

II. TEKNISKA REGLER, SINGELÅKNING för säsongen 2019/2020

TESTKRAV	Lägsta testkrav		Förbunds- tävling	A- tävling	Klubb- tävling	Stjärn- tävling
	Fri	Basic				
Senior A	4	4	X	X	X	X
<u>Senior Nationell</u>	<u>4</u>	<u>4</u>		<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
Senior B1	3	3			X	X
Senior B2	2	2			X	X
Junior A	4	4	X	X	X	X
Junior B1	3	3			X	X
Junior B2	2	2			X	X
Ungdom 15 A	4	4	X	X	X	X
Ungdom 15 B1	3	3			X	X
Ungdom 15 B2	2	2			X	X
Ungdom 13 A	3	3	X	X	X	X
Ungdom 13 B	2	2			X	X
Minior A	3	2		X	X	X
Minior B	2	2			X	X
Senior Stjärnklass 1	1	1				X
Senior Stjärnklass	Tävlingstest					X
Junior Stjärnklass 1	1	1				X
Junior Stjärnklass	Tävlingstest					X
Ungdom 15 Stjärnklass 1	1	1				X
Ungdom 15 Stjärnklass	Tävlingstest					X
Ungdom 13 Stjärnklass 1	1	1				X
Ungdom 13 Stjärnklass	Tävlingstest					X
Minior Stjärnklass	Tävlingstest					X
Adults	-	-			X	X

Observera att vid anmälan till tävling ska lägsta testkrav vara uppfyllda senast vid anmälningstidens utgång.

ÅLDERSINDELNING		Född tidigast	Född senast
Samtliga nationella och internationella tävlingar			
Senior	Damer och herrar	-	<u>2004-06-30</u>
Junior	Damer och herrar	<u>2000-07-01</u>	<u>2006-06-30</u>
Samtliga nationella tävlingar inkl USM			
Ungdom 15	Flickor och pojkar	<u>2004-07-01</u>	<u>2007-06-30</u>
Samtliga nationella tävlingar inkl RM			
Ungdom 13	Flickor och pojkar	<u>2006-07-01</u>	<u>2009-06-30</u>
Samtliga tävlingar			
Minior	Flickor och pojkar	<u>2008-07-01</u>	-

Faktorer för programkomponenter

Tävlingsklass	Programkomponent *					Faktor	
	1	2	3	4	5	Kortprogram	Friåkning
Senior A Damer	x	x	x	x	x	0.8	1.6
Senior A Herrar	x	x	x	x	x	1.0	2.0
Senior Nationell Damer	x	x	x	x	x	0.8	1.6
Senior Nationell Herrar	x	x	x	x	x	1.0	2.0
Senior B Damer	x	x	x		x	-	1.6
Senior B Herrar	x	x	x		x	-	1.8
Junior A Damer	x	x	x	x	x	0.8	1.6
Junior A Herrar	x	x	x	x	x	1.0	2.0
Junior B Damer	x	x	x		x	-	1.6
Junior B Herrar	x	x	x		x	-	1.8
Ungdom A Flickor	x	x	x		x	0.8	1.6
Ungdom A Pojkar	x	x	x		x	0.9	1.8
Ungdom B Flickor	x	x	x		x		1.6
Ungdom B Pojkar	x	x	x		x		1.8
Minior A Flickor	x		x		x		1.7
Minior A Pojkar	x		x		x		2.0
Minior B Flickor och pojkar	x		x				2.5

* 1=Skridskoteknik, 2=Sammanbindande steg, 3=Framträdande/Utförande, 4=Komposition, 5=Tolkning

SENIOR A (ISU Senior)

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

DAMER

- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Trippelhopp
- 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

Samtliga tävlingar

HERRAR

- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Trippel- eller kvadrupelhopp
- 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

Samtliga tävlingar

FRIÅKNING

Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)

DAMER **HERRAR**

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

SENIOR NATIONELL (enligt ISU Junior)

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

DAMER

- a) Dubbel Axel
- b) Dubbel eller trippel Ögel

A-tävlingar

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

Klubbtävlingar

- d) Hopp-i-sittpiruett (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

HERRAR

- a) Dubbel eller trippel Axel
- b) Dubbel eller trippel Ögel

A-tävlingar

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

Klubbtävlingar

- d) Hopp-i-sittpiruett (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

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

DAMER

- Max sju (7) hoppelement varav max tre (3) hoppkombinationer eller –sekvenser. Axel ska ingå.

