupel- och ett dubbel- eller trippelhopp
- d) Hopp-piruett – valfri (8 varv)
- e) Ligg- eller sittpiruett med endast ett fotbyte (6 varv/fot). Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
- f) Piruettkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
- g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

### Övriga tävlingar – med följande undantag

- b) Dubbel-, trippel- eller kvadrupelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp, två trippelhopp eller ett kvadrupel- och ett dubbel- eller trippelhopp

## FRIÅKNING

**DAMER** Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 piruetter varav en piruettkombination (10 v), en hoppiruett eller en piruett med hoppingång (6 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens
- Max 1 koreografisk sekvens

**HERRAR** Programtid: 4 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 piruetter varav en piruettkombination (10 v), en hoppiruett eller en piruett med hoppingång (6 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens
- Max 1 koreografisk sekvens

## SENIORER B:1

**KORTPROGRAM** Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)

- DAMER**
- a) Enkel eller dubbel Axel
  - b) Dubbelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
  - c) Hoppkombination bestående av ett enkel- och ett dubbelhopp eller två dubbelhopp
  - d) Hopp-piruet – valfri (8 varv)
  - e) Himmels- eller sidledspiruet eller sitt- eller liggpiruet utan fotbyte (8 varv)  
Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
  - f) Piruetkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
  - g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan
- 

- HERRAR**
- a) Enkel eller dubbel Axel
  - b) Dubbel- eller trippelhopp omedelbart föregått av samman-bindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
  - c) Hoppkombination bestående av ett enkel- och ett dubbelhopp eller två dubbelhopp
  - d) Hopp-piruet – valfri (8 varv)
  - e) Ligg- eller sittpiruet med endast ett fotbyte (6 varv/fot). Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
  - f) Piruetkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
  - g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

## FRIÅKNING

**DAMER** Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruetkombination (10 v) och en piruet med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens
- Max 1 koreografisk sekvens

**HERRAR** Programtid: 4 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruetkombination (10 v) och en piruet med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens
- Max 1 koreografisk sekvens

## SENIORER B:2

### FRIÅKNING

#### DAMER

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

- Max 7 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruettkombination (10 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

#### HERRAR

Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruettkombination (10 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

\*\*\*\*\*

## SENIORER STJÄRNKLASS

### FRIÅKNING

#### DAMER

Programtid: Max 3 minuter men får vara kortare

#### HERRAR

Valfritt programinnehåll

## JUNIORER A

**KORTPROGRAM** Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)

- DAMER**
- a) Dubbel Axel
- b) Dubbel eller trippel Lutz omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- JSM**
- Elitserien**
- c) Hoppkombination bestående av ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp
- d) Hopp-i-sittpiruett – valfri (8 varv)
- e) Himmels- eller sidledspiruett eller liggpiruett utan fotbyte (8 varv)
- f) Piruettkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
- g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

### Övriga tävlingar, inklusive ISU-tävlingar – med följande undantag

- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbelhopp och ett trippelhopp eller två trippelhopp
- 

- HERRAR**
- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Dubbel eller trippel Lutz omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
- c) Hoppkombination bestående av ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp
- d) Hopp-i-sittpiruett – valfri (8 varv)
- e) Liggpiruett med endast ett fotbyte (6 varv/fot)
- f) Piruettkombination med endast ett byte av fot (6 varv/fot)
- g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

## FRIÅKNING

**DAMER** Programtid: 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 piruetter varav en piruettkombination (10 v), en hoppiruett eller en piruett med hoppingång (6 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

**HERRAR** Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 piruetter varav en piruettkombination (10 v), en hoppiruett eller en piruett med hoppingång (6 v) och en piruett med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

## JUNIORER B:1

**KORTPROGRAM** Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)

- DAMER**
- a) Enkel eller dubbel Axel
  - b) Dubbelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
  - c) Hoppkombination bestående av ett enkel- och ett dubbelhopp eller två dubbelhopp
  - d) Hopp-piruet – valfri (6 varv)
  - e) Himmels- eller sidledspiruet eller sitt- eller liggpiruet utan fotbyte (6 varv)  
Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
  - f) Piruetkombination med endast ett byte av fot (5 varv/fot)
  - g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan
- 

- HERRAR**
- a) Enkel eller dubbel Axel
  - b) Dubbel- eller trippelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser
  - c) Hoppkombination bestående av ett enkel- och ett dubbelhopp eller två dubbelhopp
  - d) Hopp-piruet – valfri (8 varv)
  - e) Ligg- eller sittpiruet med endast ett fotbyte (5 varv/fot).  
Positionen ska vara annorlunda än landningspositionen i d)
  - f) Piruetkombination med endast ett byte av fot (5 varv/fot)
  - g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

## JUNIORER B:1 OCH B:2

### FRIÅKNING

**DAMER** Programtid: 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 7 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruetkombination (10 v) och en piruet med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

**HERRAR** Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max 8 hoppelement varav max 3 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.
- Max 3 olika piruetter varav en piruetkombination (10 v) och en piruet med endast en position (6 v)
- Max 1 stegsekvens

\*\*\*\*\*

## JUNIORER STJÄRNKLASS

### FRIÅKNING

**DAMER** Programtid: Max 3 minuter men får vara kortare

**HERRAR** Valfritt programinnehåll

## UNGDOM A

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

- FLICKOR 15**  
**FLICKOR 13**
- USM/RM**  
**Morgondagar-**  
**serien**
- a) Dubbel Axel
  - b) Dubbel- eller trippelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser. Får inte vara samma hopp som under a)
  - c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp. Inget av hoppen får vara samma som a) eller b)
  - d) Himmels- eller sidledspiruett eller piruett i en basposition utan fotbyte (6 varv)
  - e) Piruettkombination med endast ett byte av fot (5 varv/fot). Hoppingång är tillåtet.
  - f) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

**Övriga tävlingar, inklusive ISU och Morgondagarfinalen – med följande undantag:**

- a) Enkel eller dubbel Axel
- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp. Inget av hoppen får vara samma som a) eller b)

