



RIKTLINJER FÖR TÄVLINGAR, SINGEL

Utvecklingsresor

Svensk konståkning är mitt uppe i flera utvecklingsresor vilka alla grundar sig i vår [gemensamma strategi](#). Vår vision "Alla på is – hela livet" sätter fokus på hela åkaren där hälsa, välbefinnande och ett livslångt idrottande är centralt. Visionen och vår värdegrund ska gå som en röd tråd genom hela verksamheten och som ett nav i allt detta arbete ligger vår utvecklingsmodell som ska göra det möjligt för alla aktiva att göra sin individuella resa inom svensk konståkning. Som ett led i detta arbete pågår flera utvecklingsprojekt inom svensk konståkning, till exempel inom tävling, test, utbildning och föreningsutveckling.

Centrala underlag i arbetet med test och tävling för barn och ungdomar är Barnens spelregler och Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Testsystemet reduceras och byts till stor del ut mot träningsguide

Svensk konståkning har sedan 1960-talet använt testsystem för att kategorisera åkare i tävlingsklassernas olika svårighetsgrader. Första stora steget i utvecklingen inom test och tävling är att reducera testsystemet till att fungera som verktyg för kategorisering av åkare enbart på nationell nivå. Testsystemet ersätts successivt med en träningsguide, där riktlinjer för tävlingskategorier ingår, som ett stöd för tränarna att tillsammans med sina åkare välja tävlingsklass. Den här förändringen infaller 1 september 2023. Säsongen 2023-2024 ligger riktlinjerna utanför träningsguiden eftersom träningsguiden är uppbyggd efter utvecklingsmodellen, dit nya tävlingssystem också strävar. Säsongen 2023-2024 används fortfarande de "gamla" tävlingssystemen och därför ligger riktlinjerna för tävling utanför träningsguiden för detta övergångsår.

Säsongen 2023-2024

Till säsongen 2023-2024 görs inga strukturella förändringar i tävlingssystemet utan tävlingsklasser och tävlingskategorier är desamma.

Förändringar

- ✓ Minior A tävlar inte i A-tävlingar utan hänvisas till klubb-tävlingar för stjärntävlingar
- ✓ Ungdom 13 tävlar inte i Nationella ungdomsserien. Se mer information i bulletin 27

För barn under 13 år ska den individuella utvecklingen vara central och inte rangordningen. Tränaren avgör tillsammans med åkaren och förening utifrån riktlinjerna vilken nivå hen ska tävla på. Åkaren kan byta svårighetsnivå under säsong.

Framtiden

Tävlingssystemet görs om till säsongen 2024-2025 och riktlinjerna för tävling kommer i framtiden att integreras i träningsguiden.



Alla som vill delta i tävling ska ha möjlighet att göra det. För att få fler att tävla ska istället till tävlingar bli enklare. Det görs bland annat genom att erbjuda lokala och regionala tävlingar där resandet minimeras. Systemet ska vara flexibelt och inte låsa åkaren i en speciell kategori eller svårighetsnivå. Nya tävlingsformer planeras att tas fram som komplement i syfte att attrahera nya målgrupper.

Framtidens tävlingssystem och -regler utformas för att ge fler barn, ungdomar och vuxna förutsättningarna att börja tävla och fortsätta tävla. Regelverket blir i flera sammanhang enklare och funktionärerna färre.

Tävlingssystemen ska främja långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Tävlingar

Första smakprovet för åkaren att visa upp sina egna färdigheter i en tävlingsliknande situation är slingauppvisning som genomförs hemma i föreningens regi. Här lär sig åkaren en slinga med konståkningselement och -rörelser, som framförs till musik. Det förekommer ingen bedömning eller rangordning. En tredjedel av isen kan med fördel användas och musiken kan vara generell, inte personlig. Formatet ska vara enkelt, avspänt och utan presentationskrav och ska ge ett lekfullt första smakprov på att visa upp sina färdigheter.

