



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. Undantagna är fritest 5 och 6 som alltid genomförs under tävling.
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 fem element. BASIC 2 innehåller fem element. BASIC 3 innehåller fyra element. BASIC 4 innehåller fyra element.
3.02	Vid Grundtest samt test 1-4 ska samtliga element utföras.
3.03	Vid BASIC-test ska elementen visas upp i fastställd ordningsföljd enligt 12.00
3.04	Ett försök tillåts på varje element.
3.05	Om ett (1) element misslyckas tillåts ett nytt försök på det misslyckade elementet. Om även detta försök misslyckas måste omtest göras.
3.06	Om två eller flera element misslyckas 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 tillåts två försök på varje element.
4.04	Vid test till friåkningsklasserna ska samtliga element utföras.
4.05	Om ett (1) element misslyckas får nytt försök göras efter det att samtliga övriga element godkännts. Även nu tillåts två försök. Om även dessa försök misslyckas vid Grundtest måste omtest göras. Vid test 1-4 restnoteras det misslyckade element på testkortet.
4.06	För åkare som klarat friåkningstest 1 före 15 oktober 2007 består element 1 i friåkningstest 2 av två delar, a) Flip och b) Ögel. Båda delarna i element 1 måste klaras för att elementet ska vara godkänt. Om ett av hoppen a) eller b) inte är godkänt tillåts två nya försök förutsatt att testets övriga element är godkända. Misslyckas även de två nya försöken restnoteras hoppet. Om inget av hoppen a) och b) klaras vid de inledande två försöken per hopp avbryts testet som underkänt, då två element inte tillåts nya försök.
4.07	Om två eller flera element misslyckas 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 misslyckas, 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	Vid fritest 5 för ungdom A gäller inte regel enligt Svenska konståkningsförbundet om godkänt hopp med upp till ett halvt varv saknat för dubbel axel eller trippelhopp eller regel om ett fritt fall vid hopp.
4.11	Om programmet inte uppfyller kraven enligt 13.06 måste omtest göras.
4.12	Vid test 6 i friåkning ska friåkningsprogram utföras enligt 13.07.
4.13	Om programmet inte uppfyller kraven enligt 13.07 måste omtest göras.

5.00	OMTEST	
5.01	Omtest får ske tidigast efter tre veckor och då ska samtliga element utföras på nytt.	
5.02	Restnoterade element får testas om efter tidigast två veckor. Två försök tillåts. Om dessa två försök misslyckas måste omtest för hela testet med samtliga element göras om efter tidigast tre veckor.	
5.03	Omtest av fritest 5 och 6 kan ske vid nästa tävlingstillfälle.	
5.04	Restnoterat element ska testas inom ett år. Efter ett 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
	Grundtest	1 C + 1 DM
	1	1 C + 1 DM
	2	1 C + 1 LM
	3	2 LM
	4	1 LM + 1 SM
	5	Panel bestående av domare med lägst LM-licens i majoritet, övriga domare lägst DM-licens.
	6	Panel bestående av domare med lägst SM-licens i majoritet, övriga domare lägst LM-licens
7.04	Vid Grundtest samt test 1 och 2 kan båda domarna tillhöra samma förening som åkaren.	
7.05	Från och med test 3 får endast en domare tillhöra samma förening som åkaren.	
7.06	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
- 8.02 Från och med 2007-10-15 ska endast testkort version 2007 användas. Överföring från gamla testkort till de nya ska göras av skiljedomaren i samband med åkarens näst påföljande test alternativt av en domare med lägst DM-licens vid lämpligt tillfälle. Den domare som gör överföring mellan testkortet skriver datum när testet blev godkänt och på raden för skiljedomarunderskrift skrivs "Överfört"/egen underskrift.
- Från och med 2008-07-01 är endast testkort version 2007 giltiga.
- 8.03 Från och med testklass 3 ska kopia av testkort skickas till Svenska Konståkningsförbundet, Idrottens hus, 114 73 Stockholm.
- 8.04 Testkort och licens ska alltid medföras till testtillfället och lämnas till skiljedomaren innan testet börjar. Åkare som inte kan uppvisa testkort eller licens tillåts inte att genomföra testet.
- 8.05 Fritest 5 och 6: kostnad 100kr, betalas till tävlingsarrangören i samband med lottningen till kortprogrammet.
- 8.06 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 misslyckade elementet på angiven plats i testkortet samt de två utförda dubbelhoppet inom parentes efter skiljedomarens underskrift. Använd förkortningar enligt ovan. Är det restnoterade element ett av dubbelhoppet skrivs endast det andra i parentes.
- Domare som godkänner restelement 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 parentesen på raden för restnoterade element.

9.00 MÄRKEN

- 9.01 Märken erövrar då både Basic- och Friåkningsklass på en nivå godkänts.
- 9.02 Märkesvalören framgår 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 sex 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 sju in för uppvärmning och därefter rullar det så att det alltid är sex 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 1-4 utförs samtliga element i en följd som en slinga. Rekommenderas att domarna meddelar resultatet direkt efter varje åkare. Detta kan göras helt kort men sedan ska tränare/åkare få tillfälle att ställa frågor.
- 10.03 LOTTNING AV FOT BASIC 3 och 4
Innan test påbörjas lottas vilken fot omvända växelvändningar i basic 3 och växelvändningar basic 4 ska utföras på. Endast ytterskär lottas, och innerskär åks på motsatt fot. T.ex. om vänster fot lottas fram på ytterskär åks innerskär på höger fot.
- 10.04 LOTTNING ÖGLOR BAKÅT YTTERSKÄR ELLER INNERSKÄR BASIC 4
Innan basic 4 påbörjas lottas om öglor bakåt ska göras på ytterskär eller innerskär.
- 10.05 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 element fullföljer inte testet.
- 10.06 VALFRIA DUBBELHOPP I FRITEST 3 OCH 4
I fritest 3 och 4 får åkaren själv fördela hoppen dubbel Toeloop, dubbel Salchow, dubbel Ögel och dubbel Flip. Två av hoppen ska genomföras i fritest 3 och de resterande två i fritest 4. Åkaren ska alltså visa upp fyra olika dubbelhopp, men får själv fördela dem över test 3 och 4. Observera att för åkare som klarat Fritest 3 före 1 juli 2002 gäller Fritest 4 som tidigare med dubbel Ögel och dubbel Flip.
- 10.07 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

- 10.08 REST-test: Enstaka åkare med restnoterade friåkningsselement värmer lämpligen upp tillsammans med de åkare som ska testa hela testet. Om antalet åkare med rest 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 försöket gjorts på. Åkaren måste vid resttest visa upp samma dubbelhopp som vid det misslyckade försöket.
- 10.09 Skiljedomaren ska, för åkare och tränare, redovisa vilka åkare som godkänts respektive underkänts samt i det senare fallet anledningen till underkännandet. Denna genomgång är mycket viktig.

10.10 Beräkning av tidsschema vid test

Om ovanstående förfarande för basictest följs är tidsåtgången ungefär:

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

Vid friåkningstest kan tidsåtgången uppskattas enligt:

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

Här redovisas allmänna bedömningskriterier. Särskilda bedömningskriterier återfinns under varje element i testbeskrivningen. Som stöd för hur basicementen bör ligga på isen finns uppritade skisser. Dessa skisser utgör inte bedömningsnorm, utan finns endast till som stöd vid inläring av mönster.

Vid bedömning av testerna ska domaren huvudsakligen utgå från helheten. Det viktiga är att åkaren behärskar elementen och vet vad den gör. Detta gäller såväl BASIC- som FRIÅKNINGS-delarna. I de lägsta testerna bör kraven vara något mjukare för att sedan bli strängare med stigande svårighetsgrad.

Domarna bör befinna sig på isen. Bedömningen ska dock huvudsakligen ske genom att på avstånd titta på helhetsintrycket av utförandet. Vid osäkerhet åt ena eller andra hållet kan domarna titta på isen, men detta bör endast ske i undantagsfall.

BASIC

I samtliga klasser gäller att elementen ska utföras med god kropps kontroll, säkerhet, glid och god hållning. Särskild vikt läggs vid säker åkning, kroppens korrekta lutning, åkning på skär samt snabbhet där så är anvisat. Det är mycket viktigt att åkaren tydligt visar att den vet vad som ska utföras och hur. Basicesterna ska fungera som ett stödverktyg för åkarens medvetandeprocess för de olika skären och vändningarna. Utförandet av t.ex. en tänkt längdaxel måste alltså inte vara perfekt så länge åkaren visar förståelse för elementets uppbyggnad.

Helheten är mycket viktig. Ett sämre utfört element kan mycket väl uppvägas av ett eller två mycket väl utförda element. Domaren får väga ihop testets samtliga element och besluta sig för om den totala nivån är tillräcklig för godkänt resultat.

Det väsentliga vid utförandet av basicementen är inte vilken arm eller fot som är framför eller bakom, utan det är själva åkningen. Klarar åkaren elementen på ett säkert sätt med flyt, glid och stil?

FRIÅKNING

Samtliga friåkningselement ska genomföras i god fart samt med god hållning och riktiga avslutningar. Även här betonas det säkra genomförandet. Också i friåkningstest har helheten stor betydelse vilket innebär att det slutgiltiga avgörandet inom rimliga gränser ska utgå från det totala utförandet.

HOPP: Upphopp och landning ska ske på rätt skär. Hoppet ska utföras med god fart och säkerhet. För att ett hopp ska vara godkänt fordras att det är fart, flykt och höjd i hoppet samt en stabil och säker landning med glid i ytterskärsbåge. En uppbromsning innan upphopp så att hoppet är stillastående är inte godkänt. Vid osäkerhet kan domaren titta på spåren. Även om landningen ser helt okej ut kan spårbilden vara ojämn, men detta kan accepteras. Om åkaren däremot har svårt att stå i landningsposition, wobblar och spåret visar kantväxlingar till innerskär är hoppet inte godkänt.

TOELOOP: Särskild vikt läggs vid korrekt upphopp.

ÖGEL OCH SALCHOW: 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.

FLIP OCH LUTZ: Domarna anmodas noggrant kontrollera att upphopp sker från rätt skär för båda hoppen.