- 
- POJKAR**
- USM**  
**Morgondagar-**  
**serien**
- a) Dubbel Axel
  - b) Dubbel- eller trippelhopp omedelbart föregått av sammanbindande steg och/eller andra jämförbara friåkningsrörelser. Får inte vara samma hopp som under a)
  - c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp. Får inte bestå av samma hopp som under a) eller b)
  - d) Ligg-, sitt- eller ståpiruett med ett fotbyte (5 varv/fot) och utan hoppingång
  - e) Piruettkombination med endast ett byte av fot (5 varv/fot). Hoppingång är tillåtet.
  - f) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

**Övriga tävlingar, inklusive ISU och Morgondagarfinalen – med följande undantag:**

- a) Enkel eller dubbel Axel
- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp. Inget av hoppen får vara samma som a) eller b)

## FRIÅKNING

**FLICKOR** Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max sex (6) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser. Hoppkombinationer får endast innehålla två (2) hopp.
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination (8 v) och en hopp-piruett (utan positionsbyte) med fotbyte (8 v) eller utan fotbyte (6 v)
- Max en (1) stegsekvens

**POJKAR** Programtid: 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max sju (7) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser. Hoppkombinationer får endast innehålla två (2) hopp.
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination (8 v) och en hopp-piruett (utan positionsbyte) med fotbyte (8 v) eller utan fotbyte (6 v)
- Max en (1) stegsekvens

För Ungdom A kan element med Levels erhålla obegränsad Level på svenska tävlingar, utom Elitseriefinalen.

Vid internationella tävlingar (inklusive Interclub-tävlingar i Sverige) samt Morgondagarfinalen för motsvarande klass är högsta Level 3. Ytterligare features räknas inte för högre Level och kommer att ignoreras av tekniska panelen.



## UNGDOM B (Ungdom B13, Ungdom B15:1, Ungdom B15:2)

### FRIÅKNING

#### FLICKOR

Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

- Max sex (6) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser. Hoppkombinationer får endast innehålla två (2) hopp.
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination och en piruett med endast en position. Båda piruetterna kan ha hoppingång och fotbyte. Utan fotbyte (6 v) och med fotbyte (8 v)
- Max en (1) stegsekvens

#### POJKAR

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

- Max sju (7) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser. Hoppkombinationer får endast innehålla två (2) hopp.
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination och en piruett med endast en position. Båda piruetterna kan ha hoppingång och fotbyte. Utan fotbyte (6 v) och med fotbyte (8 v)
- Max en (1) stegsekvens

För Ungdom B kan element med Levels erhålla högst Level 3. Ytterligare features räknas inte för högre Level och kommer att ignoreras av tekniska panelen.

\*\*\*\*\*

## UNGDOM STJÄRNKLASS (Ungdom Stjärnklass 13, Ungdom Stjärnklass 15)

### FRIÅKNING

#### FLICKOR

Programtid: Max 2 minuter och 30 sekunder men får vara kortare

#### POJKAR

Valfritt programinnehåll

\*\*\*\*\*

## MINIORER A OCH MINIORER B

### FRIÅKNING

#### FLICKOR POJKAR

Programtid: 2 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

- Max 5 hoppelement varav max 2 hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå. Hoppkombinationer får endast innehålla två (2) hopp.
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination och en piruett med endast en position. Båda piruetterna kan ha hoppingång och fotbyte. Utan fotbyte (6 v) och med fotbyte (8 v)
- Max (1) stegsekvens

För Miniorer kan element med Levels erhålla högst Level 2. Ytterligare features räknas inte för högre Level och kommer att ignoreras av tekniska panelen.

\*\*\*\*\*

## MINIORER STJÄRNKLASS

### FRIÅKNING

#### FLICKOR POJKAR

Programtid: Max 2 minuter men får vara kortare

Valfritt programinnehåll

## DEBUTANTER

Regler avseende Debutanter på "slingatävling" finns i kapitel IX.

## **SPECIELLA REGLER**

### **KALLELSE TILL START**

#### **Rule 350**

Varje åkare måste inta sin startposition i respektive segment (kortprogram och friåkning) senast trettio (30) sekunder efter att namnet har annonserats. Om denna tid har passerats och åkaren ännu inte intagit sin startposition gör skiljedomaren avdrag med 1.0 poäng enligt Rule 353. Om sextio (60) sekunder har passerats och åkaren ännu inte intagit sin startposition anses åkaren ha avbrutit tävlingen.

### **TÄVLINGSKLÄDER**

#### **Rule 501**

Åkarnas klädsel skall vara anständig, värdig och lämpad för atletisk tävling, inte prålig eller teatralisk i designen. Klädseln får dock återspegla karaktären i den valda musiken.

- Tävlingskläderna får inte ge en överdrivet naken effekt som är opassande för grenen.
- Herrar/pojkar skall ha byxor, tights är inte tillåtet.
- Accessoarer och andra lösa tillbehör är inte tillåtet.
- Dekorationer på tävlingskläderna måste vara ordentligt fastsatta så att de inte lossnar.

### **REGLER FÖR PROGRAMTID**

#### **Rule 502**

Tiden på kort- och friåkningsprogrammet räknas från det att åkaren/paret/teamet börjar röra på sig eller åka, till dess att åkaren/paret/teamet står helt stilla efter programmet.

Det är tillåtet att avsluta programmet med 10 sekunder plus/minus den föreskrivna programtiden. Om åkaren misslyckas med att hålla sig inom den tillåtna tidsperioden ska ett avdrag göras om 1,0 poäng för varje påbörjad 5 sekundersperiod. Tidtagaren ska informera skiljedomaren. Om programlängden är 30 sekunder eller mer för kort ges inga poäng. Element som påbörjas efter föreskriven tid (plus tillåtna 10 sekunder) ska ej identifieras av den tekniska panelen och får inget värde.

För Stjärnklasser gäller att programmet inte får vara längre än den föreskrivna maxtiden.