HERRAR

- Max tre (3) piruetter varav en piruettkombination (10 varv), en hoppiruett eller en piruett med hoppingång (6 varv) och en piruett med endast en position (6 varv)
- Max en (1) stegsekvens

SENIOR B1 och B2 (enligt ISU Advanced Novice)

FRIÅKNING

Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

DAMER

- Max sex (6) hoppelement varav ett (1) måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser.

HERRAR

- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination med fotbyte (8 varv), hoppingång är ej tillåtet och en (1) hoppiruett med endast en position, fotbyte är tillåtet. Utan fotbyte (6 varv) och med fotbyte (8 varv)
- Max en (1) stegsekvens

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

JUNIOR A (ISU Junior)

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

- DAMER**
- a) Dubbel Axel
 - b) Dubbel eller trippel Ögel
- Samtliga tävlingar**
- c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp, ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp
 - d) Hopp-i-sittpiruett (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
-

- HERRAR**
- a) Dubbel eller trippel Axel
 - b) Dubbel eller trippel Ögel
- Samtliga tävlingar**
- c) Hoppkombination bestående av ett dubbel- och ett trippelhopp eller två trippelhopp
 - d) Hopp-i-sittpiruett (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 Programtid: 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)

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

JUNIOR B1 och B2 (enligt ISU Advanced Novice)

FRIÅKNING Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

- DAMER**
- Max sex (6) hoppelement varav ett (1) måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser.
- HERRAR**
- Max två (2) piruetter varav en piruettkombination med fotbyte (8 varv), hoppingång är ej tillåtet och en (1) hoppiruett med endast en position, fotbyte är tillåtet. Utan fotbyte (6 varv) och med fotbyte (8 varv)
 - Max en (1) stegsekvens

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

UNGDOM A (ISU Advanced Novice)

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

- FLICKOR 15**
FLICKOR 13
- Samtliga tävlingar**
- a) Enkel eller dubbel Axel
 - b) Dubbel- eller trippelhopp. Får inte vara samma hopp som a)
 - c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp eller ett dubbel- och ett 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

- POJKAR**
- Samtliga tävlingar**
- a) Enkel eller dubbel Axel
 - b) Dubbel- eller trippelhopp. Får inte vara samma hopp som a)
 - c) Hoppkombination bestående av två dubbelhopp eller ett dubbel- och ett trippelhopp. Får inte bestå av samma hopp som 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

FRIÅKNING Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

- FLICKOR**
POJKAR
- Max sex (6) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser.
 - Max två (2) piruetter varav en piruettkombination med fotbyte (8 varv), hoppingång är ej tillåtet och en (1) hoppiruett med endast en position, fotbyte är tillåtet. Utan fotbyte (6 varv) och med fotbyte (8 varv)
 - Max en (1) stegsekvens

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

UNGDOM B (Ungdom 13 B, Ungdom 15 B1, Ungdom 15 B2) (enligt ISU Advanced Novice)

FRIÅKNING Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

- FLICKOR**
POJKAR
- Max sex (6) hoppelement varav ett måste vara en Axel. Max två (2) hoppkombinationer eller –sekvenser.
 - Max två (2) piruetter varav en piruettkombination med fotbyte (8 varv), hoppingång är ej tillåtet och en (1) hoppiruett med endast en position, fotbyte är tillåtet. Utan fotbyte (6 varv) och med fotbyte (8 varv)
 - Max en (1) stegsekvens

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

MINIOR A (enligt ISU Intermediate Novice)

FRIÅKNING Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)

FLICKOR
POJKAR

- Max fem (5) hoppelement varav ett (1) 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 varv) och med fotbyte (8 varv)
- Max en (1) stegsekvens

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

MINIOR B (enligt ISU Basic Novice)

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

FLICKOR
POJKAR

- Max fyra (4) hoppelement varav ett (1) 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 varv) och med fotbyte (8 varv)
- Max en (1) stegsekvens

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

ÖVRIGA KLASSER

SENIOR STJÄRNKLASS

FRIÅKNING

DAMER Programtid: Max 3 minuter men får vara kortare
HERRAR Valfritt programinnehåll

JUNIOR STJÄRNKLASS

FRIÅKNING

DAMER Programtid: Max 3 minuter men får vara kortare
HERRAR Valfritt programinnehåll

UNGDOM STJÄRNKLASS (Ungdom Stjärnklass 13, Ungdom Stjärnklass 15)

FRIÅKNING

FLICKOR Programtid: Max 2 minuter och 30 sekunder men får vara kortare
POJKAR Valfritt programinnehåll

MINIOR STJÄRNKLASS

FRIÅKNING

FLICKOR Programtid: Max 2 minuter men får vara kortare
POJKAR Valfritt programinnehåll

Regler avseende Stjärntävlingar finns i kapitel IIX.

