Svenska Konståkningsförbundets tävlingsregler

III. TEKNISKA REGLER, PARÅKNING

för säsongen 2025/2026

TÄVLINGSKLASSER	Förbunds-tävling	System 2	System 1
Senior	X	X	X
Junior	X	X	X
Advanced Novice	X	X	X
Basic Novice		X	X
Vit			X

SAMMANSÄTTNING AV PAR	
Internationella tävlingar, Interclubtävlingar, SM/JSM/USM, Förbundstävlingar, DM	Par ska utgöras av en dam och en herre
System 1 och System 2	Par kan sammansättas fritt utifrån könstillhörighet

ÅLDERSINDELNING		Född tidigast	Född senast
Internationella tävlingar, SM/JSM, förbundstävlingar och DM			
Senior	Damen och herren	-	2008-06-30
Junior	Damen Herren	2004-07-01 2002-07-01	2012-06-30 2012-06-30
USM och förbundstävlingar			
Advanced Novice	Flickan Pojken	2009-07-01 2007-07-01	2012-06-30 2012-06-30
System 2			
Senior	Båda åkarna	-	2008-06-30
Junior	Båda åkarna	-	2012-06-30
Advanced Novice	Båda åkarna	-	2015-06-30
Basic Novice	Båda åkarna	-	-
System 1			
Vit	Båda åkarna	-	-

FAKTORER FÖR PROGRAMKOMPONENTER	Tävlingsklass	Faktor	
		Kortprogram	Friåkning
Samtliga tävlingsklasser bedöms med tre programkomponenter: ▪ Komposition ▪ Presentation ▪ Skridskoteknik	Senior Junior	1,33	2,67
	Advanced Novice	1,07	2,13
	Basic Novice	-	1,33

UPPVÄRMNINGSTIDER Tävlingsklass	Max antal par per grupp	Uppvärmningstid	
		Kortprogram	Friåkning
Senior Junior Advanced Novice Basic Novice	4	6 min	6 min

SENIOR (ISU Senior)

KORTPROGRAM	Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)
	a) Valfritt Lasso lyft take off (Grupp 5)
	b) Twistlyft (dubbel el trippel)
	c) Kasthopp (dubbel eller trippel)
	d) Solohopp (dubbel eller trippel)
	e) Solopiruettkombination med endast ett fotbyte
	f) Dödsspiral bakåt innerskär
	g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

FRIÅKNING	Programtid: 4 minuter (+/- 10 sekunder)
	▪ Max tre (3) lyft (alla får inte vara från samma grupp), med full sträckning i lyftarmen/armarna
	▪ Max ett (1) twistlyft
	▪ Max två (2) olika kasthopp
	▪ Max ett (1) solohopp
	▪ Max en (1) hoppkombination eller –sekvens
	▪ Max en (1) parpiruettkombination
	▪ Max en (1) dödsspiral som ska vara en annan än i kortprogrammet
	▪ Max en (1) koreografisk sekvens

* *

JUNIOR (ISU Junior)

KORTPROGRAM	Programtid: 2 minuter och 40 sekunder (+/- 10 sekunder)
	a) Valfritt Lasso lyft take off (Grupp 5)
	b) Twistlyft (dubbel el trippel)
	c) Dubbel eller trippel Toeloop eller Flip/Lutz kasthopp
	d) Dubbel Ögel eller dubbel Axel, solohopp
	e) Solopiruettkombination med endast ett fotbyte
	f) Dödsspiral bakåt innerskär
	g) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

FRIÅKNING	Programtid: 3 minuter och 30 sekunder (+/- 10 sekunder)
	▪ Max två (2) lyft (båda får inte vara från samma grupp), med full sträckning i lyftarmen/armarna
	▪ Max ett (1) twistlyft
	▪ Max två (2) olika kasthopp
	▪ Max ett (1) solohopp
	▪ Max en (1) hoppkombination eller –sekvens
	▪ Max en (1) parpiruettkombination
	▪ Max en (1) dödsspiral som ska vara en annan än i kortprogrammet
	▪ Max en (1) koreografisk sekvens