Inom svensk konståkning finns utöver slingauppvisning två olika bedömningssystem som används på tävlingar:

- ✓ **StarFS** för att åkarna ska få mjuk, schysst och lagom tävlingsform där åkarna lär sig hur en tävling går till och får en helt individuell och förenklad utvärdering. Används på stjärntävlingar.
- ✓ Internationella skridskounionens (ISU:s) score system **FS Manager**, som innebär en mycket detaljerad och avancerad bedömning. Används på klubb tävlingar, A-tävlingar, DM och nationella tävlingar och serier samt mästerskap.
- ✓

RIKTLINJER FÖR TÄVLING 2023-2024

Vad menas med att åkaren ska "behärska" ett element?

När åkaren kan utföra ett element 4 av 5 gånger med god kvalitet behärskar åkaren elementet.

Vad menas med "helhetsbedömning av färdigheter"?

- ✓ Åkaren kan ha någon svaghet i något element, men tränaren bedömer att helheten är tillräcklig för nivån
- ✓ Åkaren är förberedd för nivån på fler plan än det tekniska, dvs mognad, förståelse och medvetenhet om tävlingssituationen



Stjärntävlingar

Förkunskaper: Slingauppvisning

Åkaren förväntas att åka med ganska bra skär och hållning. Ingen stor teknisk förmåga förväntas. Åkaren ska vara redo för att tävla stjärntävling och behärska tillräckligt många element för att kunna sätta ihop ett program. Det är viktigt att åkaren först får lära känna tävlingsformatet, uppleva glädjen med att tävla och se utmaningen i att delta i tävlingen innan steget tas till nästa nivå.

Stjärntävlingar har två olika protokoll:

Protokoll 3 och Protokoll 5

Protokoll 3:

- Är enda alternativet för åkare upp till 10 år
- Har ingen rangordning

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Saxning** framåt och bakåt med grundläggande korsande teknik och god hållning
- ✓ **Treavals** åt båda hållen, ska utföras med rytm och åkaren ska inte stå på två fötter efter vändning eller vid fotbyte
- ✓ **Flygskär framåt ytterskär**; åkaren ska kunna utföra flygskär framåt ytterskär på valfri fot. Benen ska vara sträckta och frifoten över höfthöjd. Flygskäret ska genomföras med kontroll
- ✓ **Mohawksteg (C-steg)**: Åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt åt båda håll, med bibehållen lutning. Kan utföras som en sekvens, sk Mohawksteg eller med flera Mohawks (C-steg) efter varandra.
- ✓ **Piruet framåt** på en fot i tre varv. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll. Det ska vara korrekt ingång till piruetten och den ska avslutas i landningsposition på bakåt ytterskär.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.

Protokoll 5:

- Halva startfältet rangordnas
- Minst 10 år (åkaren kan välja att gå upp till ungdomsklass vid 10 år, men kan vara kvar i miniorklass till 11 år)
- Adults

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Saxning** framåt och bakåt med hög fart
- ✓ **Flygskär** framåt, ytterskär och innerskär
- ✓ **Öppen mohawk (C-steg)** innerskär, framåt och bakåt
- ✓ **Halvcirklar** framåt, innerskär och ytterskär
- ✓ **Halvcirklar** bakåt ytterskär
- ✓ **Treor** framåt och bakåt
- ✓ **Skärombyte** framåt och bakåt. Genomförs med medvetenhet om skären och snabbt byte både till båge



- ✓ **Ståpiruett 5 varv**
- ✓ **Enkel Salchow (1S)**
- ✓ **Enkel Toe loop (1T)**
- ✓ **Enkel Ögel (1Lo)**

Saxning

Åkaren ska klara den grundläggande saxningstekniken på cirkel med hög fart, kontrollerade armar och hållning. Viktigt är att åkaren kan korsa ordentligt i saxningen och trycka i från. Cirkelns storlek kan variera beroende på åkarens storlek.