### **MUSIK**

#### **Rule 610:1 kortprogram och Rule 611:1 friåkning**

Musik till programmen är valfri och får innehålla sång med text. För att vara förenlig med Svenska Konståkningsförbundets policys får sångtexten inte innehålla budskap som är kommersiella eller handlar om alkohol, droger, tobak, sex eller våld.

## TILLÅTELSE TILL FÖRDRÖJD START ELLER OMSTART

### Rule 515

1. Om musikens tempo eller kvalitet är felaktig får åkaren starta om från början av programmet, förutsatt att åkaren informerar skiljedomaren inom 30 sekunder efter starten.
2. Vid avbrott eller stopp i musiken eller annat problem med ljus, is eller dylikt som inte är relaterat till åkaren eller hans/hennes utrustning, måste åkaren stanna på skiljedomarens ljudsignal. Åkaren skall fortsätta från punkten för avbrottet så snart problemet har åtgärdats. Om avbrottet är längre än 10 minuter skall dock en ny uppvärmning genomföras enligt Rule 549, para 2.
3. Om en åkare blir skadad under programmet eller åkningen påverkas av att annat problem uppstår som är relaterat till åkaren eller hans/hennes utrustning (t ex sjukdom eller oväntad skada på kläder eller utrustning) måste åkaren avbryta åkningen. Om han/hon inte stannar självmant beordrar skiljedomaren stopp med en ljudsignal.
  - a. Om problemet kan åtgärdas utan dröjsmål och åkaren fortsätter programmet utan att kontakta skiljedomaren, skall skiljedomaren göra avdrag för avbrott enligt Regel 353, punkt 1.n] beroende på avbrottets längd. Tiden för avbrottet börjar omedelbart när åkaren slutar åka programmet eller beordras stanna av skiljedomaren. Under denna tidsperiod kommer åkarens musik fortsätta att spela. Om åkaren inte återupptar programmet inom fyrtio (40) sekunder anses åkaren ha avbrutit tävlingen.
  - b. Om problemet inte kan åtgärdas utan dröjsmål och åkaren kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder, ger skiljedomaren åkaren tre (3) minuter för att återuppta programmet. Skiljedomaren stoppar då musiken. Den extra tidsperioden börjar i det ögonblick åkaren kontaktar skiljedomaren. Skiljedomaren gör ett avdrag enligt Regel 353, punkt 1 n för hela avbrottet. Om åkaren inte kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder eller inte återupptar programmet inom den extra tre (3)-minuters-perioden anses åkaren ha avbrutit tävlingen.

Skiljedomaren beslutar om punkten för avbrottet och meddelar Tekniska kontrollanten. Om tekniska panelen beslutar att avbrottet inträffade vid ingången till eller under ett element, ska tekniska panelen identifiera elementet och informera skiljedomaren om sitt beslut.

Skiljedomaren beslutar om var åkaren ska återuppta sitt program och informerar åkaren, domarna och tekniska panelen, vilket är antingen avbrottspunkten, eller omedelbart efter det sista element som påbörjats när problemet uppstod.
4. Om en åkare som ska starta först i uppvärmningsgruppen skadar sig eller annat problem relaterat till åkaren eller hans/hennes utrustning uppstår under uppvärmningen och tiden innan programmet skall starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet skall skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan han/hon kallas till start. Inget avdrag enligt punkt 3 ovan tillämpas.
5. Om en åkare skadar sig eller annat problem relaterat till åkaren eller dennes utrustning uppstår från att han/hon stigit på isen tills kallelse till start och tiden innan programmet skall starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet skall skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan han/hon kallas till start. Skiljedomaren gör avdrag enligt punkt 3 b) ovan.
6. Om en åkare skadar sig eller annat problem relaterat till åkaren eller dennes utrustning uppstår från att han/hon kallats till start tills startpositionen intagits gäller Rule 350, punkt 2. Om 60 sekunder inte är tillräcklig för att åtgärda problemet skall skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter. Skiljedomaren gör då avdrag för hela avbrottet enligt punkt 3 b) ovan.
7. Avseende problem relaterade till en åkare eller hans/hennes utrustning enligt punkt 3 b) ovan, tillåts endast en omstart per program. Vid ett andra stopp på grund av problem relaterat till åkaren eller hans/hennes utrustning, skall åkaren anses ha avbrutit tävlingen.
8. Om åkaren inte kan fullfölja programmet ges inga poäng och åkaren har avbrutit tävlingen.

## **AVDRAG**

### **Rule 353**

<b>Fel</b>	<b>Avdrag</b>
Fall	- 1,0 poäng per fall (se undantag nedan)
Fall (Seniorer)	- 1,0 poäng per fall för första och andra fallet - 2,0 poäng per fall för tredje och fjärde fallet - 3,0 poäng per fall för femte och ytterligare fall (se undantag nedan)
Förbjudna element/rörelser	- 2,0 poäng per förbjudet element/rörelse
Del av tävlingskläder/dekoration faller på isen	- 1,0 poäng
Programtiden längre eller kortare än tillåtet	- 1,0 poäng per påbörjade 5 sekunder
Avbrott i åkningen under programmet	- 1,0 poäng för 11-20 sekunder avbrott - 2,0 poäng för 21-30 sekunder avbrott - 3,0 poäng för 31-40 sekunder avbrott
Avbrott av programmet med tillåtelse att fortsätta från punkten för avbrottet	- 5,0 poäng
Klädsel ej enligt reglerna	- 1,0 poäng

#### **Undantag avseende vissa avdrag på svenska tävlingar**

För **Seniorer B** kortprogram och friåkning:

- Fall ger avdrag med -1.0 per fall

För **Ungdom A** och **Juniorer B** kortprogram och friåkning samt **Ungdom B** och **Miniorer A och B** friåkning gäller följande undantag från ovanstående regler:

- Fall ger avdrag med -0.5 per fall
- Avbrott i åkningen under programmet
  - - 0.5 för 11-20 sekunder avbrott
  - - 1.0 för 21-30 sekunder avbrott
  - - 1.5 för 31-40 sekunder avbrott
- Avbrott med tillåtelse att fortsätta från punkten för avbrottet ger avdrag med -2.5 poäng

## ELEMENT I SINGELÅKNING – ALLMÄNNA KRAV

### Rule 610, ISU Communication 2089

#### **Hoppelement**

Ett "hoppelement" ("jump element") definieras som ett enskilt hopp, en hoppkombination eller en hoppsekvens.