DEBUTANT

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 ska 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 ska ha byxor av full längd.
- 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 börjar röra på sig eller åka, till dess att åkaren 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 inte identifieras av den tekniska panelen och får inget värde.

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

MUSIK

Rule 343:1 Musik, Rule 611:1 kortprogram och Rule 612:1 friåkning

Alla program måste åkas till musik. Programmet ska åkas i harmoni med den valda musiken.

Musiken är valfri och får innehålla sång med text.

Enligt § 208 får musiken inte enligt Förbundets värdegrund och policys innehålla budskap med anknytning till alkohol, droger, tobak, sex, våld, politik, kommersiella produkter eller som på annat sätt är olämpligt.

AVBROTT, MUSIKPROBLEM OCH INKOMPLETTA PROGRAM

Rule 515

1. Ett avbrott definieras som tidsperioden som startar omedelbart när åkaren slutar utföra programmet eller beordras att göra det av skiljedomaren (det som sker först) och slutar när åkaren fortsätter programmet. Skiljedomaren fattar beslut om punkten för avbrottet och meddelar åkaren, domarna och den tekniska kontrollanten. Åkaren ska fortsätta programmet enligt punkt 2, 3, 4 och 5 nedan. Tekniska panelen beslutar om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element. Om så är fallet ska tekniska kontrollanten informera skiljedomaren.
2. Musikproblem
Om musikens tempo eller kvalitet är felaktig får åkaren starta om från början av programmet, förutsatt att åkaren informerar skiljedomaren inom tjugo (20) sekunder efter starten. Om detta sker senare än tjugo (20) sekunder från starten, ska åkaren fortsätta programmet från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart före detta element.
Om det av någon anledning blir ett avbrott eller stopp i musiken måste programmet omedelbart avbrytas antingen av åkaren eller av skiljedomaren.
När problemet är löst ska åkaren fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till ett element, från punkten omedelbart före detta element.
Inget avdrag ges för avbrott på grund av musikproblem.
3. Problem som inte är relaterade till åkaren och/eller åkarens utrustning
Om problem uppstår som inte är relaterat till åkaren eller åkarens utrustning, t ex ljus, is, föremål som kastas in på isen eller dylikt, måste programmet omedelbart avbrytas antingen av åkaren eller av skiljedomaren. När problemet är löst ska åkaren fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart före detta element. I detta fall ska elementet inte identifieras av den tekniska panelen.
Om avbrottet är längre än tio (10) minuter ska en ny uppvärmning genomföras enligt Rule 514, paragraf 2. Efter den nya uppvärmningen ska åkaren fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart före detta element.
Inget avdrag ges för avbrott på grund av problem som inte är relaterade till åkaren eller åkarens utrustning.
4. Problem relaterade till åkaren och/eller åkarens utrustning
Om problem uppstår som är relaterat till åkaren eller åkarens utrustning (t ex skada, hälsoproblem, näsblod, lösa skosnören, skada på kläder eller skridskor), måste programmet omedelbart avbrytas antingen av åkaren eller av skiljedomaren. Vad som sedan sker beror på avbrottets längd:
 - a. Upp till fyrtio (40) sekunder - Om problemet kan åtgärdas utan dröjsmål behöver åkaren inte kontakta skiljedomaren och musiken fortsätter spela. Om åkaren återupptar programmet ska skiljedomaren göra avdrag för avbrott enligt Regel 353, paragraf 1.n] beroende på avbrottets längd. Om åkaren inte återupptar programmet inom fyrtio (40) sekunder stängs musiken av och åkaren har avbrutit tävlingen.
 - b. Upp till tre (3) minuter - Om problemet inte kan åtgärdas utan dröjsmål och åkaren kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder, ger skiljedomaren åkaren ytterligare tre (3) minuter för att återuppta programmet. Skiljedomaren stoppar då musiken. Den extra tidsperioden börjar när skiljedomaren beslutar att ge den extra perioden. Samtidigt signalerar skiljedomaren att musiken ska stoppas. Om åkaren återupptar åkningen inom den extra tidsperioden gör skiljedomaren ett avdrag enligt Regel 353, punkt 1 n. När problemet är löst ska åkaren fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från en punkt omedelbart efter detta element, som ska identifieras av tekniska panelen.
Om åkaren inte kontaktar skiljedomaren inom fyrtio (40) sekunder från att hen avbrutit åkningen eller beordrats att göra det av skiljedomaren (det som sker först), eller inte återupptar programmet inom den extra tre (3)-minuters-perioden anses åkaren ha avbrutit tävlingen.
Endast ett återupptagande per program är möjligt, efter avbrott på grund av problem relaterade till åkaren och/eller åkarens utrustning. Vid ett andra avbrott på grund av ett sådant problem har åkaren avbrutit tävlingen.