PIRUETTER: Samtliga piruetter ska utföras med 6 varv i position, om inte annat angivits. Fotbytespiruetter utförs med 5 varv per fot. Alla piruetter ska utföras med snabb och välkontrollerad rotation i god position. Såväl ingång till piruetten som avslutningen ska utföras i god stil. Piruetten ska ha en tydlig avslutning på en fot i landningsposition om inte annat anges. Piruetten ska vara välcentrerad och dess centrum bör hållas inom ytan av en fyrkant med sidan ca 80 cm. Vid fotbytespiruetter räknas inte själva fotbytet som vandring, dock får inte fotbytet vara så långt att piruetten får ett nytt centrum.

12.00 BASIC

12.01 GRUNDTTEST

1. Halvcirklar framåt ytterskär i följd (Figur 1)

Minst två halvcirklar per fot, totalt minst fyra, åks med riktiga avsparkar, ej tå/tagg, omväxlande på höger och vänster fot över banans bredd. Hockeylinje används som längdaxel. I halvcirklarna är det främst kontroll som efterfrågas. Viktigt med glid och att skäret hålls från start och genom hela bågen, viss wobbling kan vara acceptabelt. Fribenspositionen är valfri. Bågens diameter ska vara minst åkarens längd. Bågarna ska vara ungefär lika stora på vänster och höger fot.

2. Halvcirklar framåt innerskär i följd (Figur 1)

Minst två halvcirklar per fot, totalt minst fyra, åks med riktiga avsparkar, ej tå/tagg, omväxlande på höger och vänster fot över banans bredd. Hockeylinje används som längdaxel. I halvcirklarna är det främst kontroll som efterfrågas. Viktigt med glid och att skäret hålls från start och genom hela bågen, viss wobbling kan vara acceptabelt. Fribenspositionen är valfri. Bågens diameter ska vara minst åkarens längd. Bågarna ska vara ungefär lika stora på vänster och höger fot.

3. Treavaler i följd (Figur 2)

Minst tre treavaler utförs i följd på cirkel. Utförs åt båda hållen. Vid fotbytet efter trean ska fötterna vara samlade. God sträckning i landningsposition mellan treorna eftersträvas. Trevalserna ska utföras med god kroppskontroll, jämn rytm och på skär. Kroppens lutning är viktig.

4. Mohawk innerskär i cirkel, framåt till bakåt och bakåt till framåt (Figur 3)

En mohawk från framåt innerskär till bakåt innerskär följd av ett saxsteg och en mohawk från bakåt till framåt innerskär. Utförs minst två gånger i följd på cirkel. Utförs åt båda hållen. Rätt skär vid isättning. Det ska vara skär vid isättningar och inte för stora kliv. Åkaren ska kunna hålla lutning med bibehållen fart och glid.

12.02	TEST 1
-------	--------

1. Halvcirklar bakåt ytterskär (Figur 4)

Minst två halvcirklar per fot, totalt minst fyra, åks med riktiga avsparkar, inte för långa, max en halv meter, omväxlande på höger och vänster fot över banans bredd. Hockeylinje används som längdaxel. I halvcirklarna är det främst kontroll som efterfrågas. Viktigt med glid och att skäret hålls från start och genom hela bågen, viss wobbling kan vara acceptabelt. Fribenspositionen är valfri. Bågens diameter ska vara minst åkarens längd. Bågarna ska vara ungefär lika stora på vänster som höger fot.

2. Treor framåt ytterskär (Figur 5)

Minst två treor per fot åks över banans längd, varannan höger och vänster. Mellan varje trea görs ett bakåt saxsteg och en avspark med kliv framåt till nästa trea. Viktigt med rätt skär vid isättningar på varje båge. Djup båge före och efter vändning, men trean behöver inte ligga på bågens topp utan huvudsaken är att rytmen är jämn. Treorna ska utföras med fart och djupa skär. Den tänkta längdaxeln bör hållas.

3. Treor framåt innerskär (Figur 5)

Minst två treor per fot åks över banans längd, varannan höger och vänster. Varje trea följs av en avspark med kliv framåt och ett saxsteg före nästa trea. Viktigt med rätt skär vid isättningar på varje båge. Djup båge före och efter vändning, men trean behöver inte ligga på bågens topp utan huvudsaken är att rytmen är jämn. Treorna ska utföras med fart och djupa skär. Den tänkta längdaxeln bör hållas.

5. Skärombyten framåt, ytter- till innerskär (Figur 6)

Minst ett skärombyte per fot åks i följd över banans längd eller kortsida med hockeylinje som längdaxel. Saxsteg framåt inleder sekvensen, efter första skärombytet görs saxsteg framåt följt av skärombyte på andra foten. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Åkaren måste kunna hålla balansen på tydlig båge efter skärombytet innan saxning påbörjas. Skärombytet (dubbelspåret) får inte vara för långt, utan ska begränsas till max en skridskolängd. S-tendens kan godkännas om skärombytet i övrigt är väl utfört. Längdaxeln bör hållas. Elementet ska utföras med god fart.

6. Skärombyten framåt, inner- till ytterskär (Figur 6)

Minst ett skärombyte per fot åks i följd över banans längd eller kortsida med hockeylinje som längdaxel. Saxsteg framåt inleder sekvensen, efter första skärombytet görs saxsteg framåt följt av skärombyte på andra foten. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Åkaren måste kunna hålla balansen på tydlig båge efter skärombytet innan saxning påbörjas. Skärombytet (dubbelspåret) får inte vara för långt, utan ska begränsas till max en skridskolängd. S-tendens kan godkännas om skärombytet i övrigt är väl utfört. Längdaxeln bör hållas. Elementet ska utföras med god fart.

1. Halvcirklar bakåt innerskär (Figur 7)

Minst två halvcirklar per fot, totalt minst fyra, åks med riktiga avsparkar, inte för långa, max en halv meter, omväxlande på höger och vänster fot över banans bredd. Hockeylinje används som längdaxel. I halvcirkelarna är det främst kontroll som efterfrågas. Viktigt med glid och att skäret hålls från start och genom hela bågen, viss wobbling kan vara acceptabelt. Fribenspositionen är valfri. Bågens diameter ska vara minst åkarens längd. Bågarna ska vara ungefär lika stora på vänster som höger fot.

2. Treor bakåt ytterskär (Figur 8)

Minst två treor per fot åks över banans längd, varannan höger och vänster. Mohawk från framåt till bakåt innerskär följs av fotbyte med samlade fötter och trea bakåt ytterskär. Efter trean sker framåtavspark med fotbyte, mohawk, fotbyte och trea på andra foten. Viktigt med rätt skär vid isättningar på varje båge. Djup båge före och efter vändning, men trean behöver inte ligga på bågens topp utan huvudsaken är att rytmen är jämn. Treorna ska utföras med fart och djupa skär. Den tänkta längdaxeln bör hållas.

3. Treor bakåt innerskär (Figur 8)

Minst två treor per fot åks över banans längd, varannan höger och vänster. Mohawk från framåt till bakåt innerskär följs av bakåt innerskärsavspark före trea bakåt innerskär. Efter trean sker framåtavspark med fotbyte, mohawk, bakåtavspark och trea på andra foten. Viktigt med rätt skär vid isättningar på varje båge. Djup båge före och efter vändning, men trean behöver inte ligga på bågens topp utan huvudsaken är att rytmen är jämn. Treorna ska utföras med fart och djupa skär. Den tänkta längdaxeln bör hållas.

4. Skärombyten bakåt, ytter- till innerskär (Figur 9)

Minst ett skärombyte per fot åks i följd över banans längd. Saxsteg bakåt inleder sekvensen, efter första skärombytet görs saxsteg bakåt följt av skärombyte på andra foten. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Åkaren måste kunna hålla balansen på tydlig båge efter skärombytet innan saxning påbörjas. Skärombytet (dubbelspåret) får inte vara för långt, utan ska begränsas till max en skridskolängd. S-tendens kan godkännas om skärombytet i övrigt är väl utfört. Längdaxeln bör hållas. Elementet ska utföras med god fart.

5. Skärombyten bakåt, inner- till ytterskär (Figur 9)

Minst ett skärombyte per fot åks i följd över banans längd. Saxsteg bakåt inleder sekvensen, efter första skärombytet görs saxsteg bakåt följt av skärombyte på andra foten. Stor vikt läggs vid djupa skär och kontrollerade bågar före och efter skärombytet. Åkaren måste kunna hålla balansen på tydlig båge efter skärombytet innan saxning påbörjas. Skärombytet (dubbelspåret) får inte vara för långt, utan ska begränsas till max en skridskolängd. S-tendens kan godkännas om skärombytet i övrigt är väl utfört. Längdaxeln bör hållas. Elementet ska utföras med god fart.

1. Omvända växelvändningar ytterskär (Figur 10)

Framåt ytterskär omvända växelvändningar följs av två bakåt cross rolls till en bakåt ytter omvänd växelvändning. Varje bakåt omvänd växelvändning följs av två framåt cross rolls till en framåt ytter omvänd växelvändning. Två framåt och två bakåt omvända växelvändningar ska utföras. Utförs på en fot som lottas innan testet påbörjas. Det är viktigt med kraftfull åkning och bra flyt genom hela sekvensen. Skären bör vara djupa och mönstret följa en längdaxel även om inte vändningarna alltid pekar i längdaxelns riktning. Vändningarna ska ge intryck av att vara rena, dvs. inga kantväxlingar. Bågstorlekarna kan variera från åkare till åkare, viktigt är dock att rytmen är konstant.

2. Omvända växelvändningar innerskär (Figur 11)

Framåt innerskär omvända växelvändningar följs av två bakåt inner rolls till en bakåt inner omvänd växelvändning. Varje bakåt omvänd växelvändning följs av två framåt inner steg till en framåt inner omvänd växelvändning. Två framåt och två bakåt omvända växelvändningar ska utföras. Åks på motsatt fot än ytterskåret, dvs. om vänster fot lottas fram på ytterskär ska innerskär utföras på höger fot. Det är viktigt med kraftfull åkning och bra flyt genom hela sekvensen. Skären bör vara djupa och mönstret följa en längdaxel även om inte vändningarna alltid pekar i längdaxelns riktning. Vändningarna ska ge intryck av att vara rena, dvs. inga kantväxlingar. Bågstorlekarna kan variera från åkare till åkare, viktigt är dock att rytmen är konstant.