ADVANCED NOVICE (ISU Advanced Novice)

KORTPROGRAM	Programtid: 2 minuter och 20 sekunder (+/- 10 sekunder)
	a) Valfritt lyft från Grupp 1 till 4, enarmsfattningar är inte tillåtna
	b) Twistlyft (enkel eller dubbel)
	c) Solohopp (dubbel)
	d) Solopiruettkombination med fotbyte (5 varv/fot) eller utan fotbyte (min 6 varv)
	e) Valfri dödsspiral
	f) Stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

FRIÅKNING	Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)
	▪ Två (2) lyft – båda från Grupp 1 eller från Grupp 2, eller två olika lyft från Grupp 1 till 4, enarmsfattningar är inte tillåtna, i grupp 1 och 2 är full sträckning av lyftarmen inte obligatorisk
	▪ Ett (1) kasthopp (dubbel)
	▪ Ett (1) solohopp (dubbel)
	▪ En (1) parpiruettkombination (min 6 varv)
	▪ En (1) dödsspiral
	▪ En (1) koreografisk sekvens

För element med Level räknas endast features upp till Level 3. Ytterligare features räknas inte för Level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen.

Par kan erhålla en (1) bonuspoäng för en dödsspiral i kortprogrammet och i friåkningsprogrammet. För att vara berättigad till en bonuspoäng måste dödsspiralen vara level 2 eller högre och får inte vara identifierad av tekniska panelen med fall eller som ogiltigt element (*).

* *

BASIC NOVICE (ISU Basic Novice)

FRIÅKNING	Programtid: 3 minuter (+/- 10 sekunder)
	▪ Två (2) lyft från Grupp 1 och/eller från Grupp 2, enarmsfattningar är inte tillåtna, full sträckning av lyftarmen är inte obligatorisk
	▪ Ett (1) kasthopp (enkel)
	▪ Ett (1) solohopp (enkel eller dubbel)
	▪ En (1) solopiruett i en position med fotbyte (min 8 varv) ***eller*** En (1) solopiruett i en position utan fotbyte (min 5 varv) ***eller*** En (1) parpiruett (min 5 varv)
	▪ En (1) pivot figur *
	▪ En (1) stegsekvens med fullt utnyttjande av isbanan

För element med Level räknas endast features upp till Level 2. Ytterligare features räknas inte för Level och kommer att ignoreras av den tekniska panelen.

* *

SYSTEM 1 - VIT

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

SPECIELLA REGLER

KALLELSE TILL START

Rule 350

Varje par måste inta sin startposition i respektive segment (kortprogram och friåkning) senast trettio (30) sekunder efter att namnet har annonserats. Om denna tid har passerats och paret ännu inte intagit sin startposition gör skiljedomaren avdrag med 1.0 poäng enligt Rule 353. Om sextio (60) sekunder har passerats och paret ännu inte intagit sin startposition anses paret ha avbrutit tävlingen. Denna regel tillämpas inte för System 2 och System 1.

TÄVLINGSKLÄDER

Rule 501

Åkarnas klädsel skall vara anständig, värdig och lämpad för atletisk tävling, inte prålig eller teatralisk i designen. Klädseln får dock återspegla karaktären i den valda musiken.

- Tävlingskläderna får inte ge en överdrivet naken effekt som är opassande för grenen.
- Herrar/pojkar skall ha byxor av full längd
- Accessoarer och andra lösa tillbehör är inte tillåtet.
- Dekorationer på tävlingskläderna måste vara ordentligt fastsatta så att de inte lossnar.

REGLER FÖR PROGRAMTID

Rule 502

Tiden på kort- och friåkningsprogrammet räknas från det att paret börjar röra på sig eller åka, till dess att de står helt stilla efter programmet.

