



# **SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET**

# **TESTSYSTEM**

## TESTBESTÄMMELSER

1.00	ALLMÄNT
1.01	Test kan anordnas av Svenska Konståkningsförbundet (SKF) av förening ansluten till förbundet eller av specialdistriktsförbund (SDF).
1.02	Test kan anordnas separat eller i samband med tävling. Test i samband med tävling kan genomföras före tävlingens början eller då tävlingen är avslutad. <b>Undantagna är fritest 5 och 6 som alltid genomförs under tävling.</b>
1.03	Rätt att genomgå test har åkare som är medlem i förening ansluten till Svenska Konståkningsförbundet och som innehar tävlingslicens.
2.00	TESTKLASSER
2.01	Testsystemet består av två delar, BASIC respektive FRIÅKNING.
2.02	BASIC-testerna är indelade i fem klasser, där Grundtest är den lägsta klassen och de följande numrerade från 1 till 4.
2.03	FRIÅKNINGS-testerna är indelade i sju klasser, där Grundtest är den lägsta klassen och de följande numrerade från 1 till 6.
2.04	Testerna ska börja med Grundtest och därefter ske i turordning från 1 till 6.
2.05	BASIC- och FRIÅKNINGS-delarna är oberoende av varandra såtillvida att en åkare kan tillhöra en klass i BASIC och en annan klass i FRIÅKNING.
3.00	BASIC-TEST
3.01	BASIC Grundtest innehåller fyra element BASIC 1 innehåller sex element BASIC 2 innehåller fem element BASIC 3 innehåller fyra element BASIC 4 innehåller sju element
3.02	Vid Grundtest samt test 1 till 4 ska samtliga element utföras.
3.03	Vid BASIC-test ska elementen visas upp i fastställd ordningsföljd enligt 12.00.
3.04	Ett (1) försök tillåts på varje element.
3.05	För endast ett (1) element tillåts ett (1) nytt försök. Om elementet inte godkänns efter detta nya försök måste omtest göras.
3.06	Om två (2) eller flera element inte godkänns måste omtest göras. Omtest, se 5.01.

---

4.00 FRIÅKNINGSTEST

---

- 4.01 FRIÅKNING Grundtest innehåller fyra element  
FRIÅKNING 1 innehåller sex element  
FRIÅKNING 2 innehåller sju element  
FRIÅKNING 3 innehåller sex element för pojkar/herrar och sju för flickor/damer  
FRIÅKNING 4 innehåller sju element
- 4.02 FRIÅKNING 5 och 6 består av friåkningsprogram till musik.
- 4.03 Vid Grundtest samt test 1 till 4 ska samtliga element utföras.
- 4.04 Vid Grundtest samt test 1 till 4 tillåts två (2) försök på varje element.
- 4.05 För endast ett (1) element tillåts två (2) nytt försök. Om elementet inte godkänns efter dessa nya försök restnoteras elementet, undantaget är dock fritest Grund.
- 4.06 Vid test 1 till 4 restnoteras det icke godkända elementet på testkortet. Element kan inte restnoteras från friåkningstest Grund.
- 4.07 Om två (2) eller flera element underkänns måste omtest göras.
- 4.08 Vid test 5 i friåkning ska friåkningsprogrammet utföras enligt 13.06.
- 4.09 Om de föreskrivna hoppen enligt 13.06 noteras med GOE -2 eller lägre, men programmet i övrigt uppfyller kraven för godkänt test, är testet godkänt om de föreskrivna hoppen tidigare utförts och är godkända i kortprogrammet vid samma tävling.
- 4.10 Om programmet inte uppfyller kraven enligt 13.06 måste omtest göras.
- 4.11 Vid test 6 i friåkning ska friåkningsprogram utföras enligt 13.07.
- 4.12 Om programmet inte uppfyller kraven enligt 13.07 måste omtest göras.

---

5.00 OMTEST

---

- 5.01 Omtest får ske tidigast efter tre (3) veckor och då ska samtliga element utföras på nytt.
- 5.02 Omtest för restnoterat element får göras tidigast efter två (2) veckor. Två (2) försök tillåts. Om elementet vid dessa två försök inte heller nu godkänns måste hela testet med samtliga element göras om efter tidigast tre (3) veckor.
- 5.03 Omtest av fritest 5 och 6 kan ske vid nästa tävlingstillfälle.
- 5.04 Restnoterat element ska testas inom ett (1) år. Efter ett (1) år förfaller restnoterat element och omtest för hela testet måste göras.