3. Choctaws (2 höger-2 vänster osv.) (Figur 12)

Två choctaws från höger bakåt ytter till vänster framåt inner följs av fotbyte och två choctaws från vänster bakåt ytter till höger framåt inner, i fotbytet sätts den fria foten i kors framför åkfoten. Sekvensen åks över banans längd eller diagonalt och minst fyra choctaws utförs på varje fot. Choctaws ska utföras med fart. Skären ska vara långa och tydliga (jmf test 4 där det är snabbt fotarbete som är målet) med minimalt skrap. Jämnt tempo; åkaren får inte förlora för mycket fart i sekvensen. Elementet ska utföras med god hållning och kropps kontroll.

4. Slinga med skärombyten och choctaws (Figur 13)

Från höger framåt innerskär utförs ett skärombyte till höger framåt ytterskär följt av ett hopp till vänster bakåt innerskär, därefter skärombyte till vänster bakåt ytterskär samt choctaw från vänster bakåt ytterskär till höger framåt innerskär. Efter byte till vänster framåt innerskär upprepas hela sekvensen på motsatta foten. Sekvensen utförs två gånger på varje fot i följd över diagonalen av banan. I slingan är både flyt, fart och snabbhet viktigt. Slingan blir ganska rak men det bör ändå vara tydliga skär.

1. Öglor bakåt ytterskär eller innerskär. (Figur 14)

Ytterskär: Två ytterskärsbågar, cross rolls, följs av en bakåt ytter ögla, därefter två ytterskärsbågar och en bakåt ytter ögla på andra foten. Innerskär: Två innerskärsbågar, rolls, följs av en bakåt inner ögla, därefter två innerskärsbågar och en bakåt inner ögla på andra foten. Minst två öglor åks på varje fot i följd över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Öglornas form är inte det väsentligaste, utan tonvikten ska läggas på att elementet utförs med bra flyt och utan stopp. Lottning sker innan test om öglorna åks på ytterskär eller innerskär.

2. Växelvändningar ytterskär (Figur 15)

Framåt ytterskär växelvändning följs av bakåt cross rolls till en bakåt ytter växelvändning. Bakåt ytter växelvändning följs av två framåt ytter cross rolls till framåt växelvändning. Två framåt och två bakåt växelvändningar ska utföras. Utförs på en fot som lottas innan testet påbörjas. Det är viktigt med kraftfull åkning och bra flyt genom hela sekvensen. Skären bör vara djupa och mönstret följa en längdaxel även om inte vändningarna alltid pekar i längdaxelns riktning. Vändningarna ska ge intryck av att vara rena, dvs. inga kantväxlingar efter vändning. Bågstorlekarna kan variera från åkare till åkare, viktigt är dock att rytmen är konstant.

3. Växelvändningar innerskär (Figur 16)

Framåt innerskär växelvändning följs av bakåt inner rolls till bakåt inner växelvändning. Bakåt inner växelvändning följs av framåt inner frånskjut till framåt inner växelvändning. Två framåt och två bakåt växelvändningar ska utföras. Åks på motsatt fot än ytterskåret, dvs. om vä fot lottas fram på ytterskär ska innerskär utföras på hö fot. I växelvändningar ska det vara lite mer fart och kraft men framförallt är det viktigt med bra flyt genom hela sekvensen, skären bör vara djupa och mönstret följa en längdaxel även om inte vändningarna alltid pekar i längdaxelns riktning. Vändningarna ska ge intryck av att vara rena, dvs. inga kantväxlingar efter vändning. Bågstorlekarna kan variera något från åkare till åkare, viktigt är dock att rytmen är konstant.

4. Snabba "choctaw-vänd-vänd" (Figur 17)

Elementet utförs på båda fötterna. Från bakåt ytterskär utförs två snabba choctaws i följd, bakåt ytter - framåt inner, därefter bakåt ytterskär trea-omvänd trea och sedan på nytt två snabba choctaws osv. över diagonalen av banan. Choctaws ska utföras med fart. Här är det snabbt fotarbete som är målet, rena skär är inte lika viktigt (jmf test 3 där rena skär efterfrågas). Åkaren får inte förlora för mycket fart i sekvensen. Elementet ska utföras med god hållning och kroppskontroll.

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 kroppskontroll.

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.

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 kropps kontroll och stil. En åtta åks framåt och en åtta bakåt.

2. Salchow

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

Särskild vikt läggs vid korrekt upphopp.

4. Ögel

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, 6 varv

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

6. Ståpiruett med ingång bakåt, 3 varv

Valfri ingång bakåt, släpande frifot tillåten. Slutet korsposition ej nödvändig, 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. a) Flip

Upphopp från innerskär, domarna anmodas kontrollera detta.

Domare kontrollerar datum för genomförandet av fritest 1.

År fritest 1 godkänt före 15 oktober 2007 ska både del a och del b av första elementet utföras.

Både del a och del b ska godkännas för att testets element 1 kan bli godkänt.

b) Ögel

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.

2. Lutz

Upphoppet ska vara från ytterskär, domarna anmodas kontrollera detta.

3. Axel Paulsen

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

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

6. Sittpiruett

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

7. Ståpiruett 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. **Observera att för element 1 räknas de två hoppen Flip och Ögel som separata element och därför tillåts inte två nya försök på båda hoppen. Se punkt 4.06.**

13.04	TEST 3
-------	--------

1. Hoppkombination bestående av Axel Paulsen och Ögel

2. Valfritt dubbelhopp

Dubbel toeloop, dubbel Salchow, dubbel Ögel eller dubbel Flip

3. Valfritt dubbelhopp

Dubbel toeloop, dubbel Salchow, dubbel Ögel eller dubbel Flip.
Det dubbelhopp som gjorts på element 2 får inte upprepas.

4. Ligg-sitt-fotbyte-sitt-piruett

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 sidledspiruett

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-ligppiruett

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

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, dubbel Salchow, dubbel Ögel eller dubbel Flip
De dubbelhopp som gjorts i test 3 får inte upprepas.

2. Valfritt dubbelhopp

Dubbel Toeloop, dubbel Salchow, dubbel Ögel eller dubbel Flip
De dubbelhopp som utförts i test 3 och som element 1 i test 4 får inte upprepas.

3. Dubbel Lutz

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

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

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

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 godkännts. 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 **eller** valfritt trippelhopp

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

- Dubbel Axel Paulsen
- 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 **eller** ett valfritt trippelhopp ska vara klarad i programmet, lägst GOE -1

Pojkar/Herrar:

Dubbel Axel **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.
- Anm. 5 Vid fritest 5 för Ungdom A gäller inte regel enligt Svenska konståkningsförbundet om godkänt hopp med upp till ett halvt varv saknat för dubbel axel eller trippelhopp, Ej heller regel för ett fritt fall vid hopp.

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

- Dubbel Axel Paulsen
- Tre olika valfria trippelhopp

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

- Dubbel Axel Paulsen
- 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

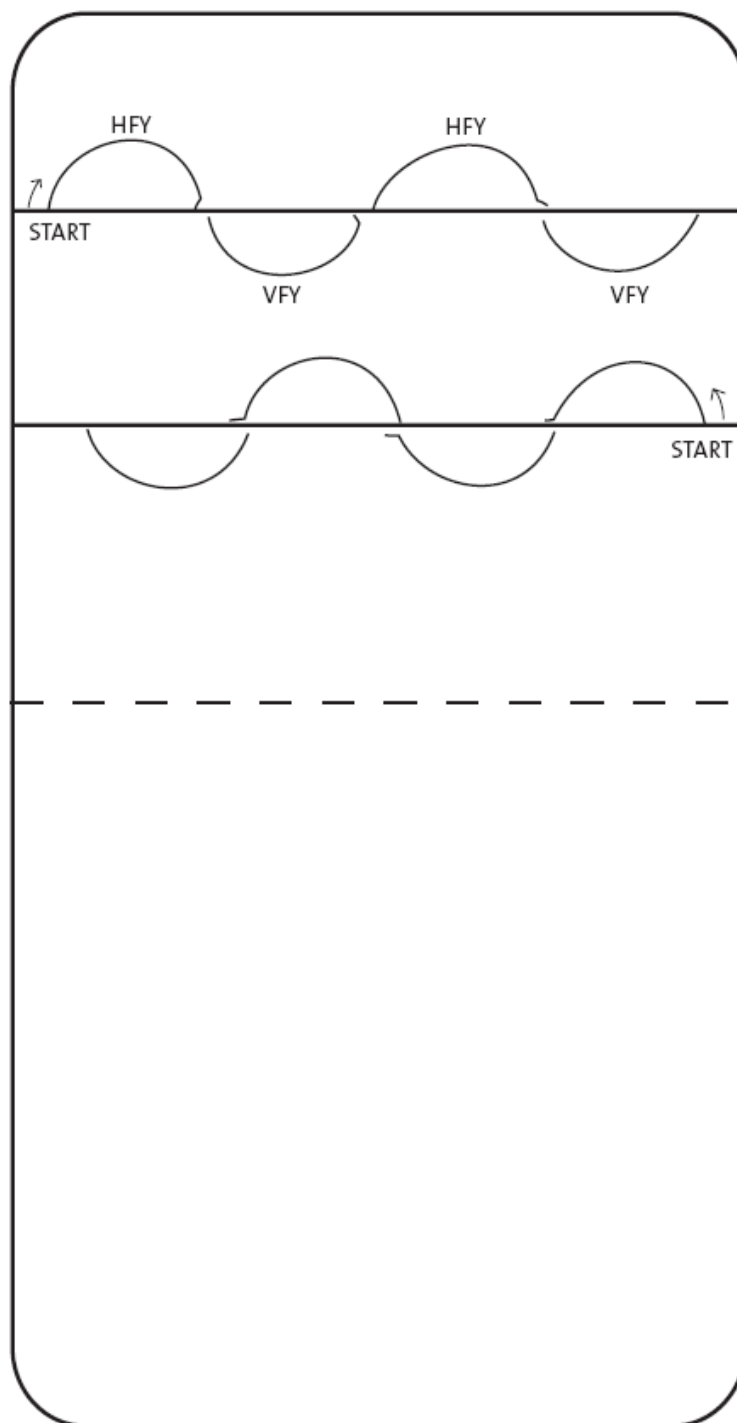
Anm. 1 Öppen bedömning tillämpas.

