



SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDET
SWEDISH FIGURE SKATING ASSOCIATION • ANSLUTET TILL ISU, RF, SOK

RIKTLINJER FÖR TÄVLINGAR 2024-2025, SINGEL



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 prestationskrav och ska ge ett lekfullt första smakprov på att visa upp sina färdigheter.

Inom svensk konståkning finns för tävling två olika bedömningssystem som används på tävlingar:

- ✓ **StarFS** som används i system 1 för att åkarna ska få mjuk, schysst och lagom tävlingsform. Här lär sig åkarna hur en tävling går till och får en helt individuell och förenklad utvärdering. Star FS är indelad i tre olika protokoll: Star 3, Star 5 och IJS-förberedande protokoll.
- ✓ Internationella skridskounionens (ISU:s) programvara **FS Manager** används för IJS-systemet. IJS står för **ISU Judging System** och innebär en mycket detaljerad och avancerad bedömning. Används nationellt i system 2, A-tävlingar, DM och nationella tävlingar och serier samt mästerskap.



RIKTLINJER FÖR TÄVLING 2024-2025

Riktlinjerna för tävlingsklasser ersätter stora delar av testsystemet och är avsedda att fungera som ett stöd för både tränare och åkare vid val av tävlingsnivå. Färdigheterna i de olika elementen som beskrivs i riktlinjerna förväntas utvecklas över tid, och tränaren bör kontinuerligt utvärdera och övervaka åkarnas framsteg under träningssessionerna. Det rekommenderas inte att arrangera aktiviteter som liknar de tidigare testerna.

I riktlinjerna finns olika element som åkaren ska behärska. Innebörden av behärskar är att ett element utförs med så pass stor säkerhet och med så pass kontinuitet att elementet kan inkluderas i tävlingsprogrammet

Vid val av tävlingsklass är det av stor vikt att tränaren gör en helhetsbedömning.

- Nivå av tävlingsklass är rätt utifrån åkarens tekniska och konstnärliga färdigheter
- Nivå av tävlingsklass är rätt utifrån åkaren mognad, förståelse och medvetenhet



Vit

Förkunskaper: Slingauppvisning

Allmänt

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

- Ingen rangordning
- Valfri ålder
- Inga fastställda tekniska element i programmet
- Friåkning

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 fart.
- ✓ **Flygskär framåt ytterskär**; åkaren ska kunna utföra flygskär framåt ytterskär på valfri fot.
- ✓ **Mohawksteg (C-steg)**: Åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt åt båda håll
- ✓ **Ståpiruett framåt** på en fot i 4 varv. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll. Valfri ingång till piruetten och den ska avslutas i landningsposition på bakåt ytterskär.
- ✓ **Ståpiruett bakåt** 3 varv, valfri ingång. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll.
- ✓ **Treahopp+treahopp**
- ✓ **Enkel Salchow (1S)**
- ✓ **Enkel Toeloop (1T)**
- ✓ **Enkel Ögel (1Lo)**

Vit bedöms med Star FS, protokoll 3 stjärnor



Gul

Förkunskaper: Rekommenderas vit, men ej obligatoriskt

Allmänt:

Åkaren ska vara redo för lite mer detaljerad bedömning och för rangordning. Det är viktigt att åkaren får positiv feedback och fortsatt upplever glädjen med att tävla.

- Halva startfältet rangordnas
- Valfri ålder
- Inga fastställda tekniska element i programmet
- Friåkning

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Saxning** framåt och bakåt med hög fart samt god hållning och god teknik
- ✓ **Flygskär** framåt, ytterskär och innerskär
- ✓ **Halvcirklar** framåt, innerskär och ytterskär
- ✓ **Halvcirklar** bakåt ytterskär
- ✓ **Treor** framåt och bakåt
- ✓ **Skärombyte** framåt och bakåt.
- ✓ **Ståpiruett (USp)** 6 varv med korrekt ingång
- ✓ **Ligppiruett (CSp)** 3 varv
- ✓ **Sittpiruett (SSp)** 3 varv
- ✓ **Enkel Flip (1F)**
- ✓ **Enkel Lutz (1Lz)**
- ✓ **Hoppkombination** enkel+enkel, valfria hopp

Gul bedöms med StarFS, protokoll 5 stjärnor



Grön

Förkunskaper: Vit och/eller gul

Allmänt:

- ✓ Halva startfältet rangordnas
- ✓ Valfri ålder
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Basic Novice
- ✓ Friåkning

Allmänt:

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 (stå, sitt, ligg) uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm.