6.00	KRAV FÖR GODKÄND TEST	
6.01	För godkänt resultat vid test med två domare krävs att båda domarna har godkänt de ingående elementen.	
6.02	För godkänt resultat vid test 5 i friåkning, se 13.06.	
6.03	För godkänt resultat vid test 6 i friåkning, se 13.07.	
7.00	DOMARE	
7.01	Domarpanelen ska för alla tester bestå av två domare, med undantag av test 5 och 6 som ska bedömas av minst fem domare.	
7.02	Det åligger varje arrangör av test att anlita domare med lägst föreskriven licens för aktuella testklasser enligt 7.03.	
7.03	BASIC resp. FRIÅKNING	Lägsta licens för domare (se punkt 7.04)
	Grundtest	1 LT + 1 RT
	1	1LT <sup>2</sup> + 1 RT
	2	1LT <sup>2</sup> + 1 NT
	3	2 NT
	4	1 NT + 1 NM
	5	Panel bestående av domare med lägst NT-licens i majoritet, övriga domare lägst RT-licens.
	6	Panel bestående av domare med lägst NM-licens i majoritet, övriga domare lägst NT-licens
7.04	Endast domare som har deltagit i testutbildning, arrangerad av Svenska Konståkningsförbundet 2010, får döma basictester efter 2010-06-30	
7.05	Vid Grundtest samt test 1 och 2 kan båda domarna tillhöra samma förening som åkaren.	
7.06	Från och med test 3 får endast en (1) domare tillhöra samma förening som åkaren.	
7.07	Vid fritest 5 och 6 måste majoriteten av domarna i panelen tillhöra annan förening än åkaren.	

---

8.00 TESTKORT/REGISTRERING

---

- 8.01 För varje åkare ska testkort föras. Endast Svenska Konståkningsförbundets testkort (version 2007) i original får användas. Dessa beställs från Svenska Konståkningsförbundet, Idrottens hus, 114 73 Stockholm eller e-post [figureskating@konstakning.rf.se](mailto:figureskating@konstakning.rf.se). Endast testkort version 2007 är giltiga.
- 8.02 Testkort och licens ska alltid medföras till testtillfället och lämnas till skiljedomaren innan testet börjar. Åkare som inte kan uppvisa testkort och/eller licens tillåts inte att genomföra testet.
- 8.03 Fritest 5 och 6: kostnad 100kr, betalas till tävlingsarrangören i samband med lottningen till kortprogrammet.
- 8.04 Fritest 3 och 4: Vid godkänd test skriver skiljedomaren in på testkortet i avsedd ruta vilka valfria hopp åkaren har utfört. Följande förkortningar ska användas: **Salchow=2S, Toeloop=2T, Ögel=2Lo, Flip=2F**. Vid resttest noteras det underkända elementet på angiven plats i testkortet samt de två utförda dubbelhoppin inom parentes efter skiljedomarens underskrift. Använd förkortningar enligt ovan. Är det restnoterade element ett av dubbelhoppin skrivs endast det andra inom parentes.

Domare som godkänner restnoterat element på fritest 3 eller 4 måste på framsidan av testkortet föra in vilka dubbelhopp som utförts på det aktuella testet. Vilka dubbelhopp det är framgår alltså av parenteserna på raden för restnoterade element.

---

9.00 MÄRKEN

---

- 9.01 Märken erövrar då både Basic- och Friåkningsklass på en nivå godkänts.
- 9.02 Märkesvärderingar enligt nedan

<u>Klass</u>	<u>Märke</u>
Grundtest	Propaganda
1	Åttan
2	Brons
3	Silver
4	Trean
5	Guld
6	Elit

---

10.00 GENOMFÖRANDE AV TEST

---

- 10.01 Före påbörjande av testet ska skiljedomaren kontrollera att alla åkares testkort lämnats in. Det är åkarens/föreningens skyldighet att tillse att testkort medförs till varje test. Uteblivet testkort medför att åkaren inte tillåts genomföra testet. För att genomföra test måste åkaren vara licensierad, vilket innebär att licenskort ska uppvisas. Detta gäller från och med Grundtest, friåkning och basic. Vid fritest 5 och 6 ska anmälan om test och inlämnande av testkort till skiljedomaren ske FÖRE tävlingsstart i samband med lottningen inför korta programmet.
- 10.02 Vid tester med många åkare rekommenderas följande tillvägagångssätt:  
  
BASIC Grund, 1, 2, 3 och 4: Startordningen lottas, alternativt kan man låta åkarna starta i bokstavsordning. De fyra första åkarna får värma upp i 5-6 minuter på en tredjedel av isen. När den första åkaren kallas fram till domarna släpps åkaren med startnummer 5 in för uppvärmning och därefter rullar det så att det alltid är fyra som värmer upp och en åkare som testar. Grundtest kan med fördel testas i grupper om 3-4 åkare, bågarna åks dock individuellt.  
  