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

Grundtest - Basic

Halvcirklar framåt i följd

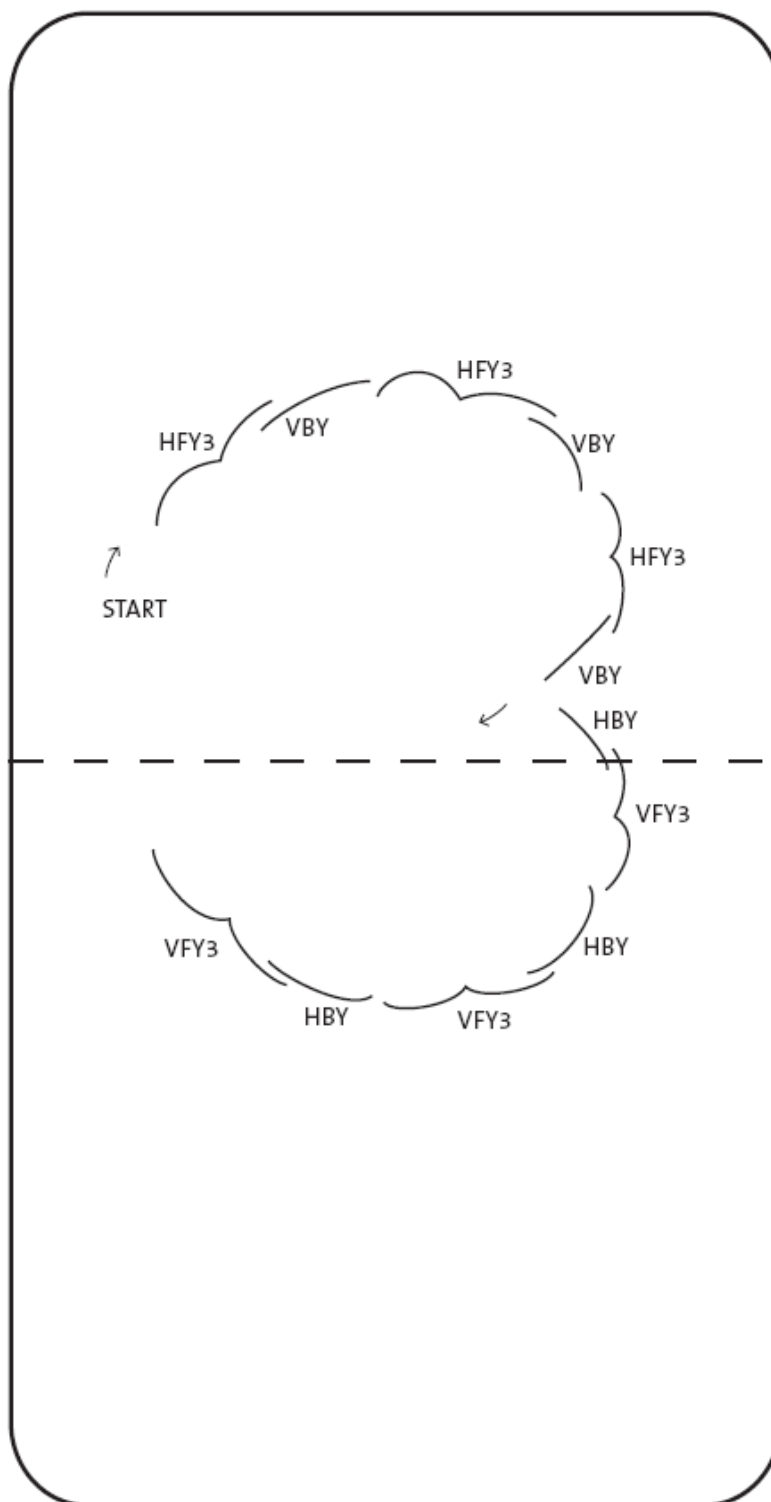
Figur 1



Grundtest - Basic

Trevalser i följd i virkel

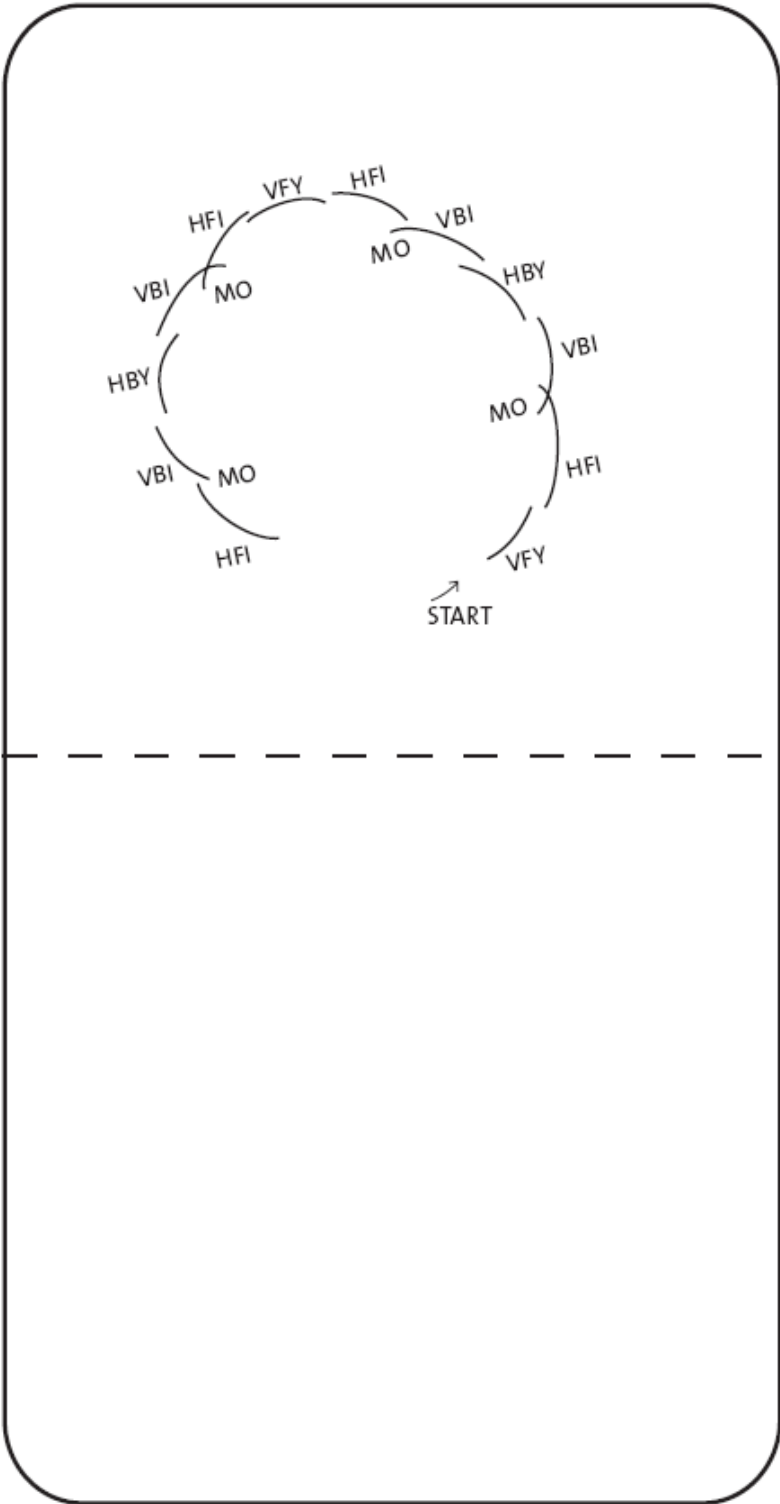
Figur 2



Grundtest - Basic

Mohawk innerskär i cirkel