Rotation: tecknen < och << indikerar fel. Basvärden för hopp med tecknet < finns i kolumnen "V" i värdetabellen (SOV). Hopp med tecknet << värderas med basvärdet för samma hopp med ett varv mindre rotation.

Upphopp: Vid upphopp från fel skär i Flip eller Lutz sätter tekniska panelen "e" om det är ett allvarligt fel och "!" om det är ett mindre fel. När hoppet ges "e" får det ett lägre basvärde "V" enligt värdetabellen (SOV). När hoppet markeras med "!" får det ursprungligt basvärde.

Om hoppet ges både "e" och "<" får hoppet ett lägre basvärde "V1" enligt värdetabellen (SOV).

#### **Hoppkombinationer**

I en hoppkombination är landningsfoten i det första hoppet densamma som upphoppsfoten i det andra hoppet. Elementet värderas fortfarande som en hoppkombination (med fel) när det är upp till ett varvs rotation på isen mellan hoppen. Frifoten får röra isen, men ingen viktöverföring får ske.

Om hoppen sammanbinds med ett icke listat hopp identifieras elementet som en hoppsekvens. Dock räknas Euler (half-loop) som ett listat hopp med värdet av en Ögel när det används mellan två listade hopp i hoppkombinationer och – sekvenser.

Om det första hoppet i en tvåhoppkombination misslyckas och blir ett icke listat hopp kommer försöket ändå att betraktas som en hoppkombination.

#### **Hoppsekvenser**

En hoppsekvens kan bestå av valfritt antal hopp med valfritt antal varv som får vara sammanlänkade av icke listade hopp och/eller småhopp som följer omedelbart på varandra alltmedan hopprytmen (knä) upprätthålls. Det får inte förekomma vändningar/steg, saxning eller "stroking" i sekvensen. Vändningar är: treor, twizzlar, omvända treor, öglor, omvända växelvändningar och växelvändningar. Steg är: tåsteg, chasséer, mohawker, choctaws, båggar med skärombyten och cross-rolls).

En hoppsekvens bestående av endast ett listat hopp och andra icke-listade hopp räknas inte som hoppsekvens, utan kommer att identifieras som ett solohopp.

#### **Piruetter**

Det finns 3 baspositioner:

- Liggposition – fribenet bakåt med knäet över höfthöjd, dock räknas himmels- och Biellmannpiruett samt liknande variationer som ståpiruett
- Sittposition – övre delen av åkbenet ska vara minst parallell med isen
- Ståposition – alla positioner med sträckt eller lätt böjt åkben som inte är liggposition enligt definitionen

Himmelspiruett är en ståpiruett där huvud och axlar lutar bakåt med ryggen i en båge. Sidledspiruett är en ståpiruett där huvud och axlar lutar åt sidan med kroppen i en båge. Fribenets position är valfri.

En piruett utan någon basposition i minst 2 varv får ingen level och inget värde, dock bedöms en piruett med mindre än 3 varv som en friåkningsrörelse och inte en piruett.

I en piruettposition krävs minst två varvs kontinuerlig rotation. Är detta inte uppfyllt räknas inte positionen.

Variationer av positioner av huvud, armar eller friben samt förändringar av hastighet är tillåtna.

I piruetter med fotbyte måste minst 3 varv utföras före och efter fotbytet.

Piruetter kan avslutas på valfritt sätt.

Om åkaren faller i ingången till någon piruett är det tillåtet att omedelbart efter fallet utföra en *enkel* piruett (endast i syfte att fylla ut tiden). Denna "enkla" piruett räknas då inte som ett element.

### **Piruettkombinationer**

Piruettkombinationer måste innehålla minst två (2) olika baspositioner med minst två (2) varv i vardera av dessa positioner. För fullt värde måste piruettkombinationen innehålla alla tre baspositioner. Antalet varv i icke baspositioner räknas in i det totala antalet varv. Byte till en icke basposition räknas inte som ett byte av position. Ett fotbyte får utföras som ett steg över, eller ett hopp. Bytet av fot och bytet av position kan ske samtidigt eller separat.

### **Enpositionspiruett samt hopp-piruett (avser piruett med hoppingång utan byte av fot och/eller position)**

Icke baspositioner är tillåtna och räknas in det totala antalet varv som krävs enligt reglerna, men är inte giltiga för Level features.

De avslutande varven i ståposition (wind-up) räknas inte som en annan position oavsett antalet varv, förutsatt att ingen Level feature utförs i denna avslutande position (byte av skär, variation av position etc).

När en piruett påbörjas med ett hopp tillåts ingen rotation på isen före hoppet och vid ett "kliv över" måste domaren värdera detta i GOE.

### **För piruetter gäller följande minimikrav för att få fullt basvärde:**

- 1) I hopp-piruetter (utan fotbyte och endast en position) i både kortprogram och friåkning krävs ett tydligt hopp. Tecknet "V" indikerar att detta krav inte är uppfyllt.
- 2) Piruettkombinationen ska innehålla alla 3 baspositioner med minst 2 varv. Piruettkombinationer med endast 2 baspositioner får ett lägre basvärde, vilket markeras med "V"

Basvärden för respektive piruett som indikerats med "V" finns i värdetabellen (SOV) i kolumn "V".

### **Stegsekvenser**

Alla stegsekvenser ska utföras i enlighet med musikens karaktär. Korta stopp i enlighet med musiken är tillåtna.

Stegsekvenser måste fullt utnyttja isbanan.

Vändningar och steg måste vara distribuerade över hela sekvensen.