5. Om skiljedomaren anser att medicinsk tillsyn behövs, måste programmet omedelbart avbrytas. Det medicinska protokollet ska följas (ISU Com 2049 eller senare uppdatering). Skiljedomaren konsulterar tävlingssjukvårdare och beslutar sedan om åkaren tillåts fortsätta tävlingen. Om skiljedomaren inte tillåter åkaren att fortsätta programmet inom tre (3) minuter efter att åkningen avbröts, har åkaren avbrutit tävlingen. Om skiljedomaren tillåter åkaren att fortsätta programmet, gäller Rule 515, paragraf 3.
När problemet är åtgärdat ska åkaren fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart efter detta element, som ska identifieras av tekniska panelen.
6. Problem uppstår efter att åkaren kallats till start men innan startpositionen intagits
Om ett problem relaterat till en åkare eller åkarens utrustning uppstår från det att åkaren presenterats tills att åkaren intagit startposition, och sextio (60) sekunder (Rule 350, punkt 2) inte är tillräckligt för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta åkaren upp till tre (3) ytterligare minuter. Skiljedomaren gör då avdrag med 5.0 poäng enligt Rule 353, paragraf 1 n).
7. Problem uppstår innan åkaren kallats till start
Om ett problem relaterat till en åkare eller åkarens utrustning uppstår från att åkaren stigit på isen tills åkaren kallas till start och tiden innan programmet ska starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta åkaren upp till tre (3) ytterligare minuter innan kallelse till start. Skiljedomaren gör då avdrag med 5.0 poäng enligt Rule 353, paragraf 1 n).
8. Problem uppstår under uppvärmningen
Om ett problem relaterat till en åkare eller åkarens utrustning uppstår under uppvärmningen för den åkare som startar först i uppvärmningsgruppen och tiden innan programmet ska starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan åkaren kallas till start.
9. Om åkaren inte fullföljer programmet ges inga poäng och åkaren har avbrutit tävlingen.

AVDRAG

Rule 353

Fel	Avdrag ISU Junior/Senior	Övriga klasser
Förbjudna element/rörelser	- 2,0 per förbjudet element/rörelse	- 2,0 per förbjudet element/rörelse
Del av tävlingskläder- /dekoration faller på isen	- 1,0	- 1,0
Programtiden längre eller kortare än tillåtet	- 1,0 per påbörjade 5 sekunder	- 1,0 per påbörjade 5 sekunder
Avbrott i åkningen under programmet	- 1,0 för 11-20 sekunder avbrott - 2,0 för 21-30 sekunder avbrott - 3,0 för 31-40 sekunder avbrott	- 0,5 för 11-20 sekunder avbrott - 1,0 för 21-30 sekunder avbrott - 1,5 för 31-40 sekunder avbrott
Avbrott av programmet med tillåtelse att fortsätta från punkten för avbrottet	- 5,0	- 2,5
Klädsel inte enligt reglerna	- 1,0	- 1,0

Avdrag för fall

Klass	Avdrag
ISU Junior – Senior Nationell, Junior A	- 1,0 per fall
ISU Senior – Senior A	- 1,0 per fall för fall 1 och 2 - 2,0 per fall för fall 3 och 4 - 3,0 per fall 5 och ytterligare fall
ISU Novice – Senior B, Junior B	- 0,5 per fall
Övriga – Ungdom A, Ungdom B, Minior A och B	Inga avdrag för fall

BONUS FÖR HOPP – SVENSK REGEL

För att stimulera den tekniska utvecklingen samt kompensera för risken att utföra svårare hopp i kortprogram och friåkning tillämpas ett bonussystem på samtliga nationella tävlingar och mästerskap i Sverige. Detta gäller inte vid Interclubtävlingar.