Det är tillåtet att avsluta programmet med tio (10) sekunder plus/minus den föreskrivna programtiden. Om paret misslyckas med att hålla sig inom den tillåtna tidsperioden ska ett avdrag göras om 1,0 poäng för varje påbörjad fem (5)-sekundersperiod. Tidtagaren ska informera skiljedomaren. Om programlängden är trettio (30) sekunder eller mer för kort ges inga poäng. Element som påbörjas efter föreskriven tid (plus tillåtna tio (10) sekunder) ska inte identifieras av den tekniska panelen och får inget värde.

För System 2 och System 1 gäller flexibla programtider och inga avdrag för programtid tillämpas.

MUSIK

Rule 343:1 Musik, Rule 620:1 kortprogram och 621:1 friåkning

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

Musiken är valfri och får innehålla sång med text.

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

AVBROTT, MUSIKPROBLEM, OGYNNSAMMA FÖRHÅLLANDEN OCH OFULLSTÄNDIGA PROGRAM

Rule 515

1. Ett avbrott definieras som tidsperioden som startar omedelbart när paret slutar utföra programmet eller beordras att göra det av skiljedomaren (det som sker först) och slutar när paret fortsätter programmet. Skiljedomaren ska besluta om punkten för avbrottet och meddela paret, domarna och den tekniska kontrollanten. Paret ska fortsätta programmet enligt punkt 2, 3, 4 och 5 nedan. Tekniska panelen beslutar om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element. Tekniska kontrollanten ska informera skiljedomaren.

2. **Musikproblem:**
   Om musikens tempo eller kvalitet är felaktig eller om det av någon anledning blir ett avbrott eller stopp i musiken måste paret avbryta åkningen när de upptäcker problemet eller på skiljedomarens signal (det som sker först).

   a) Om något av dessa problem med musiken inträffar inom tjugo (20) sekunder från starten av programmet får åkaren välja att fortsätta från punkten där åkningen avbröts eller starta om från början. Om åkaren väljer att starta från början ska domare och teknisk panel bedöma programmet från början och bortse från det som utfördes innan avbrottet. Om åkaren väljer att fortsätta åkningen från punkten för avbrottet ska domare och teknisk panel fortsätta bedöma programmet från att programmet återupptas och bedömningen av det som utfördes före avbrottet kvarstår.

   b) Om något av dessa problem med musiken inträffar mer än tjugo (20) sekunder från starten av programmet ska åkaren fortsätta från punkten där åkningen avbröts eller, om avbrottet inträffade i ingången till ett element, från punkten omedelbart före detta element. Om det elementet var registrerat av den tekniska panelen före avbrottet måste det tas bort från listan med utförda element. Åkaren får upprepa detta element när programmet återupptas.

   Inget avdrag ges för avbrott på grund av problem med musiken.

3. **Problem som inte är relaterade till paret och/eller deras utrustning:**
   Om problem uppstår som inte är relaterat till paret eller deras utrustning, t ex ljus, is, föremål som kastas in på isen eller dylikt, får paret avbryta åkningen och kontakta skiljedomaren när de upptäcker problemet och måste avbryta åkningen på skiljedomarens signal. När problemet är löst ska paret fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart före detta element. Om det elementet var registrerat av den tekniska panelen före avbrottet ska det tas bort från listan med utförda element. Paret får upprepa detta element när programmet återupptas .
   Om avbrottet är längre än tio (10) minuter ska en ny uppvärmning genomföras enligt Rule 514, paragraf 2. Efter den nya uppvärmningen ska paret fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart före detta element.
   Inget avdrag ges för avbrott på grund av problem som inte är relaterade till paret eller deras utrustning.

4. **Problem relaterade till paret och/eller deras utrustning som uppstår under programmet:**
   Om problem uppstår som är relaterat till paret eller deras utrustning under programmet (t ex lösa skosnören, skada på kläder eller skridskor), måste paret avbryta åkningen när de upptäcker problemet, eller på skiljedomarens signal (det som sker först). Musiken stoppas endast när skiljedomaren instruerar musikansvarig att göra det, enligt avsnitt b) nedan.