## ANMÄRKNINGAR

### **KORTPROGRAM, Rule 611, ISU Communication 2089 och 2024**

#### **Hopp**

Seniorer och juniorer herrar samt seniorer damer får göra dubbel Axel eller trippel Axel. Om åkaren gör trippel Axel i a) får det inte upprepas som solohopp eller i hoppkombinationen.

Seniorer herrar får göra valfritt trippel- eller kvadrupelhopp som solohopp. Om ett kvadrupelhopp utförs i hoppkombinationen kan ett annat kvadrupelhopp utföras som solohopp.

En enstaka leverans, flygskär eller annan friåkningsrörelse är inte tillräckligt för att uppfylla kraven på sammanbindande steg före solohoppet och måste värderas av domarna i GOE.

Hopp som inte uppfyller kraven (även fel antal varv) får inget värde, men blockerar ett hoppelement. Om två dubbelhopp utförs i hoppkombinationen när trippel/dubbel är föreskrivet, får hoppet med lägst basvärde (innan hänsyn tagits till tecknen <, <<, e) noll poäng. Detta gäller samtliga klasser.

Om samma hopp utförs två gånger som solohopp och som en del av hoppkombinationen, kommer det andra utförandet inte att räknas (om denna upprepning är i hoppkombinationen, är det endast det upprepade hoppet som inte kommer att räknas).

#### **Hoppkombination**

Inget av hoppen i a) eller b) får upprepas i hoppkombinationen.

Om samma hopp utförs som solohopp och i hoppkombinationen räknas inte det hoppelement som utförs sist, dock blockeras ett hoppelement.

Inget fotbyte eller vändning mellan hoppen är tillåtet. Båda hoppen ska följa omedelbart efter varandra förutom att frifoten sätts i för tåhopp.

Elementet värderas dock fortfarande som en hoppkombination (med fel) när det är upp till ett varvs rotation på isen mellan hoppen. Frifoten får röra isen, men ingen viktöverföring får ske. Domarna reducerar GOE.

Om en åkare faller eller gör step out i det första hoppet och omedelbart därefter utför ett annat hopp, ignoreras fortsättningen av den tekniska panelen. Elementet kommer att identifieras som "första hoppet + combo".

#### **Ungdom – Bonus för trippelhopp – Svensk regel**

För att öka motivet för ungdomar att hoppa trippelhopp i kortprogrammet har ett bonussystem införts för Ungdom A 13 och Ungdom A 15. Bonuspoäng delas ut enligt följande:

- ✓ 1 poäng för 3S eller 3T
- ✓ 2 poäng för 3Lo, 3F eller 3Lz
- ✓ 1 poäng extra för trippelhopp som andra hopp i hoppkombinationen (exempel: 2Lz+3T ger 2 bonuspoäng)
- ✓ Maximalt kan 2 bonuspoäng erhållas i kortprogrammet.
- ✓ Bonus erhålls endast vid fullroterat hopp (ej < eller <<).

#### **Piruetter**

Förutom hoppiruetten får inga piruetter inledas med ett hopp.

#### **d) Hopp-piruet**

Föreskrivet antal varv ska utföras i landningspositionen, som kan vara samma eller annorlunda än positionen i luften. Ingen rotation på isen före upphoppet är tillåten. De föreskrivna varven kan utföras i variationer av landningspositionen.

#### **Seniorer**

Valfri hoppiruet är tillåten, men med annan landningsposition än i enpositionsiruetten (e). Minst 8 varv för Senior A och minst 6 varv för Senior B:1.



### **Juniorer A (Hopp-i-sittpiruett)**

Endast den föreskrivna typen av hoppiruett är tillåten. Minst 8 varv.

### **Juniorer B:1**

Valfri hoppiruett är tillåten, men med annan landningsposition än i enpositionspiruetten (e). Minst 6 varv.

### **e) Herrar – piruett i en position med endast ett fotbyte**

Endast ett fotbyte är tillåtet och kan utföras som ett steg över eller ett hopp.

#### **Seniorer**

Åkaren måste välja att utföra sitt- eller liggposition, men positionen får inte vara samma som landningspositionen i hoppiruetten (d). Minst 6 varv på varje fot.

Om landningspositionen i hoppiruetten är lika som positionen i piruetten med fotbyte kommer den sist utförda piruetten inte att räknas, men blockerar ett piruett-element.

### **Juniorer A (Ligppiruett med ett fotbyte)**

Endast den föreskrivna positionen är tillåten. Minst 6 varv på varje fot.

### **Juniorer B:1**

Åkaren måste välja att utföra sitt- eller liggposition, men positionen får inte vara samma som landningspositionen i hoppiruetten (d). Minst 5 varv på varje fot.

### **e) Damer – piruett i en position utan fotbyte (himmels-/sidledspiruett eller sitt-/ligppiruett)**

*Himmels-/sidledspiruett:* Alla positioner är tillåtna så länge den efterfrågade himmels- eller sidledslutningen hålls i 8 varv utan att upprätt position intas. Efter 8 varv i efterfrågad position kan Biellmannposition utföras.

#### **Seniorer**

Åkaren måste välja att utföra himmels-/sidledspiruett, sittpiruett eller ligppiruett utan fotbyte. Positionen får inte vara samma som landningspositionen i hoppiruetten (d). Minst 8 varv i vald position.

### **Juniorer A**

Åkaren måste välja att utföra himmels-/sidledspiruett eller ligppiruett utan fotbyte. Minst 8 varv i vald position.

### **Juniorer B:1**

Åkaren måste välja att utföra himmels-/sidledspiruett, sittpiruett eller ligppiruett utan fotbyte. Positionen får inte vara samma som landningspositionen i hoppiruetten (d). Minst 6 varv i vald position.

### **f) Piruettkombination**

Piruettkombinationen måste innehålla minst två olika baspositioner med minst 2 varv i vardera av dessa positioner (om det är färre än tre baspositioner med vardera 2 varv kommer det att avspeglas i piruettens värde) och endast ett byte av fot. Minst 6 varv på varje fot för Seniorer och Juniorer A samt minst 5 varv per fot för Juniorer B:1. Fotbytet kan göras i form av ett steg över eller ett hopp.