I basic 1 till 4 utförs samtliga element i en följd som en slinga. Undantag kan vara basic1 där elementen kan grupperas i två (2) slingor. Rekommenderat är att domarna meddelar resultatet direkt efter varje åkare. Detta görs helt kort men efter avslutat test måste tillfälle beredas för tränare/åkare att få ställa frågor. Denna genomgång är mycket viktig, särskilt i de fall test underkänts.
- 10.03 Vid FRIÅKNINGSTEST värmer max 6 åkare upp i 6 minuter. Den första åkaren visar upp det första elementet, därefter nästa åkare osv. tills alla utfört det första elementet. Förfarandet upprepas med nästa element. Åkarna i gruppen får träna mellan varje element.  
Åkare som misslyckas med två (2) element fullföljer inte testet.
- 10.04 VALFRIA DUBBELHOPP I FRITEST 3 OCH 4  
I fritest 3 och 4 får åkaren själv fördela hoppen dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo) och dubbel Flip (2F). Två (2) av hoppen ska genomföras i fritest 3 och de resterande två (2) i fritest 4. Åkaren ska alltså visa upp fyra (4) olika dubbelhopp, men får själv fördela dem över test 3 och 4.
- 10.05 FRITEST 5 och 6: Genomförs i samband med tävling, tävlingen ska vara A-klassad. OBS! Vid fritest 5 och 6 ska anmälan om test och inlämnande av testkort till skiljedomaren ske FÖRE tävlingsstart i samband med lottningen till korta programmet. Testkortet fylls i endast vid godkänd test.
- 10.06 REST-test: Enstaka åkare med restnoterade friåkningselement värmer lämpligen upp tillsammans med de åkare som ska testa hela testet. Om antalet åkare med restnoterat element är stort bör dessa testas separat med egen uppvärmning. Vid rest på valfritt dubbelhopp i friåkningstest 3 och 4 måste skiljedomaren skriva in vilket hopp som försöken gjorts på. Åkaren måste vid resttest visa upp samma dubbelhopp som vid det misslyckade försöket.
- 10.07 Rekommenderat är att domarna meddelar resultatet direkt efter varje åkare. Detta görs helt kort men efter avslutat test måste tillfälle beredas tränare/åkare att få ställa frågor. Denna genomgång är mycket viktig, särskilt i de fall ett test underkänts.

10.08 Beräkning av tidsschema vid test

Om ovanstående förfarande för basictest följs uppskattas tidsåtgången enligt följande:

Grundtest,	3 till 3,5 minuter per åkare
Basictest 1	4 till 5 minuter per åkare
Basictest 2, 3	2,5 till 3 minuter per åkare
Basictest 4	4 till 5 minuter per åkare

Vid friåkningstest uppskattas tidsåtgången enligt följande:

Grundtest,	4 minuter per åkare
Test 1, 2, 3 och 4	5 minuter per åkare

Tid för uppvärmning och spolningar tillkommer.  
Spolning av isen bör ske efter ca 20 åkare.

## BEDÖMNING

### 11.00 ALLMÄNT

Från 2010-07-01 sker bedömning av basic- och friåkningstesterna enligt ISU Judging System. Särskilda bedömningskriterier finns definierade för varje element i beskrivningen för respektive test. Som stöd för hur basicementen bör utföras och ligga på isen finns instruktions-DVD samt uppritade skisser. DVD:n kan köpas från Svenska konståkningsförbundets kansli. Läs mer om detta på [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se).

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

11.01 Kvaliteten på varje utfört element bedöms enligt särskild guideline för GOE (grade of execution) för tester. Guidelines finns för såväl positiva som negativa aspekter för ett element. Utgångsvärdet för GOE är elementets positiva aspekter (+GOE), som sedan eventuellt reduceras. I vissa fall har GOE ett tvingande värde om -3.