Flygskär

Åkaren ska kunna utföra flygskär i kontrollerad position på ytterskärsbåge och innerskärsbåge på valfri fot. Ben och armar ska vara sträckta och frifoten över höfthöjd. Positionen ska hållas i minst 3 sekunder.

Mohawk (C-steg)

Åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt med fart, glid och rytm samt bibehållen lutning. Utförs åt båda håll. Kan utföras som en sekvens, sk mohawksteg eller med flera mohawks (C-steg) efter varandra.

Bågar framåt innerskär och ytterskär

En sekvens av halvcirklar/bågar åks över banans kortsida med hockeylinje som längdaxel. Avsparkarna ska innehålla minimum av tå/tagg. Vid fotbytet görs en samlad avspark, inga kliv. Skäret ska hållas från start och genom hela halvcirkeln. Bågarna ska vara ungefär lika stora. Viktigt att åkaren visar förståelse för skäret.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Klubbtävlingar

Förkunskaper: Stjärntävlingar, förståelse för tävlingsformatet och att den individuella utvecklingen är central. Rangordningen saknar betydelse.

Åkaren ska tävla i åldersklass som hen uppfyller reglerna för, men kan växla i svårighetsgrad och åldersklasser i den mån reglerna tillåter under säsong.

Minior B

Basic Novice (2 minuter och 30 sek)
4 hopp
2 piruetter, varav en enposition och en CoSp
1 Stegsekvens StSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Alla enkelhopp inklusive enkel Axel (1A)** med fart och glid på ytterskär i landningar
- ✓ **Hoppkombinationer** av olika slag, bestående av samma hopp och av olika hopp
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sittpiruett med fotbyte**, minst tre varv per fot.
- ✓ **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg. Ska genomföras med glid, säkerhet och rena skär.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning även mellan elementen. Stor vikt läggs vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Minior A

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlaren åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Enkel Axel (1A)**
- ✓ **Minst två olika dubbelhopp** utförda med fart och glid i landning
- ✓ **Hoppkombination enkel + dubbel** med fart och glid i landning
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sekvens av friåkningsrörelser, vändningar och steg** över hela banan i valfri form. Flygskär ska ingå och ytterligare friåkningsrörelse såsom t.ex. leverans eller spread eagle ska ingå.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet på ytterskär bakåt. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhoppen ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Ungdom 13 B

<i>Intermediate Novice (3 minuter)</i>
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Alla enkelhopp inklusive enkel Axel (1A)** med fart och glid på ytterskär i landningar
- ✓ **Hoppkombinationer** av olika slag, bestående av samma hopp och av olika hopp
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sittpiruett med fotbyte**, minst tre varv per fot.
- ✓ **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg. Ska genomföras med glid, säkerhet och rena skär.

Samtliga element ska utföras med god kroppskontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kroppskontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhopp ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Ungdom 15 B2

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Alla enkelhopp inklusive enkel Axel (1A)** med fart och glid på ytterskär i landningar
- ✓ **Hoppkombinationer** av olika slag, bestående av samma hopp och av olika hopp
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sittpiruett med fotbyte**, minst tre varv per fot.
- ✓ **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg. Ska genomföras med glid, säkerhet och rena skär.

Samtliga element ska utföras med god kroppskontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kroppskontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhopp ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Ungdom 15 B1

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens, ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Choctaws**
- ✓ **Rockers (växelvändningar)** utförs både på innerskär och ytterskär samt både framåt och bakåt
- ✓ **Twizzlar** framåt innerskär på vänster och höger fot

- ✓ **Enkel Axel (1A)**
- ✓ **Minst två olika dubbelhopp** utförda med fart och landning
- ✓ **Hoppkombination enkel- + dubbelhopp** med fart och glid i landning
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sekvens av friåkningsrörelser, vändningar och steg** över hela banan i valfri form. Flygskär ska ingå och ytterligare friåkningsrörelse såsom t.ex. leverans eller spread eagle ska ingå.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhoppen ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Junior B2

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Alla enkelhopp inklusive enkel Axel (1A)** med fart och glid på ytterskär i landningar
- ✓ **Hoppkombinationer** av olika slag, bestående av samma hopp och av olika hopp
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sittpiruett med fotbyte**, minst tre varv per fot.
- ✓ **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg. Ska genomföras med glid, säkerhet och rena skär.