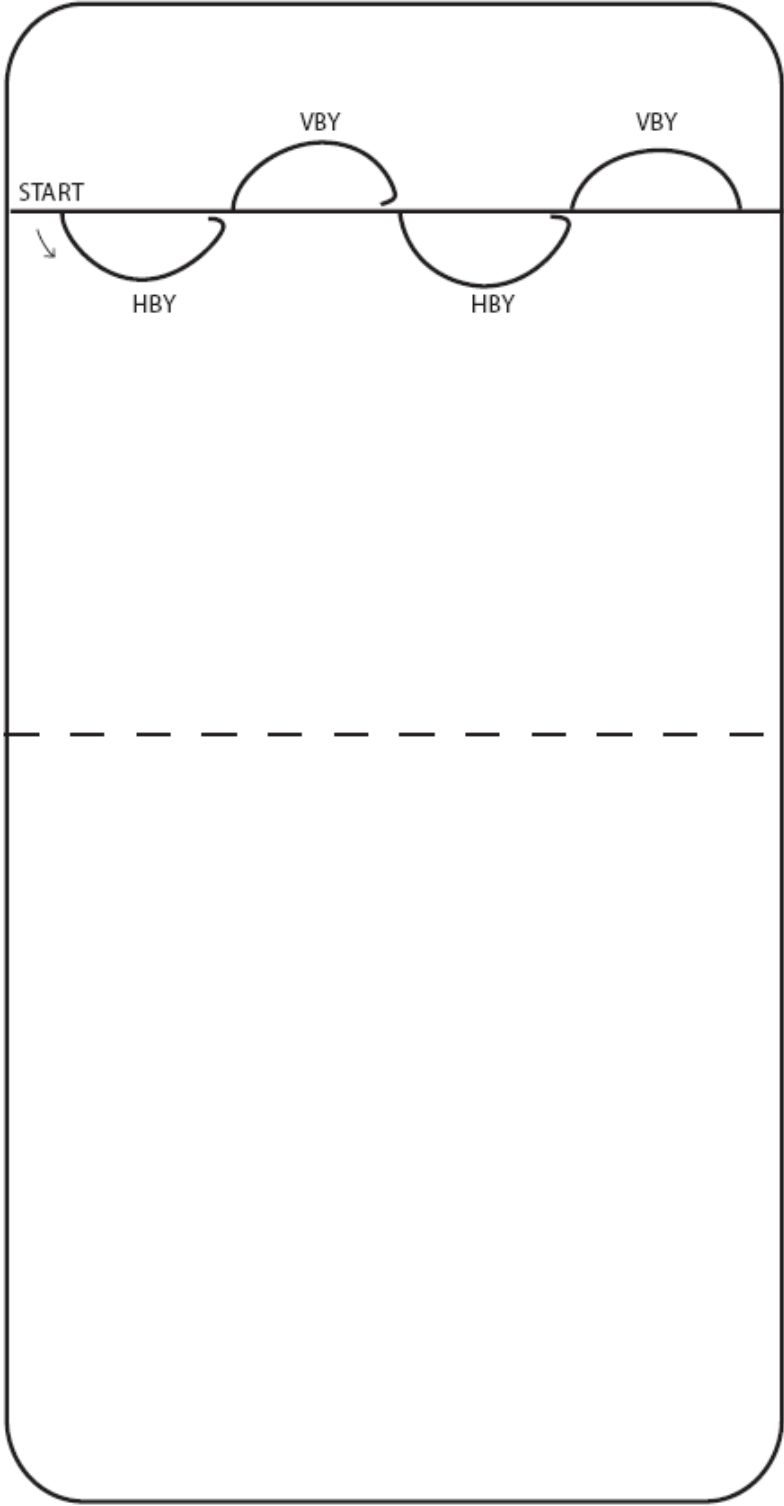
Figur 3



Test 1 - Basic

Halvcirklar bakåt ytterskär i följd

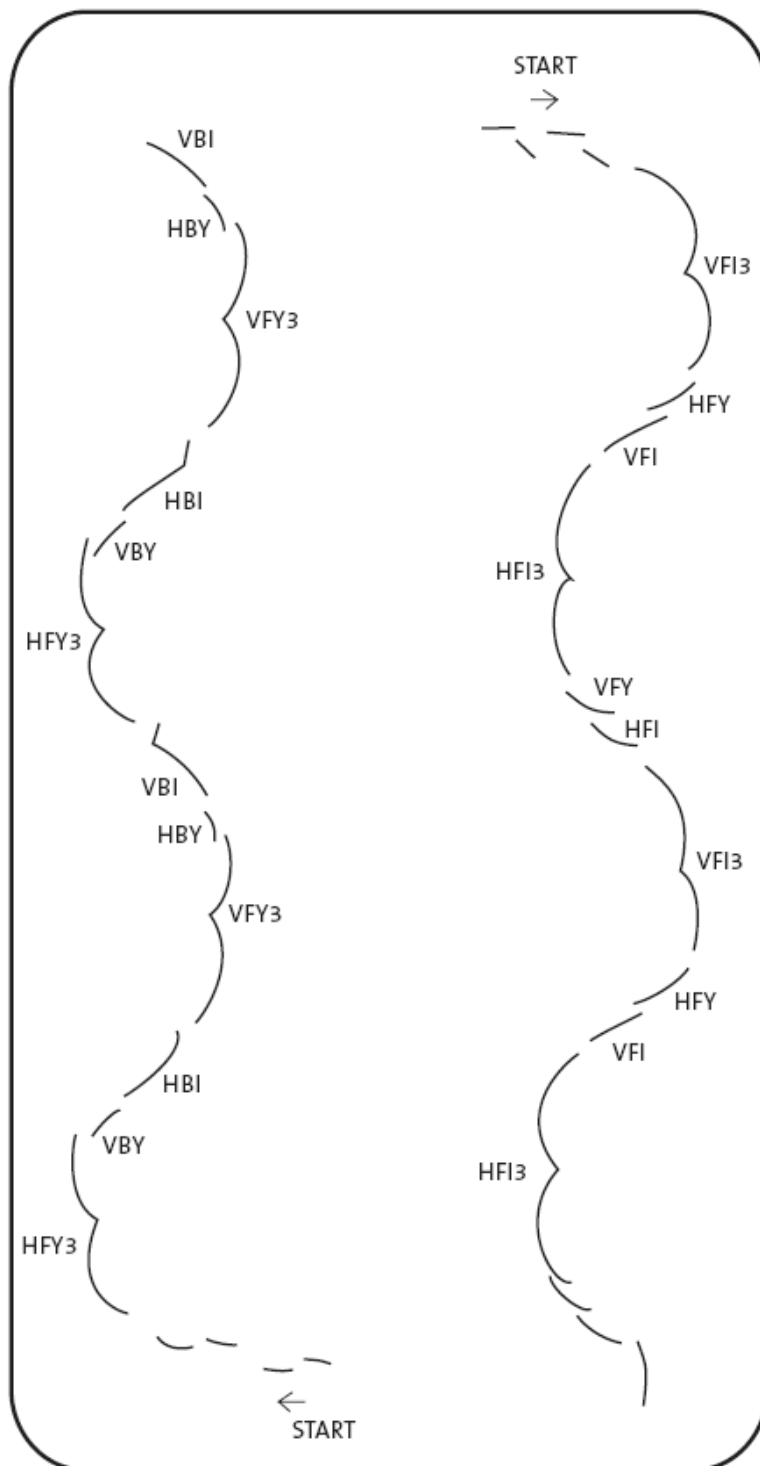
Figur 4



Test 1 - Basic

Treor framåt i följd

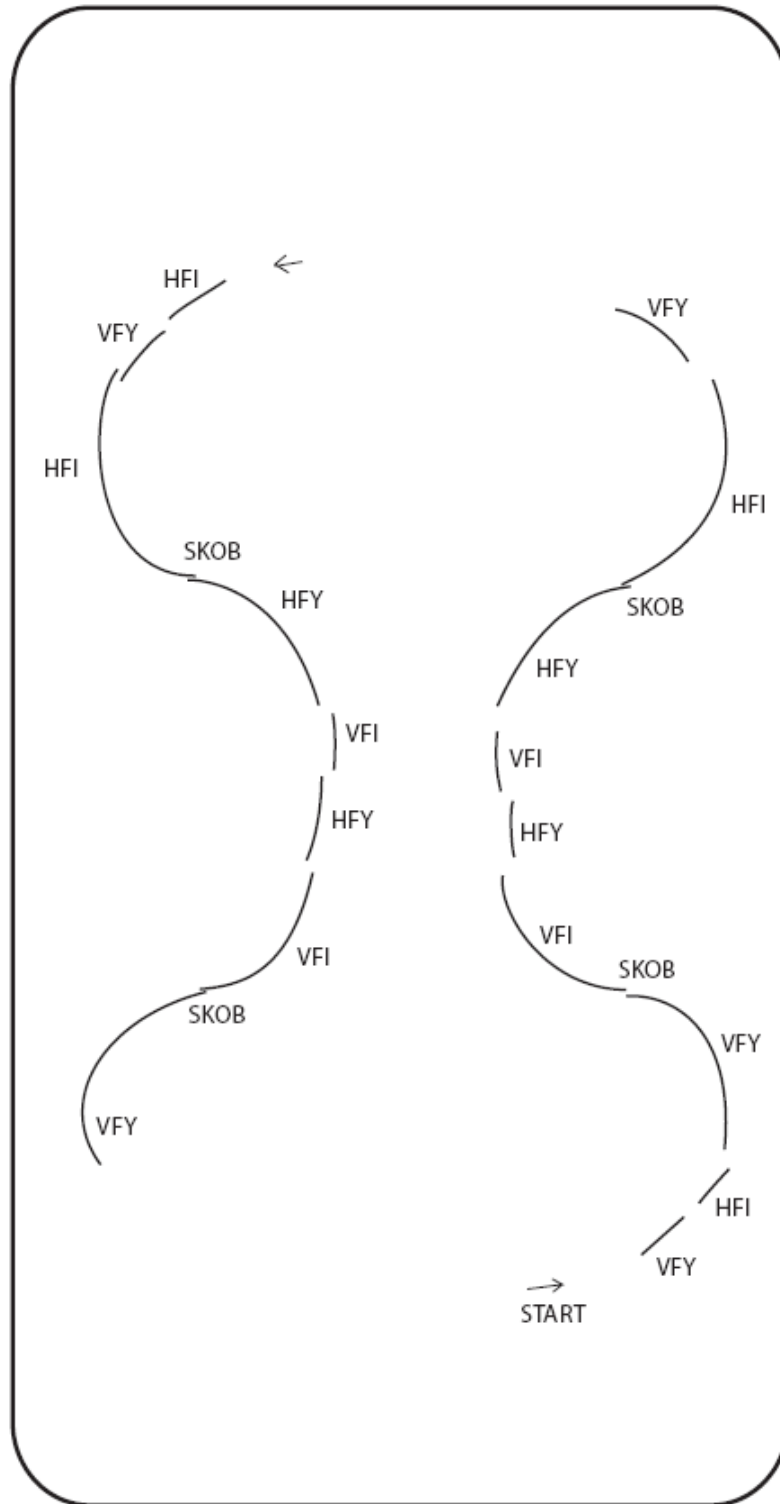
Figur 5



Test 1 - Basic

Skärombyten framåt i följd