11.02 GOE får vara lägst -1 för godkänt element.

Ett element med GOE -2 eller lägre är icke godkänt.

11.03 Om två (2) eller fler element har GOE -2 eller lägre är hela testet underkänt.

11.04 Om endast ett (1) element har GOE -2 eller lägre tillåts ett (1) nytt försök i basictester och två (2) nya försök i friåkningstester på detta element.

11.05 För godkänt test får GOE inte vara lägre än -2, 2xGOE -1. Testet måste uppfylla kriterier för godkänt test av båda domarna. Det vill säga att ingen av domarna får ha sammanlagt GOE -3 eller lägre eller notera ett (1) element med GOE -2 eller lägre.

11.06 Beräkning

- Endast ett (1) element med GOE -1 kan kompenseras av ett element med +GOE
- Ett element med +GOE kan aldrig kompensera ett element med GOE -2 eller lägre
- Om det förekommer 3 x GOE -1 hos en domare eller hos båda domarna på samma 3 element, tillåts ett (1) nytt försök på det sista utförda elementet med GOE -1
- Om det förekommer 3 x GOE -1 hos båda domarna på sammanlagt fler än 3 element är testet inte godkänt. Exempel; domare 1 har GOE -1 på element 1, 2 och 3 och domare 2 har GOE -1 på element 1, 2 och 4. Sammantaget har 4 element noterats med GOE -1



11.06 Basictest

- Åkaren har ett (1) försök på varje element och utför dem i fastställd ordning
- Efter utfört test får endast ett (1) element tillåtas ett (1) nytt försök. Åkaren informeras av skiljedomaren vilket element det gäller. Är elementet fortfarande underkänt är hela testet underkänt.
- För basictest får inte element restnoteras

11.07 Friåkningstest

- Åkaren har två (2) försök på varje element och utför dem i fastställd ordning
- Om en domare noterar GOE -2 eller lägre ombedes åkaren att göra ett andra försök. GOE för det andra försöket på respektive element ligger till grund för testresultatet
- Efter utfört test får endast ett (1) element tillåtas två (2) nya försök.
- Åkaren informeras av skiljedomaren vilket element det gäller.
- Är elementet fortfarande underkänt, GOE -2 eller lägre, restnoteras elementet vid friåkningstest 1 till 4. Inget element kan restnoteras vid friåkningstest Grund.
- Om två (2) element är underkända av en eller båda domarna ska åkaren informeras om detta av skiljedomaren och testet avslutas.

## 12.00 BASIC

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

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

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

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

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

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

---

12.01 GRUNDTTEST

---

**1. Treavals, höger och vänster håll**

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

**2. Öppen mohawk innerskär i cirkel, höger och vänster håll**

Minst fyra (4) öppna mohawks på innerskär utförs i följd på cirkel. Mohawks ska börjas med fart. En öppen mohawk från framåt- till bakåt innerskär, följs av fotbyte och sträckning i landningsposition. Kliv från bakåt- till framåt ytterskär. En framåt saxning mellan varje mohawk. Viktigast är att fotställningarna utföras på rena skär och att skären både framåt och bakåt utförs på samma cirkelspår, utan skärombyten. Armarnas position växlas i saxsteget genom en kontrollerad pendelrörelse. I mohawks sätts frifoten ned, vriden utåt, nära mitten av åkfotens insida. Kliv om högst en skridskolängd accepteras. Åkaren ska kunna hålla lutningen med bibehållen fart, glid och rytm. Utförs åt båda håll.