### **Piruetter Ungdom A**

#### **d) Pojkar – enpositionspiruett**

Åkaren måste välja att utföra sitt-, ligg- eller ståposition. Piruetten skall innehålla endast ett fotbyte. Får inte påbörjas med ett hopp. Minst 5 varv/fot varv skall utföras i position.

#### **d) Flickor – himmels- eller sidledspiruett eller piruett i en basposition utan fotbyte**

Åkaren måste välja att utföra en himmels-/sidledspiruett, en sittpiruett, en ligppiruett eller en ståpiruett utan fotbyte. Minst 6 varv i vald position.

*Himmels-/sidledspiruett:* Alla positioner är tillåtna så länge den efterfrågade himmels- eller sidledslutningen hålls i 6 varv utan att upprätt position intas. Efter 6 varv i efterfrågad position kan Biellmannposition utföras, men Biellmann som svår position kan ges först efter 8 varv.

#### **e) Piruettkombination**

Minst 5 varv skall utföras på varje fot. Hoppingång är tillåtet. I övrigt lika som för Seniorer och Juniorer.

### **Stegsekvenser**

Stegsekvenser får innehålla alla icke listade hopp.

## **FRIÅKNING, Rule 612, ISU Communication 2089 och 2024**

### **Allmänt**

Åkaren väljer själv de friåkningsselement som ska ingå i programmet.

Alla element ska länkas samman med olika sammanbindande steg och friåkningsrörelser under det att hela isytan utnyttjas. Saxning framåt och bakåt räknas inte till sammanbindande steg.

Extra element eller element som överskrider föreskrivet antal räknas inte in i åkarens resultat. Endast det första försöket, eller tillåtna antalet försök, av ett element kommer att räknas.

### **Hopp**

Maximalt antal hoppelement är föreskrivet för respektive kategori.

Hoppen kan ha valfritt antal varv.

Axel måste ingå bland hoppelementen, antingen som solohopp eller i kombination/-sekvens.

### **Hoppkombinationer och hoppsekvenser**

Hoppkombinationer kan bestå av samma eller olika enkel-, dubbel-, trippel- eller kvadrupelhopp. Upp till tre (3) hoppkombinationer eller -sekvenser kan utföras, (två (2) för Ungdom A, Ungdom B och Miniörer). En (1) hoppkombination kan innehålla upp till (3) tre hopp, de övriga maximalt två (2) hopp (för Ungdom A, Ungdom B och Miniörer får kombinationerna endast innehålla två (2) hopp).

Om en åkare faller eller gör step out i det första hoppet (kombinationer och sekvenser) och omedelbart därefter utför ytterligare hopp kommer samtliga hopp att identifieras och markeras med "+ sequence", men de extra hoppen får inget värde.

Om fler än tillåtet antal hoppkombinationer-/sekvenser utförs, får endast det första hoppet ett värde och markeras med "+REP", vilket ger lägre värde. Resterande hopp identifieras, men får inget värde.

Om kraven för en hoppsekvens inte uppfylls identifieras samtliga hopp, men hoppen efter "avbrottet" får inget värde.

### **Repetition av hopp**

Samtliga dubbel- (inklusive dubbel Axel), trippel- och kvadrupelhopp får utföras max två (2) gånger i programmet, som solohopp eller i kombination eller sekvens.

Av alla trippel- och kvadrupelhopp får endast två (2) utföras två gånger i programmet. Båda utförda hoppen av samma typ får fullt värde, förutsatt att det ena hoppet utförts i hoppkombination eller -sekvens. Om båda utförs som solohopp markeras det andra utförda hoppet med "+REP" och får 70 % av ursprungligt basvärde. Trippel- och kvadrupelhopp med samma namn betraktas som två olika hopp (t.ex betraktas trippel Salchow och kvadrupel Salchow som två olika hopp).

Om extra hopp utförs (för många repetitioner av samma hopp) kommer endast det hopp som repeterats att få noll poäng. Hoppen räknas i den ordning de utförs.

### **Ungdom A och B samt Miniörer A och B; repetition av hopp**

Samtliga enkel-, dubbel- (inklusive dubbel Axel) och trippelhopp får utföras max två (2) gånger i programmet.

Endast två (2) hopp med tre (3) varv eller mer får upprepas och upprepningen måste då göras i en hoppkombination eller – sekvens.

## Ungdom – Bonus för dubbel Axel och trippelhopp – Svensk regel

För att öka motivet för ungdomar att hoppa dubbel Axel och trippelhopp i friåknningen har ett bonussystem införts för Ungdom A 13 och Ungdom A 15. Bonuspoäng delas ut enligt följande:

Klass	2A	3S, 3T	3Lo, 3F, 3Lz
Ungdom 13	1 poäng	1 poäng	2 poäng
Ungdom 15	-	1 poäng	2 poäng
Ungdom Pojkar	1 poäng	1 poäng	2 poäng

1 poäng extra ges för trippelhopp som andra hopp i hoppkombinationen (exempel: 2Lz+3T ger 2 bonuspoäng)

Maximalt kan åkaren få 6 bonuspoäng i friåknningen.

Bonuspoäng erhålls endast vid fullroterade hopp (ej < eller <<).

## Piruetter

Alla piruetter måste vara av olika karaktär, d v s måste ha olika förkortningar. En piruett med samma förkortning som redan utförts blockerar ett piruettelement, men markeras med asterisk och får inga poäng.

Piruetterna måste ha ett lägsta antal varv:

- 6 varv i enpositionspiruett och hopp-piruett
- 10 varv i piruettkombinationen

Antalet varv räknas från ingång till utgång, utom avslutande varv i ståposition i enpositionspiruett och hopp-piruett.

I piruettkombinationen och enpositionspiruetten är fotbyte valfritt.

## Ungdom A

Piruettkombinationen ska innehålla minst 8 varv. Hoppingång är inte tillåten.

Hopp-piruett / piruett med hoppingång ska utföras utan positionsbyte. Fotbyte är valfritt och antalet varv ska vara minst 6 varv utan fotbyte och 8 varv med fotbyte.