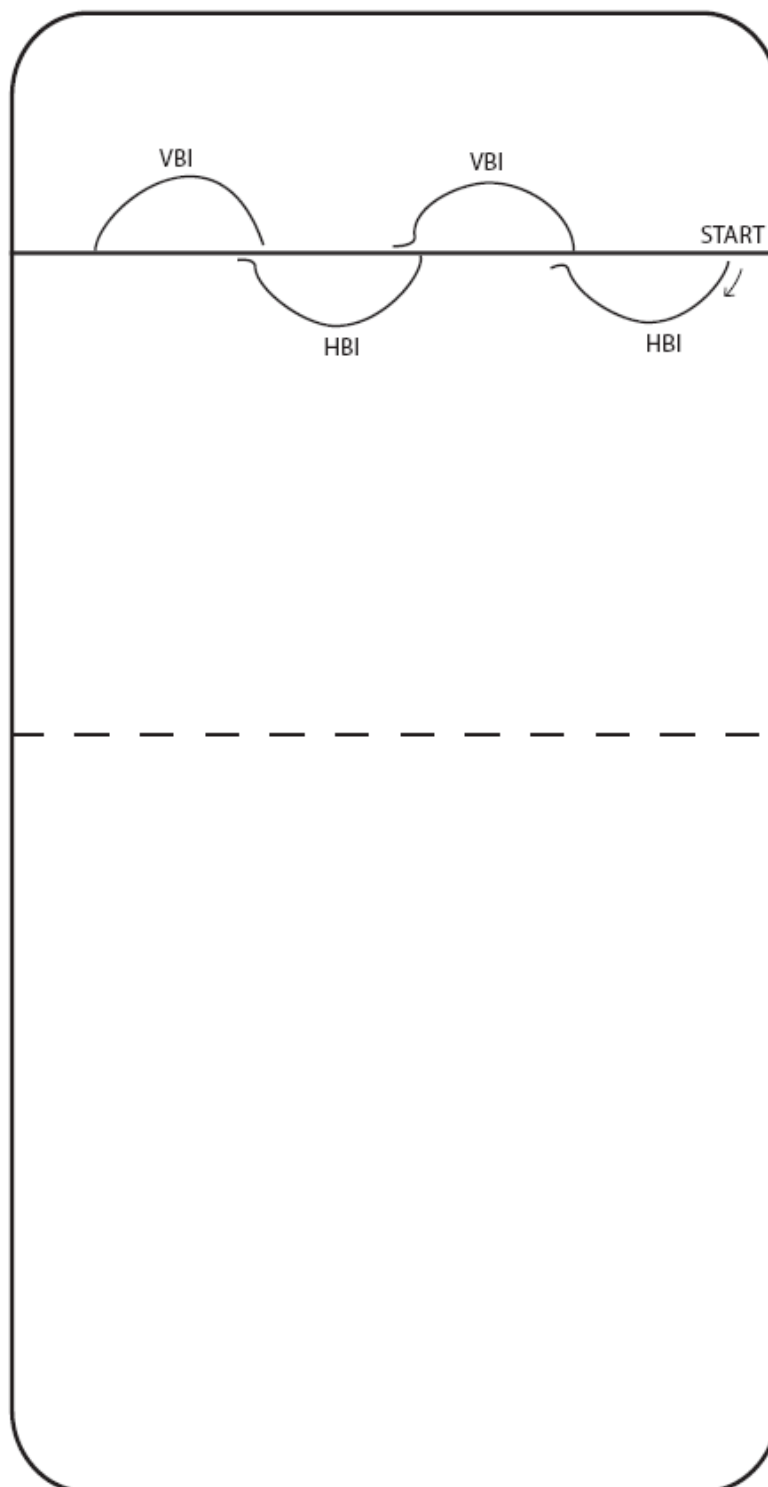
Figur 6



Test 2 - Basic

Halvcirklar bakåt innerskär i följd

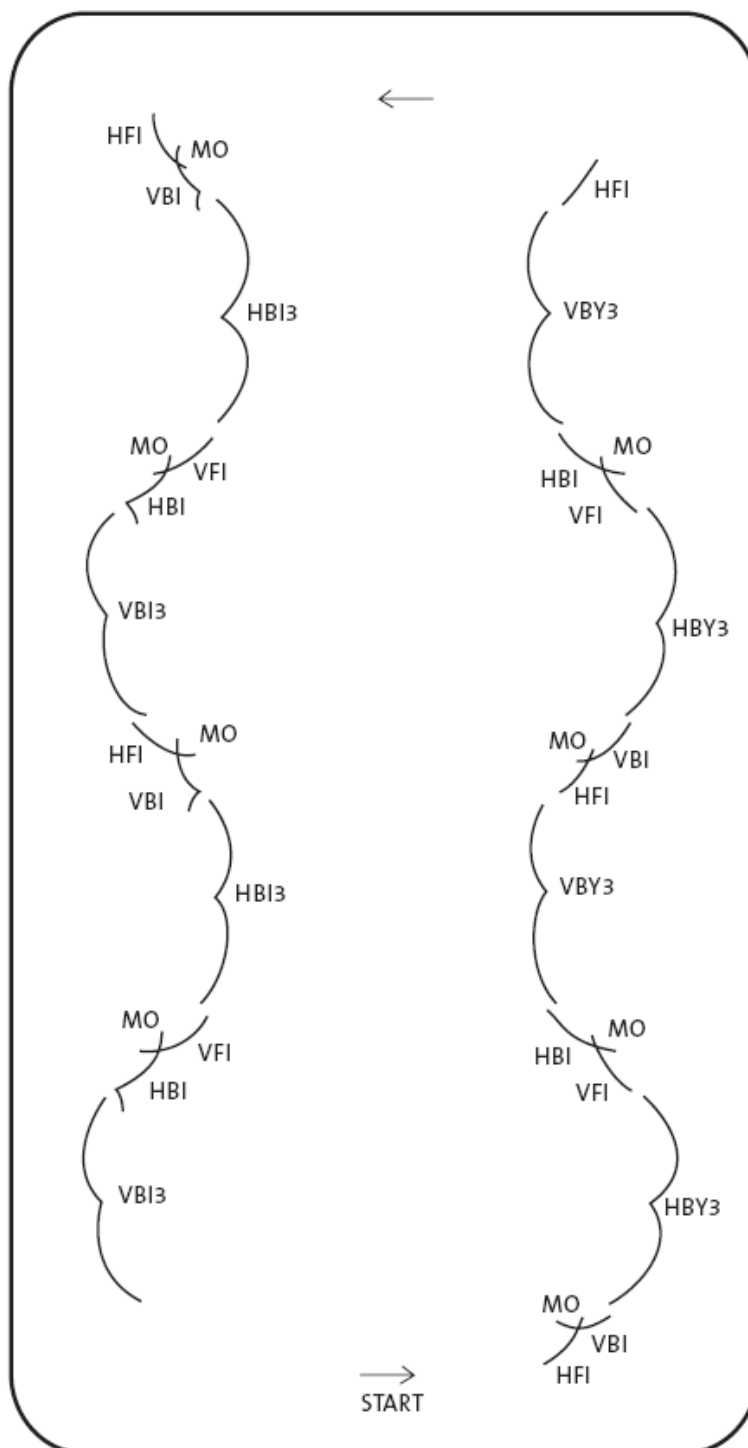
Figur 7



Test 2 - Basic

Treor bakåt i följd

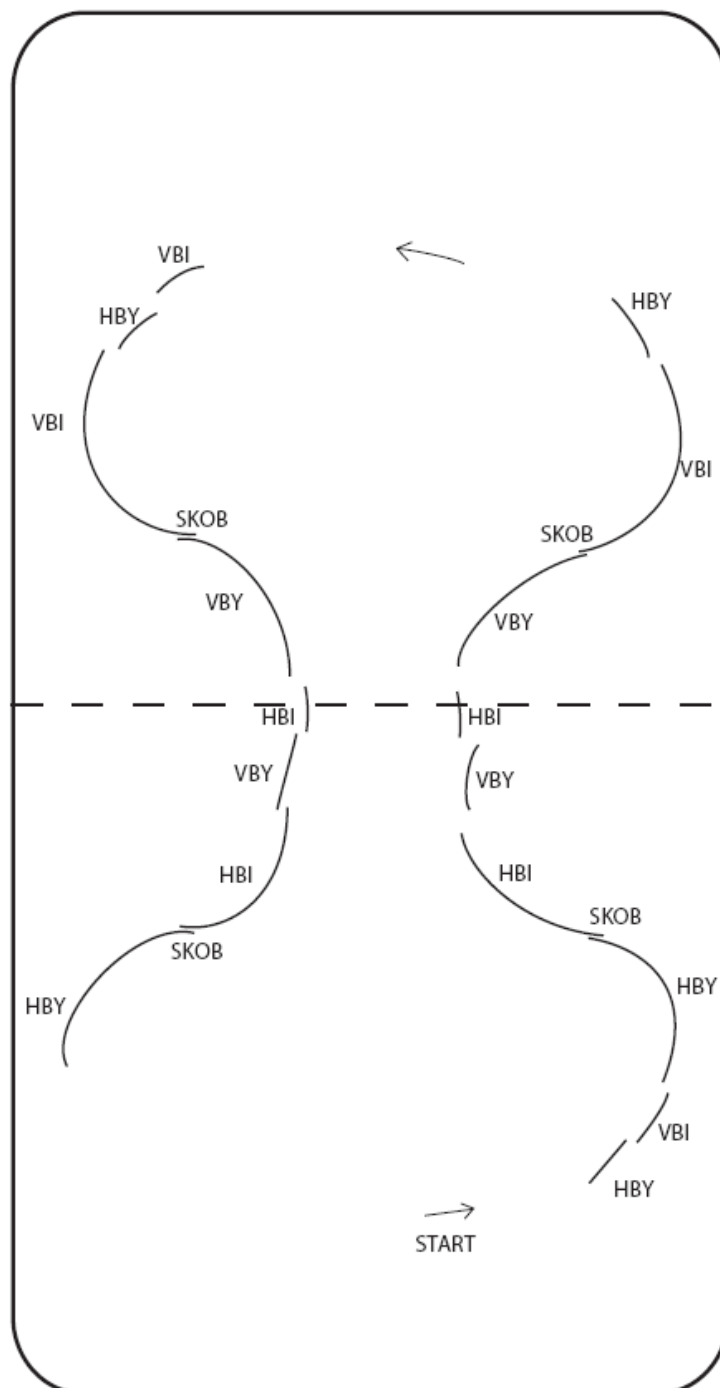
Figur 8



Test 2 - Basic

Skärombyten bakåt i följd