Bonus ges med två (2) poäng per hopp enligt tabell nedan för hopp som uppfyller följande kriterier:

1. Hoppet ska vara fullroterat (inte < eller <<)
2. Utfört hopp ska vara enligt reglerna, d.v.s inte markerat med *.

Klass	2A	3S, 3T	3Lo, 3F, 3Lz	3A
Junior Damer		X	X	X
Junior Herrar				X
Ungdom 15 Flickor		X	X	
Ungdom 13 Flickor	X	X	X	
Ungdom Pojkar			X	X

Det finns inget maximum för hur många bonuspoäng som kan delas ut per program.

ELEMENT I SINGELÅKNING – ALLMÄNNA KRAV

Rule 610, ISU Communication 2254

Hoppelement

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

Rotation: tecknen < och << indikerar ett fel. Basvärden för hopp med tecknet < finns i värdetabellen (SOV). Hopp med tecknet << värderas med basvärdet för samma hopp med ett varv mindre rotation. Ett hopp är "underroterat" (<) om det saknar rotation med ¼ varv eller mer, men mindre än ½ varv. Ett hopp som saknar rotation med ½ varv eller mer är "nedgraderat" (<<).

Enkel Euler (1Eu) som saknar mindre än ett halvt varv, kommer inte att markeras som underroterad (<). Skulle hoppet sakna ett halvt varv eller mer markeras det som nedgraderat (<<). 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 enligt värdetabellen (SOV). När hoppet markeras med "!" får det ursprungligt basvärde.

Om hoppet ges både "e" och "<" får hoppet ett lägre basvärde 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.

En Euler (half-loop) är ett listat hopp med värde enligt värdetabellen (SOV), när det används mellan två hopp i hoppkombinationer.

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 består av två (2) hopp med valfritt antal varv, börjar med valfritt hopp och följs omedelbart av ett Axel-hopp med ett direkt steg från landningsskåret för det första hoppet till upphoppsskåret för Axel-hoppet.

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 tre (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 två (2) varv får ingen level och inget värde, dock bedöms en piruett med mindre än tre (3) varv som en friåkningsrörelse och inte en piruett.

I en piruettposition krävs minst två (2) 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 tre (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 (3) 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 i 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 tre (3) baspositioner med minst två (2) varv. Piruettkombinationer med endast två (2) baspositioner får ett lägre basvärde, vilket markeras med "V"
- 3) Piruetter med fotbyte måste ha tre (3) varv på vardera foten. Om detta inte är uppfyllt får piruetten i kortprogrammet inget värde och i friåkningen ett lägre basvärde, vilket markeras med "V"
- 4) Enpositionspiruett med fotbyte måste ha två (2) varv i basposition på vardera foten. Om detta inte är uppfyllt får piruetten i kortprogrammet inget värde och i friåkningen ett lägre basvärde, vilket markeras med "V"

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

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 2242 och 2254

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.

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 (efter att 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".

Piruetter

Förutom hopppiruetten 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.

Senior A

Valfri hopppiruet är tillåten, men med annan landningsposition än i enpositions-piruetten (e). Minst åtta (8) varv för Senior A.

Junior A och Senior Nationell (Hopp-i-sittpiruet)

Endast den föreskrivna typen av hopppiruet är tillåten. Positionen i luften kan vara annorlunda än landningspositionen. Minst åtta (8) varv.

e) Herrar – piruet i en position med endast ett fotbyte

Endast ett (1) fotbyte är tillåtet och kan utföras som ett steg över eller ett hopp.

Senior A

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

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

Junior A och Senior Nationell (Ligppiruet med ett fotbyte)

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

e) Damer – piruet i en position utan fotbyte (himmels-/sidledspiruet eller sitt-/ligppiruet)

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

Senior A

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

Junior A och Senior Nationell

Åkaren måste välja att utföra himmels-/sidledspiruett eller liggpiruett utan fotbyte. Minst åtta (8) varv i vald position.

f) Piruettkombination

Piruettkombinationen måste innehålla minst två (2) olika baspositioner med minst två (2) varv i vardera av dessa positioner (om det är färre än tre (3) baspositioner med vardera två (2) varv kommer det att avspeglas i piruettens värde) och endast ett (1) byte av fot. Minst sex (6) varv på varje fot för Senior och Junior A. 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 ska innehålla endast ett (1) fotbyte. Får inte påbörjas med ett hopp. Minst fem (5) varv/fot varv ska utföras i position. Hoppingång är inte tillåtet.