Åkaren ska behärska:

- ✓ **Enkel Axel (1A)**
- ✓ **Hoppkombination** som innehåller Flip eller Lutz + Ögel (1Lz+1Lo eller 1F+1Lo)
- ✓ **Piruettkombination (CoSp)** med tre positioner, minst tre varv per position
- ✓ **Ligppiruet** eller **Sittpiruet (CSp eller SSp)** 6varv i position
- ✓ **Två olika sorters svåra vändningar***
- ✓ **Stegsekvens (StSq)** bestående av olika vändningar och steg med minst två olika svåra vändningar*.
- ✓ **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- ✓ **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt

* Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (öglå), twizzle, choctaw.

Grön bedöms med StarFS, IJS-förberedande protokoll



Blå

Förkunskaper: System 1 (dvs vit, gul och/eller grön)

Allmänt:

- ✓ Valfri ålder
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Intermediate Novice
- ✓ Friåkning

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. 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 (stå, sitt, ligg) uppfyllas och vandringsmånen vara begränsad till ca 50 cm (ögonmått).

- ✓ **Två valfria, olika dubbelhopp**
- ✓ **Hoppkombination** enkel Axel + enkel Ögel (1A+1Lo)
- ✓ **Hoppkombination** enkel+dubbel (1X+2X)
- ✓ **Piruettkombination med fotbyte (CCoSp)**, alla baspositioner, 5+5 varv
- ✓ **Tre olika sorters svåra vändningar***
- ✓ **Stegsekvens (StSq)** med 3st olika sorters svåra vändningar
- ✓ **Ligppiruet (CSp)** 6 varv
- ✓ **Sittpiruet (SSp)** 6 varv

* Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzle, choctaw.

Blå bedöms med ISU Judging System



Röd

Allmänt:

- ✓ Valfri ålder
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Novice Advance
- ✓ Friåkning

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. Hoppen ska ha höjd och längd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Fyra olika sorters dubbelhopp**
- ✓ **Trehoppkombination** med dubbel + enkel + dubbel, 2X+1X+2X
- ✓ **Hoppkombination** dubbel + dubbel, 2X+2X
- ✓ **Piruettkombination med fotbyte (CCoSp)**, alla baspositioner, 5+5 varv
- ✓ **Hopp i sittpiruett (FSSp)** 6 varv
- ✓ **Hopp i liggpiruett (FCSp)** 6 varv
- ✓ **Samtliga svåra vändningar*** innerskär och ytterskär, bakåt och framåt, på båda fötter

* Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzle, choctaw.

Röd bedöms med ISU Judging System



Grå

Allmänt:

- ✓ Valfri ålder
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Junior
- ✓ Friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Trehoppkombination** bestående av valfritt dubbelhopp + ett valfritt enkelhopp + ett valfritt dubbelhopp (**X2+X1+X2**)
- ✓ **Fem olika sorters dubbelhopp**
- ✓ **Hoppkombination** med dubbel Lutz eller dubbel Flip i kombination med valfritt dubbelhopp (**2Lz/2F+2X**)
- ✓ **Piruettkombination med fotbyte (CCoSp)**, alla baspositioner, 6+6 varv
- ✓ **Hopp i sittpiruett (FSSp)** 8 varv
- ✓ **Hopp i liggpiruett (FCSp)** 8 varv
- ✓ **Kombination av svåra vändningar*** 2 olika sorters kombinationer av 3 svåra vändningar

* Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzle, choctaw.

Grå bedöms med ISU Judging System



Svart

Allmänt:

- ✓ Valfri ålder
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Senior
- ✓ Friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Dubbel Axel (2A)** eller **valfritt trippelhopp (3X)**
- ✓ **Trehoppkombination** bestående av valfria dubbelhopp, dubbel+dubbel+dubbel (**2X+2X+2X**)
- ✓ **Piruettkombination med fotbyte (CCoSp)**, alla baspositioner, 6+6 varv
- ✓ **Hopp i sittpiruett (FSSp)** 8 varv
- ✓ **Hopp i liggpiruett (FCSp)** 8 varv
- ✓ **Kombination av svåra vändningar*** 2 olika sorters kombinationer av 3 svåra vändningar

* Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzle, choctaw.