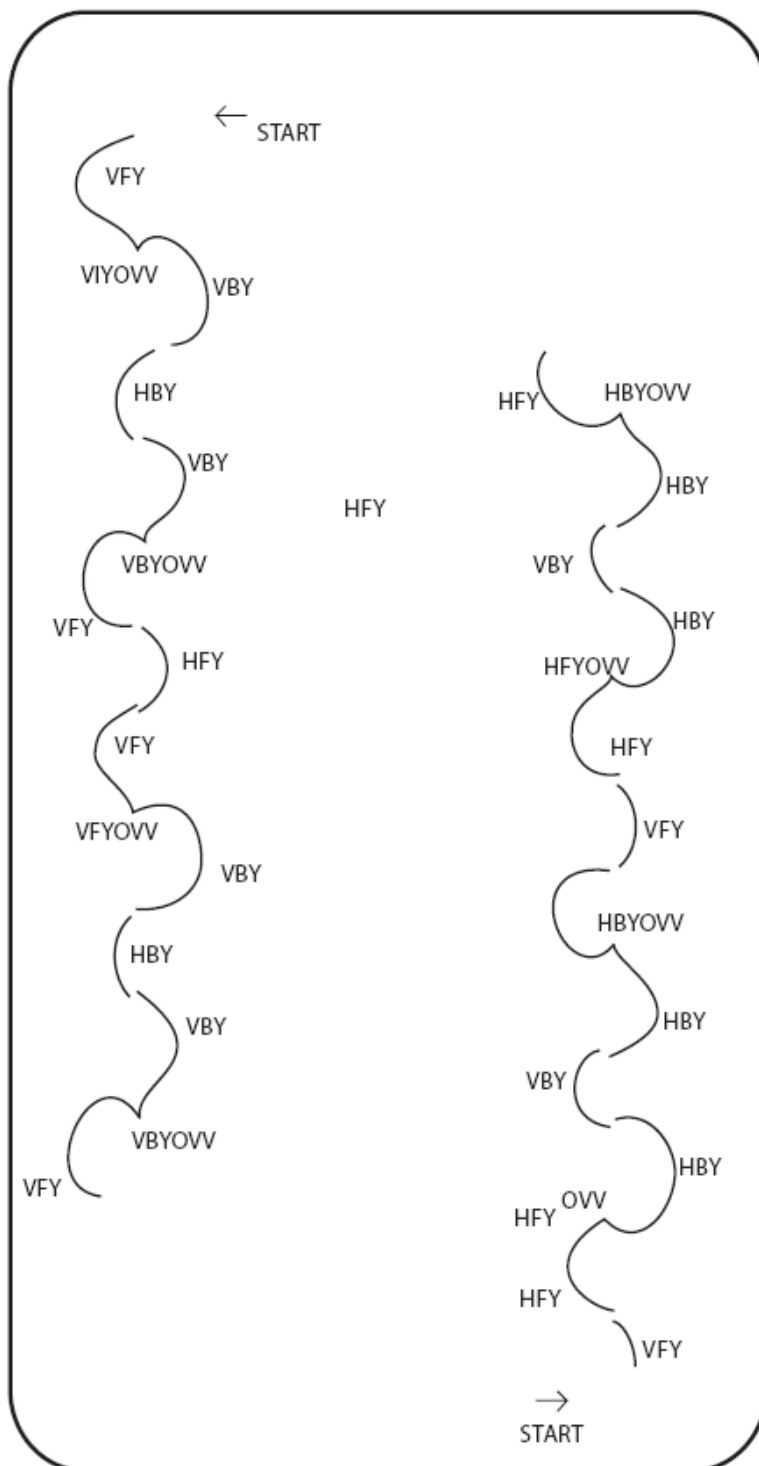
Figur 9



Test 3 - Basic

Omvända växelvändningar ytterskär

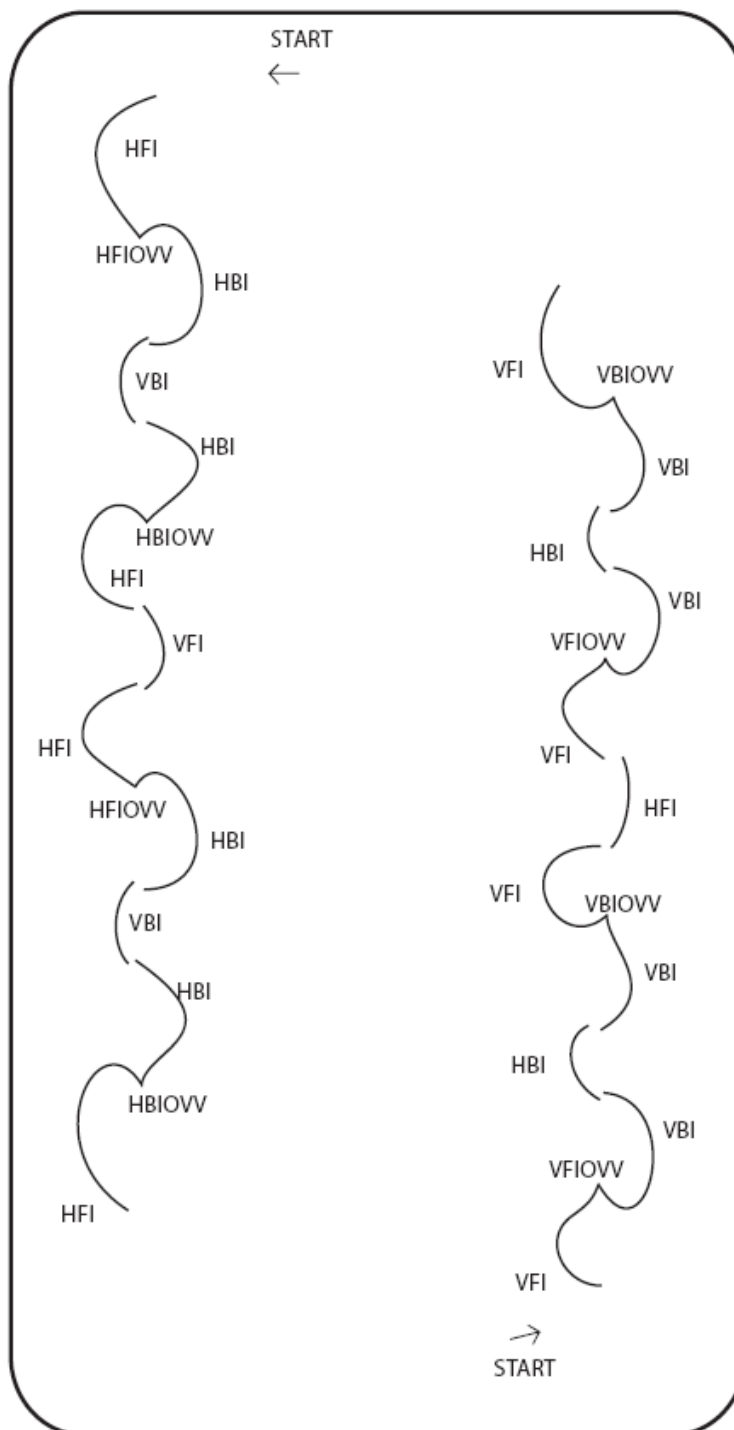
Figur 10



Test 3 - Basic

Omvända växelvändningar innerskär

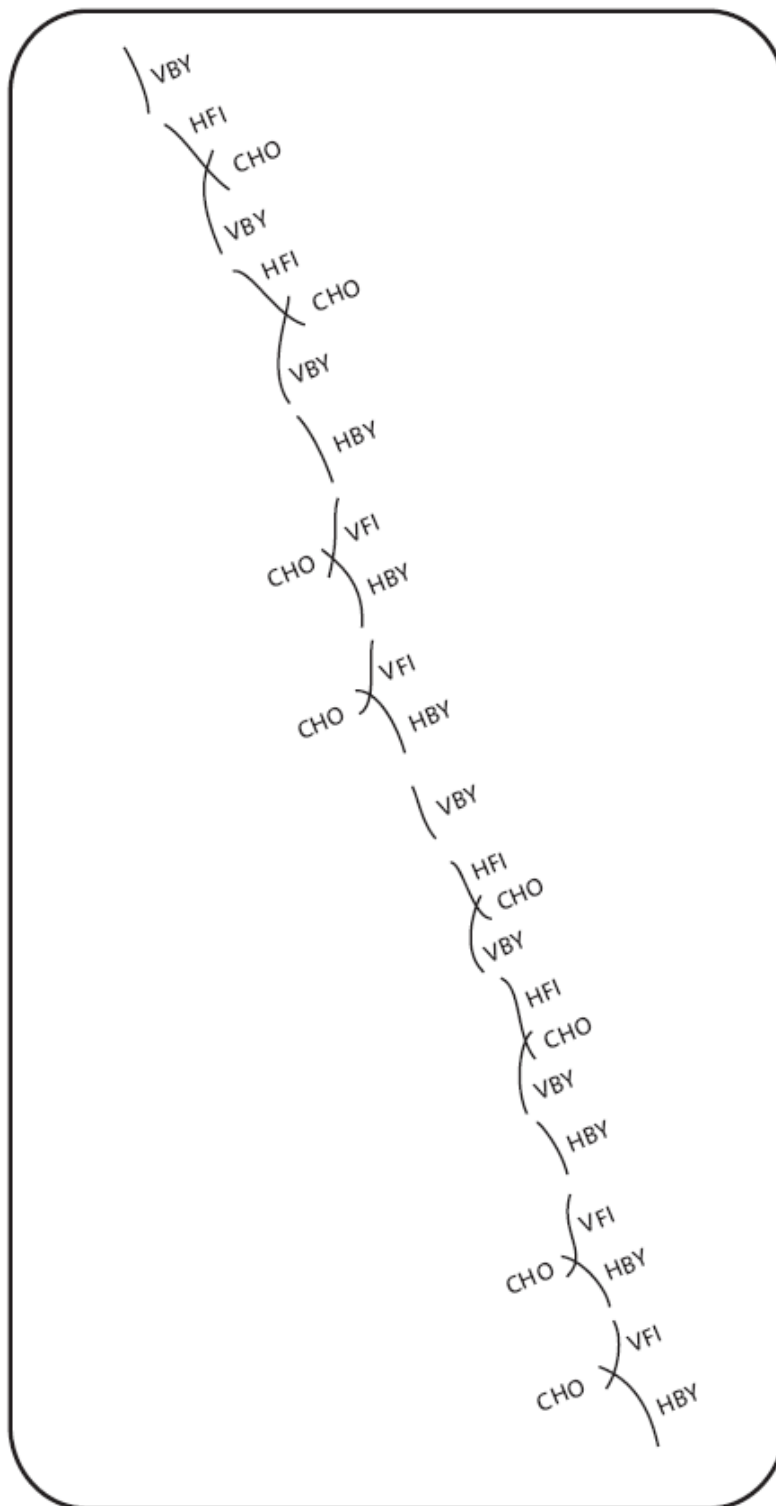
Figur 11



Test 3 - Basic

Choctaws (2 Höger - 2 Vänster osv)