**3. Halvcirklar framåt ytterskär i följd, höger och vänster fot**

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

**4. Halvcirklar framåt innerskär i följd, höger och vänster fot**

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

### **1. Skärombyten framåt ytterskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) skärombyten, två (2) på vardera foten åks över banans längd. Skärombyte från vänster framåt ytterskär följs direkt av ett skärombyte från vänster framåt innerskär. Därefter fotbyte och skärombyte från höger framåt ytterskär direkt följt av skärombyte från höger framåt innerskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara framåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Vid ytterskär bör friarmen styra bågen, vid innerskär bör åkarmen styra bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **Skärombyten framåt innerskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) skärombyten, två (2) på vardera foten åks över banans längd. Skärombyte från höger framåt innerskär följs direkt av ett skärombyte från höger framåt ytterskär. Därefter fotbyte och skärombyte från vänster framåt innerskär direkt följt av skärombyte från vänster framåt ytterskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara framåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Vid innerskär bör åkarmen styra bågen, vid innerskär bör friarmen styra bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **2. Skärombyten bakåt ytterskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) skärombyten, två (2) på vardera foten åks över banans längd. Skärombyte från höger bakåt ytterskär följs direkt av skärombyte från höger bakåt innerskär. Därefter fotbyte följt av skärombyte från vänster bakåt ytterskär direkt följt av skärombyte från vänster bakåt innerskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara bakåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. Vid ytterskär bör åkarmen kontrollera bågen, vid innerskär bör friarmen kontrollera bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **Skärombyte bakåt innerskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) skärombyten, två (2) på vardera foten åks över banans längd. Skärombyte från vänster bakåt innerskär följs direkt av skärombyte från vänster bakåt ytterskär. Därefter fotbyte följt av skärombyte från höger bakåt innerskär direkt följt av skärombyte från höger bakåt ytterskär. Viktigast är att skärombytena kommer från åkbenet och inte fribenet, åkaren ska jobba i knä, fribenet ska vara bakåt. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Lika stora bågar på båda benen eftersträvas. Elementet ska utföras med god fart och kroppskontroll genom hela sekvensen. Vid innerskär bör friarmen kontrollera bågen, vid ytterskär bör åkarmen kontrollera bågen. Positioner av axlar, armar och höfter växlas kontrollerat vid varje båge. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

### **3. Treor framåt ytterskär, höger och vänster fot**

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

### **Treor framåt innerskär, höger och vänster fot**

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

### **4. Treor bakåt ytterskär, höger och vänster fot**

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

### **Treor bakåt innerskär, höger och vänster fot**

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

### **5. Halvcirklar bakåt ytterskär**

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

## **6. Halvcirklar bakåt innerskär**

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

### **1. Dubbeltreor framåt ytterskär, höger och vänster fot**

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

### **2. Dubbeltreor framåt innerskär, höger och vänster fot**

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

### **3. Dubbeltreor bakåt ytterskär, höger och vänster fot**

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

### **4. Dubbeltreor bakåt innerskär, höger och vänster fot**

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

### **5. Slutna mohawk ytterskär i cirkel, höger och vänster håll**

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

### **1. Choctaws**

Två (2) sekvenser om totalt (8) choctaws, två (2) per fot per sekvens, åks efter vardera långsidan. Två (2) choctaws från höger bakåt ytterskär följs av fotbyte där frifoten sätts i kors framför åkfoten, därefter två (2) choctaws från vänster bakåt ytterskär. Viktigast är rena och djupa skär både framåt och bakåt, samt distinkta och kontrollerade positioner. Sekvensen ska utföras med fart, flyt och rytm, samt med strävan att täcka hela banan.

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

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

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

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

### **4. Twizzles framåt innerskär, höger och vänster fot**

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



**1. Counters (omvända växelvändningar) ytterskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt**

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

**2. Counters (omvända växelvändningar) innerskär, höger och vänster fot, framåt och bakåt**

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

**3. Brackets (omvända treor) framåt ytterskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per vardera foten, åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket vänster framåt ytterskär, fotbyte genom kliv till bracket höger framåt ytterskär. Kliv till bracket vänster framåt ytterskär osv. Fribenet börjar bak och följer bågen i en kontrollerad rörelse fram innan vändning, för att i vändningen åter växlas bak för ett kontrollerat avslut före fotbytet. Viktigast är rena skär i vändningarna och i övergångarna mellan vändningarna, inga kantväxlingar/skärombyten får förekomma. Bågarna ska vara jämna. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation, stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningen ska ligga på eller nära toppen av bågen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