Svart bedöms med ISU Judging System



A – Tävlings Ungdom 13

Allmänt:

- ✓ Ålder enligt ISU
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Novice Advance
- ✓ Kortprogram och friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Fem olika sorters dubbelhopp**
- ✓ **Hoppkombination** bestående av två dubbelhopp med dubbel Toeloop som andra hopp (2X+2T)
- ✓ **Hoppkombination** bestående av två dubbelhopp med dubbel Ögel som andra hopp (2X+2Lo)
- ✓ **Hopp i sittpiruett (FSSp)** 6 varv
- ✓ **Hopp i liggpiruett (FCSp)** 6 varv
- ✓ **Kombinationspiruett (CCoSp2)** med fotbyte bestående av minst två svåra positioner

Ungdom 13 ska tävla regionalt. Deltagande i A-tävling är för åkare som har visat stora framsteg, kommit långt i sin utveckling och behöver ytterligare utmaningar. Det är viktigt att överväga noggrant med tanke på att kraven kommer att öka gradvis. Detta bör tas med i övervägandet vid beslut om tävlingsklass.



A – Tävling

Ungdom 15

Allmänt:

- ✓ Ålder enligt ISU
- ✓ Ungdomstest nivå 1 eller gamla test 4/4
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Novice Advance
- ✓ Kortprogram och friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Fem olika sorters dubbelhopp**
- ✓ **Hoppkombination** bestående av två dubbelhopp med dubbel Toeloop som andra hopp (2X+2T)
- ✓ **Hoppkombination** bestående av två dubbelhopp med dubbel Ögel som andra hopp (2X+2Lo)
- ✓ **Hopp i sittpiruett (FSSp)** 6 varv
- ✓ **Hopp i liggpiruett (FCSp)** 6 varv
- ✓ **Kombinationspiruett (CCoSp2)** med fotbyte bestående av minst tre svåra positioner

Deltagande i A-tävling är för åkare som har visat stora framsteg, kommit långt i sin utveckling och behöver ytterligare utmaningar. Det är viktigt att överväga noggrant med tanke på att kraven kommer att öka gradvis. Detta bör tas med i övervägandet vid beslut om tävlingsklass.



A-tävling

Junior

Allmänt:

- ✓ Ålder enligt ISU
- ✓ Juniortest nivå Grund eller gamla test 4/4
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Junior
- ✓ Kortprogram och friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Deltagande i A-tävling är för åkare som har visat stora framsteg, kommit långt i sin utveckling och behöver ytterligare utmaningar. Det är viktigt att överväga noggrant med tanke på att kraven kommer att öka gradvis. Detta bör tas med i övervägandet vid beslut om tävlingsklass.



A-tävling

Senior Nationell

Allmänt:

- ✓ Ålder enligt ISU senior
- ✓ Juniortest nivå Grund eller gamla test 4/4
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Junior
- ✓ Kortprogram och friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Tävlingsklass Senior nationell kommer fasas ur och inte längre finnas kvar säsong 2025–2026.



A-tävling

Senior

Allmänt:

- ✓ Ålder enligt ISU
- ✓ Senior test nivå Grund eller gamla test 4/4
- ✓ Fastställda tekniska element enligt ISU Senior
- ✓ Kortprogram och friåkning

Åkaren ska 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 hoppen och glid ut ur hoppen. Hoppen ska ha längd och höjd.

Piruetter ska genomföras centrerat med säkerhet, god rotationsfart och godkända positioner i såväl hopp in i som i piruetten. Variationer av baspositioner ska kunna utföras.

Här tävlar åkaren som tränar på:

✓ **Dubbel Axel (2A)**

Dubbel Axel (2A) är på god väg, men ej ett krav 2024/2025. Eftersom testkraven kommer att höjas succesivt för A-tävlingar och åkare på seniornivå ska ha godkänt test som innehåller 2A framgent bör åkaren ha kommit en bit på väg med 2A säsongen 2024/2025. Här gör dock tränaren en bedömning utifrån varje individ och de förutsättningar man arbetet med under säsongen

✓ **Valfritt trippelhopp (3X)**

Trippelhopp (3X) är på god väg, men ej ett krav 2024/2025. Eftersom testkraven kommer att höjas succesivt för A-tävlingar och åkare på seniornivå ska ha godkänt test som innehåller trippelhopp framgent bör åkaren ha kommit en bit på väg med trippelhopp säsongen 2024/2025. Här gör dock tränaren en bedömning inför 2024/2025 utifrån varje individ och de förutsättningar man arbetet med under säsongen

Deltagande i A-tävling är för åkare som har visat stora framsteg, kommit långt i sin utveckling och behöver ytterligare utmaningar. Det är viktigt att överväga noggrant med tanke på att kraven kommer att öka gradvis. Detta bör tas med i övervägandet vid beslut om tävlingsklass.