   Längd på avbrottet:

   a) Upp till fyrtio (40) sekunder - Om problemet kan åtgärdas utan dröjsmål behöver paret inte kontakta skiljedomaren och musiken fortsätter spela. Om paret återupptar programmet ska skiljedomaren göra avdrag för avbrott enligt Regel 353, paragraf 1.n] beroende på avbrottets längd.

b) Upp till tre (3) minuter - Om paret inte återupptar åkningen inom fyrtio (40) sekunder ska skiljedomaren instruera musikansvarig att stoppa musiken och ge paret tre (3) ytterligare minuter. Om paret återupptar åkningen inom denna extra tidsperiod gör skiljedomaren ett avdrag med 5.0 poäng enligt Regel 353, paragraf 1.n]. Detta avdrag innefattar även avbrottet på upp till 40 sekunder omedelbart före de tre (3) extra minuterna. När problemet är löst ska paret fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element som identifierats av den tekniska panelen, från en punkt omedelbart efter detta element. Identifieringen före avbrotten kvarstår. Endast ett återupptagande per program är möjligt i samband med att ha fått tre (3) extra minuter. Om ett andra avbrott på mer än fyrtio (40) sekunder på grund av ett problem relaterat till paret eller hens utrustning anses åkaren ha avbrutit tävlingen.

5. Om medicinsk tillsyn behövs (inklusive näsblod), måste skiljedomaren avbryta programmet med en ljudsignal, följa det medicinska protokollet (ISU Com 2267 eller senare uppdatering) och instruera musikansvarig att stoppa musiken. Skiljedomaren konsulterar tävlingssjukvårdare och beslutar sedan om paret tillåts fortsätta tävlingen. Om skiljedomaren inte tillåter paret att fortsätta programmet inom tre (3) minuter efter att åkningen avbröts, har de avbrutit tävlingen. Om skiljedomaren tillåter paret att fortsätta programmet görs inget avdrag.
   När problemet är åtgärdat ska paret fortsätta från punkten för avbrottet eller, om avbrottet inträffade i ingången till eller under ett element, från punkten omedelbart efter detta element, som redan har identifierats av tekniska panelen.

6. **Problem som uppstår innan programmet har påbörjats, med tillåtelse av upp till tre (3) minuter:**

   (i) Om ett problem relaterat till ett par eller deras utrustning uppstår från det att paret kallats till start tills att de intagit startposition, och sextio (60) sekunder (Rule 350, punkt 2) inte är tillräckligt för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta paret upp till tre (3) ytterligare minuter och göra avdrag med 5.0 poäng enligt Rule 353, paragraf 1 n).

   (ii) Om ett problem relaterat till ett par eller deras utrustning uppstår efter att paret stigit på isen men före de kallas till start och tiden innan programmet ska starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta paret upp till tre (3) ytterligare minuter innan kallelse till start och göra avdrag med 5.0 poäng enligt Rule 353, paragraf 1 n).

7. **Problem uppstår under uppvärmningen**:
   Om ett problem relaterat till ett par eller deras utrustning uppstår under uppvärmningen för det par som startar först i uppvärmningsgruppen och tiden innan programmet ska starta inte är tillräcklig för att åtgärda problemet ska skiljedomaren tillåta upp till tre (3) ytterligare minuter innan paret kallas till start utan att göra något avdrag. Vid tillämpning av paragraf 4, punkt b) ovan är denna situation inte att betrakta som ett återupptagande av programmet.

8. **Begränsning av tillåtna avbrott**
   Endast ett avbrott, upp till tre (3) minuter, är tillåtet oavsett när det inträffar (före eller under programmet). Om det är ett andra avbrott i mer än 40 sekunder på grund av ett problem relaterat till en åkare (inklusive medicinska problem) eller dennes utrustning anses åkaren ha avbrutit tävlingen.

9. **Ofullständiga program**
   Om paret inte fullföljer programmet ges inga poäng och paret har avbrutit tävlingen.