Samtliga element ska utföras med god kroppskontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kroppskontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhopp ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för respektive basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Junior B1

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Choctaws**
- ✓ **Rockers (växelvändningar)** utförs på både innerskär och ytterskär både framåt och bakåt
- ✓ **Twizzlar** framåt innerskär på vänster och höger fot

- ✓ **Enkel Axel (1A)**
- ✓ **Minst två olika dubbelhopp** utförda med fart och landning
- ✓ **Hoppkombination enkel + dubbel** med fart och glid i landning
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sekvens av friåkningsrörelser, vändningar och steg** över hela banan i valfri form. Flygskär ska ingå och ytterligare friåkningsrörelse såsom t.ex. leverans eller spread eagle ska ingå.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhopp ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Senior B2

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- ✓ **Halvcirklar** bakåt innerskär och ytterskär

- ✓ **Alla enkelhopp inklusive enkel Axel (1A)** med fart och glid på ytterskär i landningar
- ✓ **Hoppkombinationer** av olika slag, bestående av samma hopp och av olika hopp
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sittpiruett med fotbyte**, minst tre varv per fot.
- ✓ **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg. Ska genomföras med glid, säkerhet och rena skär.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt ytterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhopp ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



Senior B1

Intermediate Novice (3 minuter)
5 hopp
2 piruetter, varav en CoSp och en enposition
1 koreografisk sekvens ChSq

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Choctaws**
- ✓ **Rockers** utförs på både innerskär och yterskär både framåt och bakåt
- ✓ **Twizzlar** framåt innerskär på vänster och höger fot

- ✓ **Enkel Axel (1A)**
- ✓ **Minst två olika dubbelhopp** utförda med fart och landning
- ✓ **Hoppkombination enkel + dubbel** med fart och glid i landning
- ✓ **Alla baspiruetter** (stå, ligg, sitt) med 6 varv i position
- ✓ **Piruettkombination** med alla tre baspositioner. Fotbyte kan ingå. Minst två varv per position. Minst 6 varv utan fotbyte och minst 8 varv med fotbyte.
- ✓ **Sekvens av friåkningsrörelser, vändningar och steg** över hela banan i valfri form. Flygskär ska ingå och ytterligare friåkningsrörelse såsom t.ex. leverans eller spread eagle ska ingå.

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning. Stor vikt ska läggas vid kontrollerad och säker åkning och landningspositioner.

Åkaren ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Samtliga hopp ska vara färdigroterade och landas på bakåt yterskär. Det ska vara fart in i hoppet och glid ut ur hoppet. Enkelhopp ska ha höjd och längd. Dubbelhoppen ska också ha höjd och längd, men kan betraktas som färdiga för nivån även om höjden och längden inte är helt uppnådd.

I piruetter ska kriterierna för basposition uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Tränaren gör en helhetsbedömning av åkarens färdigheter under tid och avgör om åkaren är förberedd för nivån.



A-tävlingar (ungdom 13, ungdom 15, juniorer, seniorer)

Testsystem, domare bedömer på tävling eller vid testtillfälle

Nationella serier

Testkrav som till säsongen 2023-2024 motsvaras av hopp enligt [Bulletin 31](#) och [Bulletin 32](#)

Riktlinjerna gäller singel för säsongen 2023-2024 och mindre justeringar kan bli aktuella i syfte att följa regeländringar.

REVIDERAD 2023-06-02