**Brackets (omvända treor) framåt innerskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per vardera foten, åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket höger framåt innerskär, fotbyte genom kliv till bracket vänster framåt innerskär. Kliv till bracket höger framåt innerskär osv. Fribenet börjar bak och följer bågen i en kontrollerad rörelse fram innan vändning, för att i vändningen åter växlas bak för ett kontrollerat avslut före fotbytet. Viktigast är rena skär i vändningarna och i övergångarna mellan vändningarna, inga kantväxlingar/skärombyten får förekomma. Bågarna ska vara jämna. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation, stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningen ska ligga på eller nära toppen av bågen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **4. Brackets (omvända treor) bakåt ytterskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per vardera foten, åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket höger bakåt ytterskär följs av kliv till vänster framåt innerskär och kliv till höger bakåt innerskär. Därefter fotbyte och bracket vänster bakåt ytterskär. Kliv till höger framåt innerskär och kliv till vänster bakåt innerskär. Därefter fotbyte och bracket höger bakåt ytterskär, osv. Fotbytena ska utföras mycket kort och snabbt. Fribenet börjar bak och växlas fram i vändningen för ett kontrollerat avslut innan fotbytet. Viktigast är rena skär i vändningarna. Bågarna ska vara jämna. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation, stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningen ska ligga på eller nära toppen av bågen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **Brackets (omvända treor) bakåt innerskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) brackets, två (2) per vardera foten, åks över banans längd. Bågarna ska startas mot långsidan. Bracket vänster bakåt innerskär följs av taggfrånskjut till trea vänster framåt innerskär, saxsteg till bracket höger bakåt innerskär. Taggfrånskjut till trea höger framåt innerskär, saxsteg till bracket vänster bakåt innerskär, osv. Fotbytena ska utföras mycket kort och snabbt. Viktigast är rena skär i vändningarna. Bågarna ska vara jämna. Armarnas position ska vara kontrollerade utan överrotation, stor vikt läggs vid kroppskontroll. Vändningen ska ligga på eller nära toppen av bågen. En mindre avvikelse från längdaxeln accepteras.

#### **5. Twizzles framåt ytterskär, höger och vänster fot**

En (1) sekvens om fyra (4) twizzles, två (2) på vardera foten åks över banans längd eller utefter hockeylinje. Varje twizzle ska bestå av två och ett halvt varv (2½). Varje twizzle ska avslutas på ett kontrollerat bakåt innerskär följt av fotbyte och twizzle på motsatt fot. Viktigast är förflyttning med jämna snabba rotationer och god kroppskontroll. Åkbenet ska vara helt eller nästan helt sträckt med låst knä utan gung. Fribenet ska hållas i fast position. Twizzles får inte påbörjas eller avslutas med en trea.

#### **6. Loops (öglor) bakåt ytterskär, höger och vänster fot**

Två (2) loops per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Två cross rolls, ytterskärsbågar, följs av en loop bakåt ytterskär. Därefter två cross rolls och en loop bakåt ytterskär på motsatt fot, osv. Loops ska ligga på toppen av bågen, alltså lodrätt mot längdaxeln. Bågarna ska vara lika stora på höger och vänster fot. Viktigt är att elementet utförs med bra flyt och utan stopp. Öglans form ska vara oval. Riktlinje för storlek är en (1) skridskolängd på bredden och en och en halv (1½) skridskolängd på längden.

#### **7. Loops (öglor) bakåt innerskär, höger och vänster fot**

Två (2) loops per fot åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Två rolls, innerskärsbågar, följs av en loop bakåt innerskär. Därefter två rolls och en loop bakåt innerskär på motsatt fot. Loops ska ligga på toppen av bågen, alltså lodrätt mot längdaxeln. Bågarna ska vara lika stora på höger och vänster fot. Viktigt är att elementet utförs med bra flyt och utan stopp. Öglans form ska vara oval. Riktlinje för storlek är en (1) skridskolängd på bredden och en och en halv (1½) skridskolängd på längden.

**13.00 FRIÅKNING**

**13.01 GRUNDTTEST**

**1. Saxning framåt i åtta och saxning bakåt i åtta**

Saxningen utförs i god fart i åtta över ca 2/3-delar av banan. För mindre åkare är det tillåtet att åka på 1/3-del och använda de målade cirklarna. Åkaren ska klara den grundläggande saxningstekniken med stil och hållning. Viktigt är att åkaren kan korsa och inte använder taggarna vid frånskjuten.

**2. Treahopp**

Treahopp tillåts från treavändning eller saxning bakåt. Upphoppet ska vara stabilt framåt över tagg och ej överroterat. Landningsposition stabil med kropps kontroll.

**3. Piruett på en fot i tupposition, 3 varv**

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

**4. Flygskär framåt på stor ytterskärsbåge**

Flygskär utförs på ytterskärsbåge. Benen ska vara sträckta och frifoten över höfthöjd. Positionen ska hållas i minst 5 sekunder. Flygskäret utförs åt båda håll.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 2-4 misslyckats får två nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas måste hela testet göras om.