## Ungdom B samt Miniorer A och B

Piruettkombination och piruett i en position ska ha minst 6 varv utan fotbyte och 8 varv med fotbyte. Fotbyte är valfritt och hoppingång är tillåtet i båda piruetterna.

## Stegsekvenser

Åkaren kan välja att utföra valfri typ av stegsekvens. Hopp kan utföras i stegsekvensen.

Stegsekvensen måste utnyttja isytan fullt ut. Stegsekvenser som är för korta eller knappt synliga uppfyller inte kraven på en stegsekvens.

## Koreografiska sekvenser

En koreografisk sekvens består av valfria rörelser som steg, vändningar, flygskär, arabesquer, leveranser, Ina Bauer, hopp med max två varv, piruetter mm. Listade element som utförs i den koreografiska sekvensen identifieras inte som element och blockerar ingen elementbox.

Mönstret är valfritt utan begränsning, men sekvensen måste vara tydligt identifierbar.

Tekniska panelen identifierar den koreografiska sekvensen som börjar med den första rörelsen och avslutas vid ingången till nästa element (om inte sekvensen är det sista elementet).

Sekvensen kan utföras före eller efter stegsekvensen.

Sekvensen har ett basvärde och bedöms endast med GOE av domarna.

## LEVELS OF DIFFICULTY

### Singel

**Antal features per level: 1 för level 1, 2 för level 2, 3 för level 3, 4 för level 4**  
(ISU Communication 2089)

<b>Stegsekvenser</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Minimal variation (level 1), Enkel variation (level 2), Variation (level 3), Komplexitet (level 4) av svåra vändningar och steg genom hela sekvensen (<b>obligatoriskt</b>)</li><li>2. Rotationer i vardera riktningen (vänster, höger), med ett helt varvs rotation av kroppen som täcker minst 1/3 av mönstret för varje rotationsriktning</li><li>3. Användande av kropps rörelser under minst 1/3 av mönstret</li><li>4. Två olika kombinationer av 3 svåra vändningar på olika fötter, utförda med en tydlig rytm under sekvensen. <u>Endast det första försöket på vardera foten kan räknas.</u> (för level 4 måste de två kombinationerna utföras på olika fötter)</li></ol>
<b>Samtliga piruetter</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Svåra variationer (räknas så många gånger som de utförs med begränsningar enligt nedan)</li><li>2. Fotbyte utfört med ett hopp</li><li>3. Hopp inom en piruett utan att byta fot</li><li>4. Svårt byte av position på samma fot</li><li>5. Svår ingång till piruetten</li><li>6. Tydligt byte av skär i sittposition (endast från bakåt innerskär till framåt yterskär), liggposition, himmelsposition eller Biellmann.</li><li>7. Alla tre baspositioner på andra foten</li><li>8. Rotation åt båda hållen direkt efter varandra i sitt- eller liggposition</li><li>9. Tydlig ökning av rotationshastighet i ligg-, sitt-, himmels- eller Biellmannposition</li><li>10. Minst 8 varv utan byte av position/variation, fot eller skär (ligg, himmel, svår variation av alla baspositioner, eller för kombinationer icke basposition)</li><li>11. Svår variation av hoppingång i hopppiruett/piruett med hoppingång (se förtydliganden)</li></ol> <p><b>Ytterligare features för Himmelspiruett:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. Ett tydligt byte av position; bakåt till sidledes eller tvärtom, minst 2 varv i varje position (räknas också när himmelspiruetten är en del av en annan piruett)</li><li>13. Biellmannposition efter himmelspiruett (kortprogram – efter 8 varv i himmelsposition)</li></ol> <p><b>Feature 2-9 och 11-13 räknas endast en (1) gång per program (första försöket). Feature 10 räknas endast en (1) gång per program (i första piruetten där den blir godkänd); om 8 varv utförs på båda fötterna i denna piruett, kan någon av dessa räknas till åkarens fördel</b></p> <p><b>Varje kategori av svår variation i en basposition räknas endast en (1) gång per program (första försöket). En svår variation i en icke basposition räknas en gång per program och endast i piruettkombination.</b></p> <p><b>I piruetter med fotbyte kan maximalt två (2) features räknas på en fot.</b></p>

## Förtydligande av levels för singelåkning

### STEGSEKVENSER

**Svåra vändningar och steg:** twizzlar (twizzles), omvända treor (brackets), öglor (loops), växelvändningar (rockers), omvända växelvändningar (counters), choctaws

**Minimal variation:** Måste innehålla minst 5 svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två gånger.

**Enkel variation:** Måste innehålla minst 7 svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två gånger.

**Variation:** Måste innehålla minst 9 svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två gånger.

**Komplexitet:** Måste innehålla minst 11 svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två gånger. 5 typer måste utföras i båda rotationsriktningar.

**Användande av kropps rörelser** innebär tydlig användning, under sammanlagt minst 1/3 av stegsekvensen, av alla rörelser av armar, huvud, överkropp, höfter och ben med påverkan på balansen av kroppen

**Två kombinationer av svåra vändningar** räknas som samma om de består av samma vändningar utförda i samma ordning, på samma skär, och på samma fot.

### PIRUETTER

**Byte av skär:** Räknas endast om det utförs i sittposition (från bakåt innerskär till framåt ytterskär) eller i liggposition, himmelsposition eller Biellmann. För att räknas krävs 2 hela varv på ett skär följt av 2 hela varv på det andra skäret i samma basposition

**Svår variation av position:** rörelser av en del av kroppen, ben, arm, hand eller huvud som kräver fysisk styrka eller flexibilitet, och som påverkar kroppens balans och tyngdpunkt. Endast sådana variationer räknas för att höja level. Det finns 11 kategorier av svåra variationer, varav 3 i liggposition som baseras på riktningen av axlarnas linje: "camel forward" (CF) med axlarnas linje parallell med isen; "camel sideways" (CS) med axlarnas linje vriden till en vertikal position; "camel upward" (CU) med axlarnas linje vriden mer än vertikal position. Om fribenet tappas ner en längre tid under förberedelse av den svåra variationen i liggposition ges den aktuella svårigheten för Level, men domarna reducerar GOE för "dålig position". Samma reduktion används även när det tar lång tid att nå en nödvändig basposition.