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

Åkaren måste välja att utföra en himmels-/sidledspiruett, en sittpiruett, en liggpiruett eller en ståpiruett utan fotbyte. Minst sex (6) varv i vald position. Hoppingång är inte tillåtet.

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

e) Piruettkombination

Minst fem (5) varv ska utföras på varje fot. Hoppingång är tillåtet. I övrigt lika som för Senior och Junior.

Stegsekvenser

Stegsekvenser får innehålla alla icke listade hopp.

FRIÅKNING, Rule 612, ISU Communication 2242 och 2254

Allmänt

Åkaren väljer själv de friåkningselement 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, dock endast två (2) för Ungdom A, Senior B, Junior B, Ungdom B och Minior A och B. En (1) hoppkombination kan innehålla upp till (3) tre hopp, de/den övriga maximalt två (2) hopp. För Minior A och B 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 dubbelhopp (inklusive dubbel Axel) 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. Av dessa två (2) repetitioner får endast en (1) vara ett kvadrupelhopp. 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, Senior B, Junior B, Ungdom B

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

Endast två (2) trippelhopp får upprepas och upprepningen måste då göras i en hoppkombination eller – sekvens. Kvadrupelhopp är inte tillåtna.

Minior A och B

Samtliga enkel- och dubbelhopp- (inklusive dubbel Axel) får utföras max två (2) gånger i programmet. Trippel- och kvadrupelhopp är inte tillåtna.

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:

- Sex (6) varv i enpositionspiruett och hopp-piruett
- Tio (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, Senior B, Junior B, Ungdom B

Piruettkombinationen ska innehålla ett (1) fotbyte och minst åtta (8) varv. Hoppingång är inte tillåten.

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

Minior A och B

Piruettkombination och piruett i en position ska ha minst sex (6) varv utan fotbyte och åtta (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 2254)

Stegsekvenser	<ol style="list-style-type: none">1. Minimal variation (level 1), Enkel variation (level 2), Variation (level 3), Komplexitet (level 4) av svåra vändningar och steg genom hela sekvensen (obligatoriskt)2. Rotationer i vardera riktningen (vänster, höger), med ett (1) helt varvs rotation av kroppen som täcker minst 1/3 av mönstret för varje rotationsriktning3. Användande av kropps rörelser under minst 1/3 av mönstret4. Två (2) olika kombinationer av tre (3) svåra vändningar på olika fötter, utförda med <u>kontinuerligt flyt</u> under sekvensen. Endast det första försöket på vardera foten kan räknas. (för level 4 måste de två kombinationerna utföras på olika fötter)
Samtliga piruetter	<ol style="list-style-type: none">1. Svåra variationer (räknas så många gånger som de utförs med begränsningar enligt nedan)2. Fotbyte utfört med ett hopp3. Hopp inom en piruett utan att byta fot4. Svårt byte av position på samma fot5. Svår ingång till piruetten6. Tydligt byte av skär i sittposition (endast från bakåt innerskär till framåt yterskär), liggposition, himmelsposition eller Biellmann.7. Alla tre (3) baspositioner på andra foten8. Rotation åt båda hållen direkt efter varandra i sitt- eller liggposition9. Tydlig ökning av rotationshastighet i ligg-, sitt-, himmels- eller Biellmannposition10. Minst åtta (8) varv utan byte av position/variation, fot eller skär (ligg, himmel, svår variation av alla baspositioner, eller för kombinationer icke basposition)11. Svår variation av hoppingång i hopppiruett/piruett med hoppingång (se förtydliganden) <p>Ytterligare features för Himmelspiruett:</p> <ol style="list-style-type: none">12. Ett tydligt byte av position; bakåt till sidledes eller tvärtom, minst två (2) varv i varje position (räknas också när himmelspositionen är en del av en annan piruett)13. Biellmannposition efter himmelspiruett (kortprogram: efter åtta (8) varv i himmelsposition) <p>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 åtta (8) varv utförs på båda fötterna i denna piruett, kan någon av dessa räknas till åkarens fördel</p> <p>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 (1) gång per program och endast i piruettkombination.</p> <p>I piruetter med fotbyte kan maximalt två (2) features räknas på en fot.</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 fem (5) svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två (2) gånger.