13.02	TEST 1
-------	--------

**1. Saxning framåt i stor åtta och saxning bakåt i stor åtta**

Kraftfull saxning utförs i god fart i åtta över ca 2/3-delar av banan. För mindre åkare är det tillåtet att åka på 1/3-del och använda de målade cirkelarna. Saxningstekniken bör nu vara färdig med renhet i korsning och frånskjut. Elementet ska utföras med fart, god kroppskontroll och stil. En åtta åks framåt och en åtta bakåt.

**2. Salchow, 1S**

Den lilla hake som bildas vid upphoppet är okej med ca 45 graders vinkel och ca 1/3-dels skridskolängd. 90 grader och nästan hela skenans längd är inte tillåtet.

**3. Toeloop, 1T**

Särskild vikt läggs vid korrekt upphopp.

**4. Ögel, 1Lo**

Den lilla hake som bildas vid upphoppet är okej med ca 45 graders vinkel och ca 1/3-dels skridskolängd. 90 grader och nästan hela skenans längd är inte tillåtet.

**5. Ståpiruett, USp, 6 varv**

Piruetten utförs med korrekt ingång i valfri position, tupp- eller korsposition. 6 varv utförs sedan positionen intagits.

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

Valfri ingång bakåt, släpande frifot tillåten. Slutna korspositioner ej nödvändiga, vikt läggs vid kontrollerad ingång och centrering. Utgång på skär, fotbyte tillåtet.

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

13.03	TEST 2
-------	--------

**1. Flip, 1F**

Upphoppet ska vara från innerskär, domarna anmodas kontrollera detta.

**2. Lutz, 1Lz**

Upphoppet ska vara från ytterskär, domarna anmodas kontrollera detta.

**3. Axel Paulsen, 1A**

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

**4. Hoppkombination bestående av två olika enkla hopp**

Båda hoppen ska vara väl utförda och ungefär lika stora.

**5. Liggpiruett, CSp**

Båda benen ska vara sträckta och frifoten i lägst höfthöjd. Minst 6 varv i liggposition.

**6. Sittpiruett, SSp**

Sittpositionen ska vara djup, knäets vinkel 90°. Minst 6 varv i position.

**7. Ståpiruett, USp, med ingång bakåt**

Valfri ingång bakåt, släpande frifot tillåten. Minst 5 varv ska utföras i sluten korsposition. Utgång på skär, fotbyte tillåtet.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 1-7 misslyckats får två nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas noteras detta element som restelement.

---

13.04 TEST 3

---

**1. Hoppkombination bestående av Axel Paulsen och Ögel, 1A+1Lo**

**2. Valfritt dubbelhopp**

Dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo) eller dubbel Flip (2F)

**3. Valfritt dubbelhopp**

Dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo) eller dubbel Flip (2F)  
Utfört dubbelhopp från element 2 får inte upprepas.

**4. Ligg-sitt-fotbyte-sitt-piruet, CCoSp**

Minst 3 varv utförs i liggposition och minst 5 varv per fot i position. Fotbytet ska ske snabbt och får inte vara så långt att piruetten får ett nytt centrum. Liggpositionen ska utföras med sträckta ben och frifoten lägst i höfthöjd. Sittpositionerna ska vara djupa, knäets vinkel 90°.

**5. Flickor: Himmels- eller sidledspiruet, LSp**

Minst 6 varv ska utföras sedan positionen intagits. Positionen kan varieras men överkroppen får inte resas upp vid byte av position. Överkroppen ska böjas tydligt bakåt eller åt sidan, det är inte tillåtet att endast böja huvudet bakåt.

**6. Hopp-i-liggpiruet, FCSp**

Minst 6 varv i liggposition ska utföras. Tonvikten ska läggas vid att hoppet är korrekt utfört: att rotation på isen före upphoppet inte förekommer, att det är ett riktigt hopp och inte bara ett kliv, att liggposition uppnås i luften, att landningen sker mjukt och säkert samt att liggposition uppnås snabbt efter landning. Rotationen i piruetten ska vara kontrollerad och med god fart.

**7. Flygskärssekvens, SpSq**

3 (och endast 3) flygskärspositioner i 3 sekunder. Åkaren ska visa såväl ytterskär som innerskär, framåt och bakåt. Minst ett fotbyte ska ingå. Med flygskärsposition avses grundposition med fribenets knä och fot över höfthöjd utan assistans av hand eller arm.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 1-7 misslyckats får två nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas noteras detta element som restelement.

13.05	TEST 4
-------	--------

**1. Valfritt dubbelhopp**

Dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo) eller dubbel Flip (2F)  
De dubbelhopp som utförts i test 3 får inte upprepas.