**"Fotbyte utfört med ett hopp" och "Hopp inom en piruett utan att byta fot":** ges endast om 2 varv utförs i en basposition/icke basposition före hoppet, när en basposition inom 2 varv efter landningen

**"Svår ingång till piruett":** vanlig ingång bakåt ytterskär är inte en svår ingång.

**"Rotation åt båda hållen omedelbart efter varandra i sitt- eller liggpiruett":** Piruett som utförs åt båda hållen (med- och motsols) omedelbart efter varandra räknas som en extra feature i sitt- och liggposition. Minst 3 varv måste utföras åt vardera hållet. En piruett som utförs åt båda hållen som ovan räknas som en (1) piruett med fotbyte. Långa skär i utgången från första delen eller ingången till andra delen bedöms i GOE.

**"Svår variation av hoppingång i hoppiruett/piruett med hoppingång":** ges endast när positionen i luften är verkligen svår, t ex

- fullständig sittposition i luften (med höjd och total kontroll av rörelser) eller öppen butterfly position i luften (och når sittposition omedelbart efter landning) i hopp i sitt;
- tydlig butterfly ingång eller nästan split-position i luften i hopp i ligg

Om ingången uppfyller både "svår ingång" och "svår hoppingång" ges endast "svår hoppingång" och "svår ingång" är fortfarande outnyttjad.

Vanlig hopp i ligg-ingång blockerar inte möjligheten att räkna en svår hoppingång.

Windwill (illusion) övervägs för högre level endast vid första försöket som svår ingång, svårt byte av position eller variation av icke basposition.

# TEST

## FRIÅKNINGSTEST 5

### Flickor/Damer: Friåkningsprogram till musik 3/3,5/4 min innehållande minst:

- Dubbel Axel Paulsen, 2A, **eller** valfritt trippelhopp

### Pojkar/Herrar: Friåkningsprogram till musik 3,5/4/4,5 min innehållande minst:

- Dubbel Axel Paulsen, 2A
- Valfritt trippelhopp

### För godkänd test ska följande uppnås:

1. Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för Ungdom, Junior respektive Senior enligt ISU Regulations.
2. Följande element ska vara klarade i programmet  
Flickor/Damer: Dubbel Axel, 2A **eller** ett (1) valfritt trippelhopp, lägst GOE -1 (samtliga domare)  
Pojkar/Herrar: Dubbel Axel, 2A **och** ett (1) trippelhopp, lägst GOE -1 (samtliga domare)
3. Poängkrav för godkännande av test

Kategori	Sammanlagd poäng / Total Segment Score	Teknisk poäng / Total Element Score	Programkomponenter/ Total Program Component Score
Seniorer Damer	63	29	34
Juniorer Damer/ Ungdom Flickor	59	27	32
Seniorer Herrar	75	33	42
Juniorer Herrar Ungdom Pojkar	71	31	40

### Anmärkningar

- 1 Om de föreskrivna hoppen enligt punkt 2 ovan misslyckats, eller inte uppfyller kravet på GOE lägst -1, i friåkningsprogrammet men åkaren uppfyller poängkravet enligt punkt 3, kan testet godkännas om de föreskrivna hoppen enligt punkt 2 uppfyller kravet på GOE lägst -1 i kortprogrammet vid samma tävling.
- 2 Även om något element i programmet misslyckats kan testet vara godkänt, under förutsättning att ovanstående krav är uppfyllda.
- 3 Öppen bedömning tillämpas.
- 4 Testkort ska tas med till tävlingstillfället och vid uppfyllda krav, enligt "Judges Scores", lämnas till skiljedomaren för godkännande efter avslutad tävling.
- 5 Ungdom flickor och pojkar som testar fritest 5 måste uppnå poänggräns för Juniorer Damer/Herrar utan bonuspoäng.

## FRIÅKNINGSTEST 6

### Damer: Friåkningsprogram till musik 3,5/4 min innehållande minst:

- Dubbel Axel Paulsen, 2A
- Tre (3) olika valfria trippelhopp

### Herrar: Friåkningsprogram till musik 4/4,5 min innehållande minst:

- Dubbel Axel Paulsen, 2A
- Fyra (4) olika valfria trippelhopp

### För godkänd test ska följande uppnås:

1. Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för Junior respektive Senior enligt ISU Regulations.
2. Följande element ska vara klarade i programmet  
Damer: Dubbel Axel, 2A och tre (3) olika valfria trippelhopp, lägst GOE -1 (samtliga domare)  
Herrar: Dubbel Axel, 2A och fyra (4) olika valfria trippelhopp, lägst GOE -1 (samtliga domare)
3. Poängkrav för godkännande av test

Kategori	Sammanlagd poäng / Total Segment Score	Teknisk poäng / Total Element Score	Programkomponenter/ Total Program Component Score
Seniorer Damer	92	48	44
Juniorer Damer	90	46	44
Seniorer Herrar	106	51	55
Juniorer Herrar	104	49	55

### Anmärkningar

- 1 Om de föreskrivna hoppen enligt punkt 2 ovan misslyckats, eller inte uppfyller kravet på GOE lägst -1, i friåkningsprogrammet men åkaren uppfyller poängkravet enligt punkt 3, kan testet godkännas om de föreskrivna hoppen enligt punkt 2 uppfyller kravet på GOE lägst -1 i kortprogrammet vid samma tävling.
- 2 Även om något element i programmet misslyckats kan testet vara godkänt, under förutsättning att ovanstående krav är uppfyllda.
- 3 Öppen bedömning tillämpas.
- 4 Testkort ska tas med till tävlingstillfället och vid uppfyllda krav, enligt "Judges Scores", lämnas till skiljedomaren för godkännande efter avslutad tävling.