Enkel variation: Måste innehålla minst sju (7) svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två (2) gånger.

Variation: Måste innehålla minst nio (9) svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två (2) gånger.

Komplexitet: Måste innehålla minst elva (11) svåra vändningar och steg. Ingen av typerna kan räknas mer än två (2) gånger. Fem (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 (2) 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 två (2) hela varv på ett skär följt av två (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 elva (11) kategorier av svåra variationer, varav tre (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 fribeten 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 två (2) varv utförs i en basposition/icke basposition före hoppet, när en basposition inom två (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 tre (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 verkligt svår, t ex

- fullständig sittposition i luften (med höjd och total kontroll av rörelser) eller öppen butterfly position i luften (och när 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.

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

TEST

FRIÅKNINGSTEST 5

Friåkningsprogram till musik 3,0/3,5/4,0 min innehållande minst:

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, vilket ska framgå i "Judges details":

1. Två (2) hoppkombinationer

Minst två (2) två-hoppkombinationer ska utföras. Ska bestå av minst två (2) dubbel-, ett (1) dubbel- och ett (1) trippelhopp, eller två (2) trippelhopp.

Hoppkombinationernas genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.
Hoppet får inte 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 hoppets GOE.
Hoppet får inte vara markerat med: * , <, <<.

3. Tre (3) olika dubbelhopp

Tre (3) olika dubbelhopp ska uppvisas och bedöms separat.
Hoppens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.
Hoppet får inte vara markerade med: * <, <<, e.

4. Kombinationspiruett minst level 3, CCoSp3

En (1) kombinationspiruett med fotbyte med minst level 3 ska utföras.
Piruetten får inte vara markerad med: * ,V.

5. Hopp-piruett minst level 3

En (1) valfri hoppiruett med minst level 3 ska utföras.
Piruetten får inte vara markerad med: * ,V.

6. Stegsekvens minst level 2, StSq2

En (1) stegsekvens med minst level 2 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall.

FRIÅKNINGSTEST 6

Friåkningsprogram till musik 3,5/4,0 min innehållande minst:

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, vilket ska framgå i "Judges details":

1. Dubbel Axel (2A) eller valfritt trippelhopp

Hoppets genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.

Hoppet får inte vara markerat med: * , <, <<, e.

2. Trehoppkombination

En (1) trehoppkombination av minst 2+2+2, 3+1+3 alternativt 2+1+3 ska utföras.

Hoppkombinationens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.

Hoppen får inte vara markerade med: * , <, <<, e.

3. Fyra (4) olika dubbel- eller trippelhopp

Fyra (4) olika dubbel- eller trippelhopp ska uppvisas och bedöms separat.

Hoppens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.

Hoppen får inte vara markerade med: * <, <<, e.

4. Kombinationspiruett _level 4, CCoSp4

En (1) kombinationspiruett med fotbyte med level 4 ska utföras.

Piruetten får inte vara markerad med: * ,V.

5. Enpositionspiruett minst level 3

En (1) valfri enpositionspiruett med minst level 3 ska utföras.

Piruetten får inte vara markerad med: * ,V

6. Stegsekvens minst level 3, StSq3

En (1) stegsekvens med minst level 3 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall.

FRIÅKNINGSTEST 7

Friåkningsprogram till musik 3,5/4,0 min innehållande minst:

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, vilket ska framgå i "Judges details":

1. Två (2) olika trippelhopp

Hoppens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.

Hoppen får inte vara markerade med: * , <, <<, e.

2. Hoppkombination eller sekvens med minst ett dubbelhopp och dubbel/trippel Axel (2A/3A)

En (1) hoppkombination eller sekvens bestående av minst ett (1) dubbelhopp och en (1) dubbel/trippel Axel ska utföras. Hoppkombinationens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1

Hoppen får inte vara markerade med: * , <, <<, e

3. Trehoppkombination

En (1) trehoppkombination av minst 2+2+2, 3+1+3 alternativt 2+1+3 ska utföras.

Hoppkombinationens genomsnittliga GOE får inte vara sämre än -1.

Hoppen får inte 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 inte vara markerade med: * , V.

5. En (1) stegsekvens minst level 3, StSq3

En (1) stegsekvens med minst level 3 ska utföras.

Ett godkänt friåkningsprogram får innehålla max 2 fall.