För System 2 och System 1 tillämpas inte regel 515 strikt och inga avdrag görs.

AVDRAG

Rule 353

Internationella tävlingar, Interclubtävlingar, Förbundstävlingar och DM

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

Tävlingar i System 2

Vid tävlingar i System 2 tillämpas endast följande avdrag:

Fel	Senior Junior	ISU Advanced Novice ISU Basic Novice
Fall	- 1,0 per fall, 2,0 om båda faller	- 0,5 per fall, 1,0 om båda faller utanför element Inget avdrag för fall i element
Förbjudna element/rörelser	- 2,0 per förbjudet element/rörelse	- 2,0 per förbjudet element/rörelse

ELEMENT I PARÅKNING – ALLMÄNNA KRAV

RULE 619

Lyft

Lyft i paråkning klassificeras enligt följande:

Grupp 1	Fattning i armhålan (Armpit hold)
Grupp 2	Fattning i midjan (Waist hold)
Grupp 3	Fattning hand till höft eller övre delen av benet (över knät) (Hand to Hip hold)
Grupp 4	Fattning hand till hand (Press typ) (Hand to Hand hold)
Grupp 5	Fattning hand till hand (Lasso typ) (Hand to Hand hold)

Lyftets grupp avgörs av fattningen i det ögonblick när damen passerar mannens axlar. I grupp 3-5 måste mannens lyftande arm/armar nå full sträckning.

Mannen roterar minst ett varv på isen.

Partnerna får endast assistera varandra genom fattningar hand till hand, hand till arm, hand till kropp och hand till övre delen av benet (ovanför knät).

Fattningar (Holds):

- Hand till hand (Hand to Hand)
- Hand till höft (Hand to Hip)
- Hand till midja (Hand to Waist)
- Hand till armhåla (Hand to Armpit)

Byte av fattning innebär byte från en av ovanstående fattningar till en annan, eller från den ena handen till den andra i enhandsfattning. För att räknas som ett byte av fattning måste mannen rotera minst ett helt varv med varje fattning.

Enhandsfattningar och/eller landningar med en hand räknas som feature för Level endast när mannen använder en hand och damen använder antingen en hand eller ingen hand.

Positioner:

- Upprätt (Upright) – damens överkropp är vertikal
- Stjärn (Star) – damens position är liggande på sidan med överkroppen parallell med isen
- Platter – damens position är liggande med mage eller rygg vänd uppåt med överkroppen parallell med isen.

Ett positionsbyte innebär byte från en av dessa positioner till en annan. För att räknas som ett positionsbyte måste mannen rotera ett helt varv i varje position.

Om byte av fattning och position görs samtidigt ges endast en (1) feature för Level.

Avslutningen av lyftet är när mannens arm/armar börjar böjas efter full utsträckning, varvid damen börjar nedstigningen. Features för Level (förutom de som berör upphopp och landning) räknas från när mannens armar är fullt utsträckta tills avslutningen av lyftet.

Twistlyft

Damen måste fångas i luften vid midjan av mannen innan landningen och assisteras av honom till en mjuk och smidig landning på en fot bakåt ytterskär.
Mannen ska också avsluta elementet på en fot
Damens splitposition före rotationen är inget krav, men är en feature som kan höja Level.

Kasthopp

Damen kastas upp i luften av mannen vid upphoppet och landar utan assistans från sin partner på en fot bakåt ytterskär.

Solohopp, hoppkombinationer och hoppsekvenser

Om partner utför hopp med olika antal varv som solohopp eller i en del av en kombination eller sekvens kommer hoppet att identifieras med det lägre antalet varv. Regler för Singel avseende otillräcklig rotation, upphopp från fel skär (Flip/Lutz), samt hoppsekvenser gäller även för paråkning.

Dödsspiraler

I den slutliga positionen, när damen utför den faktiska dödsspiralen, måste både mannen och damen utföra minst ett (1) varv med mannens knän tydligt böjda och i full pivotposition.