**2. Valfritt dubbelhopp**

Dubbel Toeloop (2T), dubbel Salchow (2S), dubbel Ögel (2Lo) eller dubbel Flip (2F)  
De dubbelhopp som utförts i test 3 och som element 1 i test 4 får inte upprepas.

**3. Dubbel Lutz, 2Lz**

Upphoppet ska vara från ytterskär, domarna anmodas kontrollera detta.

**4. Hoppkombination bestående av två valfria dubbla hopp**

Båda hoppen ska vara väl utförda, ungefär lika stora och med god fart genom hela kombinationen.

**5. Liggpiruett med ett fotbyte, CCSp**

Ska utföras med korrekta kontrollerade positioner, dvs. båda benen ska vara sträckta och frifoten lägst i höfthöjd. Minst 5 varv i position på varje fot med god fart.

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

Valfritt om upphopp och landning sker på samma fot eller om fotbyte görs i hoppet. Minst 6 varv i sittposition ska utföras. Tonvikten läggs vid att hoppet är korrekt utfört: att rotation på isen före upphoppet inte förekommer, att det är ett riktigt hopp, att sittposition uppnås i luften, att landningen sker mjukt och säkert samt att djup sittposition, knäets vinkel 90°, uppnås snabbt efter landning. Rotationen i piruetten ska vara kontrollerad och med god fart.

**7. Piruettkombination med ett fotbyte och minst ett byte av position CCoSp**

Alla grundpositioner, ligg, sitt och stå, ska utföras. Mellanliggande positioner utöver föreskrivna grundpositioner är tillåtna. Varje grundposition ska hållas i minst 2 varv och totalt ska minst 5 varv per fot utföras. Det är tillåtet att byta fot och position samtidigt. Fotbytet ska ske snabbt och får inte bli så långt att ett nytt centrum uppstår.

På varje element tillåts två försök. Om ett (1) av elementen 1-7 misslyckats får två nya försök på detta element göras efter det att samtliga övriga element godkänts. Om även dessa försök misslyckas noteras detta element som restelement.

**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. Flickor/Damer:  
  
Dubbel Axel, 2A, **eller** ett valfritt trippelhopp ska vara klarad i programmet, lägst GOE -1  
  
Pojkar/Herrar:  
  
Dubbel Axel, 2A **och** ett trippelhopp ska vara klarade i programmet, lägst GOE -1
3. Poängkrav för godkännande av test
  - a) Ungdom Flickor/Juniorer Damer  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 53 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 25 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 28 poäng
  - b) Seniorer Damer  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 55 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 27 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 28 poäng
  - c) Ungdom Pojkar/ Juniorer Herrar  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 64 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 29 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 35 poäng
  - d) Seniorer Herrar  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 66 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 31 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 35 poäng



- Anm. 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.
- Anm. 2 Även om något element i programmet misslyckats kan testet vara godkänt, under förutsättning att ovanstående krav är uppfyllda.
- Anm. 3 Öppen bedömning tillämpas.
- Anm. 4 Testkort ska lämnas till skiljedomaren FÖRE tävlingsstart i samband med lottningen till korta programmet.

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

- Dubbel Axel Paulsen, 2A
- Tre olika valfria trippelhopp

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

- Dubbel Axel Paulsen, 2A
- Fyra olika valfria trippelhopp

1. Förutom det angivna innehållet ska programmet uppfylla kraven på ett välbalanserat program för Junior respektive Senior enligt ISU Regulations.

Damer:

Dubbel Axel och tre olika valfria trippelhopp ska vara klarade i programmet, lägst GOE -1

Herrar:

Dubbel Axel och fyra olika valfria trippelhopp ska vara klarade i programmet, lägst GOE -1

2. Poängkrav för godkännande av test
  - a) Juniorer Damer  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 84 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 42 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 42 poäng
  - b) Seniorer Damer  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 86 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 44 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 42 poäng
  - c) Juniorer Herrar  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 97 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 45 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 52 poäng
  - d) Seniorer Herrar  
Sammanlagd poäng, Total Segment Score, 101 poäng  
Teknisk poäng, Total Element Score, 49 poäng  
Programkomponenter, Total Program Component Score, 52 poäng

Anm. 1 Öppen bedömning tillämpas.

Anm. 2 Testkort ska lämnas till skiljedomaren FÖRE tävlingsstart i samband med lottningen till korta programmet.