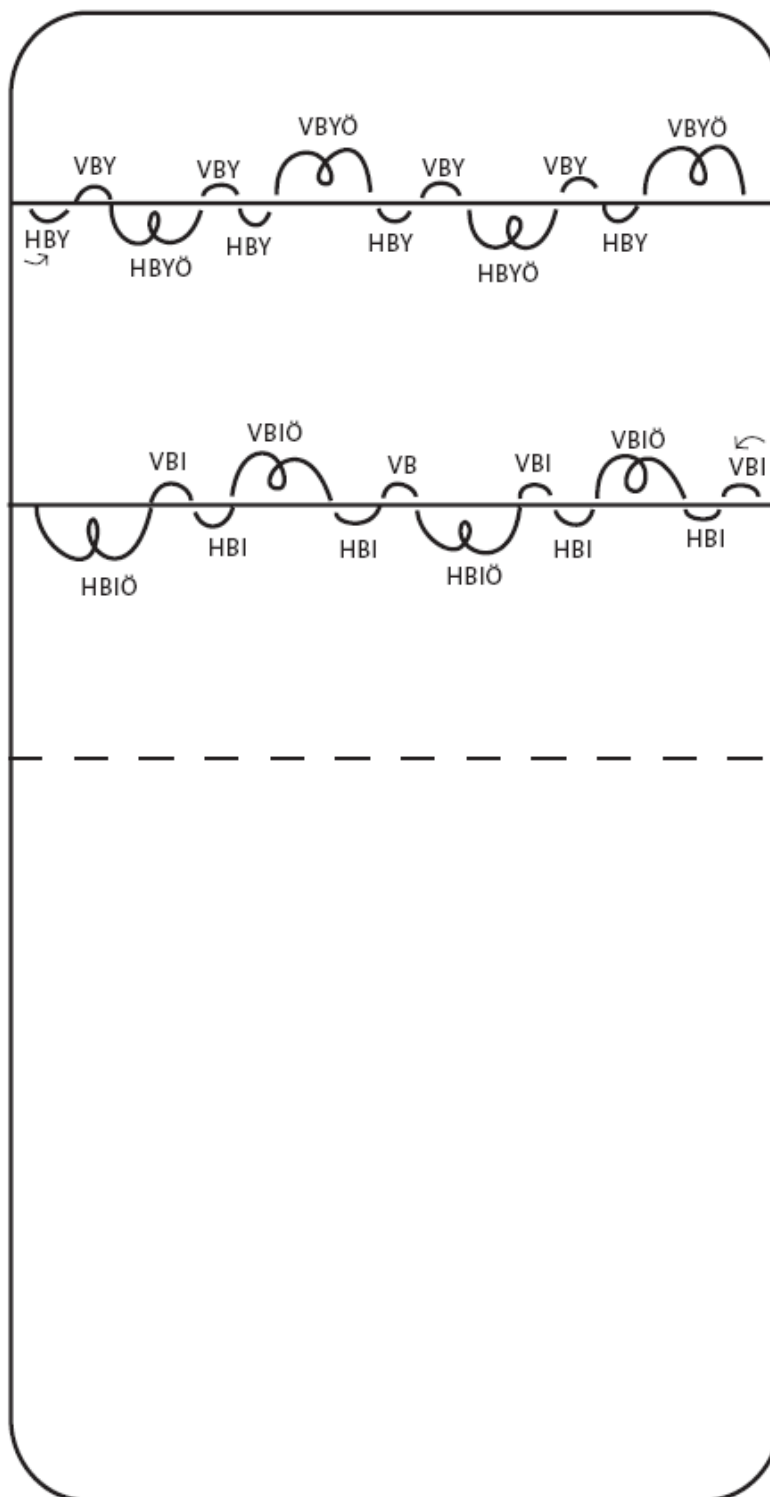
Figur 12



Test 4 - Basic

Öglor bakåt i följd

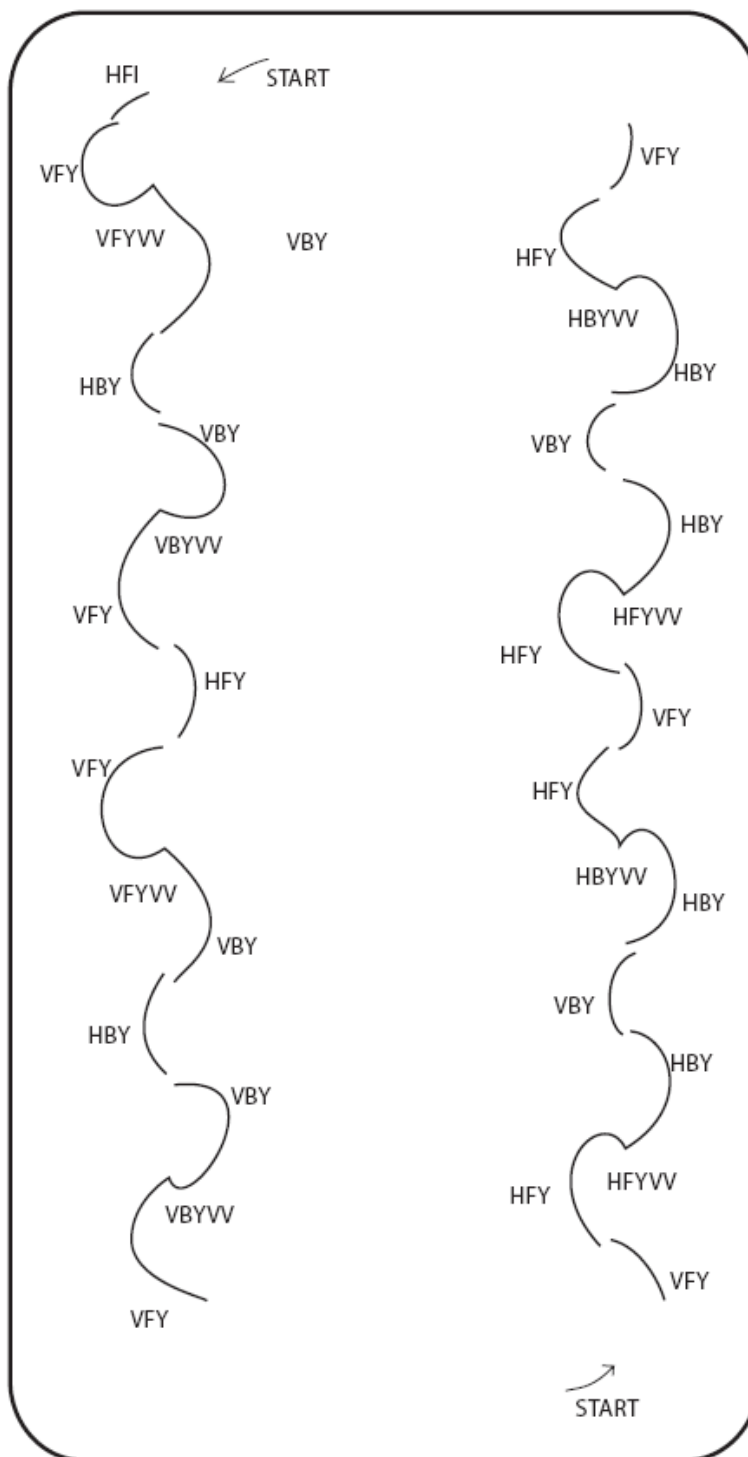
Figur 14



Test 4 - Basic

Växelvändningar ytterskär

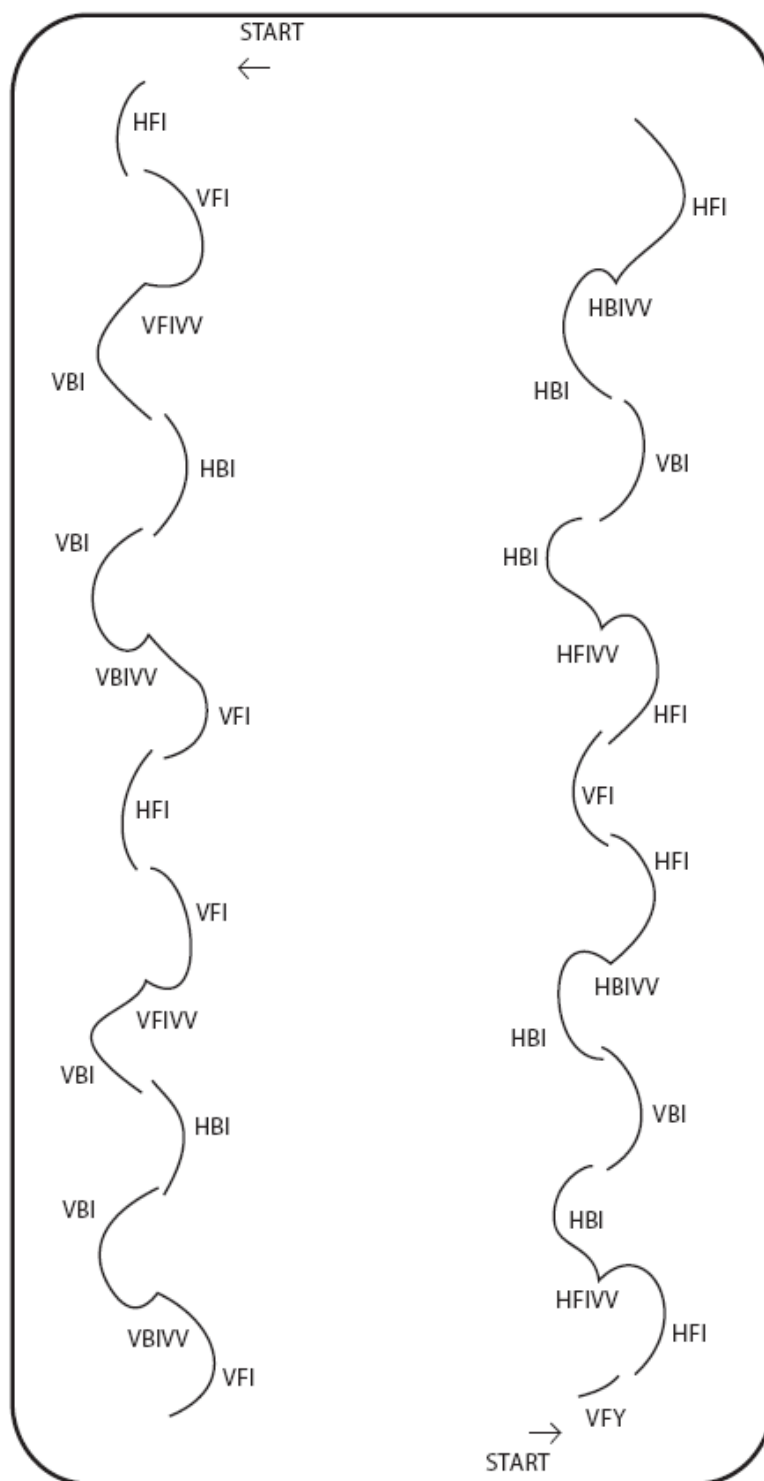
Figur 15



Test 4 - Basic

Växelvändningar innerskär

Figur 16



Test 4 - Basic

Snabba Chotaws - Vänd - Vänd

Figur 17