För en möjlig högre Level måste mannen stå i låg pivot position (detta är när den nedre delen av baken inte är högre än övre delen av knät på pivotfoten).

Damen måste samtidigt åka på ett rent skär med kroppen och huvudet nära isen, dock får hon inte röra vid isen med huvudet eller stödja sig med frihanden eller någon annan del av kroppen. Damens vikt bärs upp av kraften i spiralskäret och mannens grepp. Mannen måste vara i en centrerad position med fullt utsträckt arm.

Alla typer av position räknas som features för Level om fattningen hålls i minst ett (1) varv.

Stegsekvenser

Skall utföras tillsammans eller nära tillsammans och måste fullt utnyttja isytan.

Stegsekvenser där paret byter plats och fattningar eller använder svåra friåkningsrörelser tillsammans ska belönas.

För en möjlig högre Level än 1 måste arbetsinsatsen vara jämnt fördelad mellan partnerna.

ANMÄRKNINGAR

KORTPROGRAM, Rule 620, ISU Communication 2701 och 2699

Hopp, kasthopp och twistlyft

Hopp, kasthopp och twistlyft som inte uppfyller kraven, inklusive fel antal rotationer, får inget värde men blockerar en elementbox av det aktuella elementet.

a) Lyft

Endast det föreskrivna lyft-upphoppet (lift take-off) är tillåtet.

b) Twistlyft

I kortprogrammet måste damens upphopp vara antingen Lutz eller Flip.
Antalet rotationer för damen i luften är två (2) eller tre (3) för senior och junior och en (1) eller två (2) för Advanced Novice.

c) Kasthopp

Senior: valfritt dubbel- eller trippel kasthopp.

Junior: endast det föreskrivna kasthoppet är tillåtet.

d) Solohopp

Senior: valfritt dubbel- eller trippelhopp.

Junior: endast det föreskrivna hoppet är tillåtet.

e) Solopiruettkombination

Solopiruettkombinationen måste innehålla minst två (2) olika baspositioner med två (2) varv i vardera av dessa positioner av båda partner. För fullt basvärde krävs att piruetten innehåller alla tre (3) baspositioner av båda partner. Solopiruettkombinationer med endast två (2) baspositioner får ett lägre basvärde, vilket markeras med ”V”

Solopiruettkombinationen får påbörjas med hoppingång

Piruetten ska innehålla endast ett fotbyte med minst fem (5) varv på varje fot av båda partner.
Fotbytet kan göras i form av en step-over eller ett hopp och byte av position får göras samtidigt som fotbytet eller separat.

f) Dödsspiral

Endast den föreskrivna dödsspiralen är tillåten.

Bakåt ytterskär
Båda partner åker på bakåt ytterskär. Mannen utför en pivot och håller damens hand med samma arm som hans åkfot, fullt utsträckt. Damen lutar sig bakåt mot isen och hennes arm är fullt utsträckt när hon cirkulerar runt mannen på bakåt ytterskär.

Framåt innerskär
Mannen åker på bakåt ytterskär och damen på framåt innerskär. Mannen utför en pivot och håller damens hand med samma arm som hans åkfot, fullt utsträckt. Damen lutar sig sidledes mot isen och hennes arm är också fullt utsträckt när hon cirkulerar runt mannen i denna position. Alla variationer av mannens position, åkriktning eller skär är tillåten så länge som han behåller pivot-positionen samt att damen cirkulerar runt honom på en innerskärsbåge.

Bakåt innerskär
Damen lutar mot isen med sin arm fullt utsträckt och cirkulerar runt mannen på ett tydligt bakåt innerskär.

Framåt ytterskär
Lika som dödsspiral framåt innerskär, men damen cirkulerar runt mannen på ett tydligt framåt ytterskär.

h) Stegsekvens

Stegsekvensen ska utföras tillsammans eller nära varandra och får innehålla olistade hopp. Korta stopp som följer musiken är tillåtna.

FRIÅKNING, Rule 621, ISU Communication 2701 och 2699

För paråkning skall friåkningen bestå av ett välbalanserat program med innehåll av singelåkningens rörelser och moment som utförs symmetriskt av paret (spegelåkning) eller parallellt (skuggåkning) samt för paråkningen typiska rörelser och element såsom parpiruetter, spiraler, lyft, kasthopp och dylikt. Dessa rörelser skall bindas ihop till en harmoni med sammanbindande steg och andra rörelser.

Lyft

För seniorer: Om två lyft från Grupp 5 utförs måste de ha olika take-off (olika förkortning). Om take-off inte är olika kommer det andra utförda Grupp 5-lyftet inte att poängsättas (inget värde), men det blockerar en ”box”.

För Advanced Novice och Basic Novice gäller följande definition för lyft i Grupp 1: Lyft där damens huvud är kvar uppåt och hon inte passerar mannens axlar. Möjliga fattningar för att ge mer variation är hand till armhåla, hand till arm, hand till höft och hand till hand.

Carry-lyft

a) Lyft där mannen utför minst en oavbruten rotation får inkludera ett ”carry”. Endast det först utförda ”carry” i ett sådant lyft kan räknas för en möjlig högre level.

b) Lyft som endast är av typen ”carry” består enbart av ”carry” utan rotation och mannen får rotera högst ett halvt varv i upphopp och/eller avslutning. Alla fattningar i ”carry” är tillåtna. En partner får i dessa lyft bära den andra partnern på ryggen, axlarna eller knäna. ”Carry”-lyft räknas inte in bland de föreskrivna lyften utan värderas under *Komposition*. De har inget tekniskt värde och är inte begränsade i antal.

Twistlyft

För senior och junior är antalet rotationer i luften är inte begränsat. Upphoppet för damen får vara Lutz, Flip, Toeloop eller Axel.

Solohopp, hoppkombinationer och hoppsekvenser

Hoppkombinationen eller -sekvensen får bestå av två (2) eller tre (3) hopp. Se definition av hoppsekvens i Tekniska regler Singel.

Alla hopp utförda med mer än två (2) varv (dubbel Axel och alla trippel- och kvadrupelhopp) måste vara av olika typ (olika namn), dock får hoppkombinationen eller –sekvensen innehålla två likadana hopp.

Om extra hopp utförs (för många repetitioner av samma hopp) kommer endast det hopp som repeterats att få noll poäng. Hoppen räknas i den ordning de utförs.

Parpiruettkombination

Parpiruettkombinationen (PCoSp) måste innehålla:

- minst två (2) olika baspositioner med två (2) varv i vardera av dessa positioner av båda partner.
- minst ett (1) byte av fot och position av båda partner. Om det inte finns något byte av fot eller byte av position av båda partner får elementet inget värde.

Parpiruettkombinationen måste ha minst åtta (8) varv för senior och junior och minst sex (6) varv för Advanced Novice.

Basic Novice kan välja att göra parpiruett (PSp) med minst fem (5) varv eller solopiruett utan fotbyte med minst fem (5) varv eller solopiruett med fotbyte med minst åtta (8) varv.

Antalet varv räknas från ingång till utgång,

Dödsspiral

Variationer av fattningar och pivot-positioner (bakåt och framåt) är möjliga.

För seniorer måste dödsspiralen i friåkningen vara av olika typ än den i kortprogrammet.

För Basic Novice kan valfri pivotfigur, inklusive dödsspiral utföras. Den har då ett fast basvärde och inga Levels.

Koreografisk sekvens

En koreografisk sekvens består av minst två (2) olika friåkningsrörelser som flygskär, arabesquer, leveranser, Ina Bauer, hopp med max två varv, piruetter m.m. Steg och vändningar kan användas för att länka ihop de två (eller fler) friåkningsrörelserna. Listade element som utförs i den koreografiska sekvensen identifieras inte som element och blockerar ingen elementbox.

Mönstret är valfritt utan begränsning, men sekvensen måste vara tydligt identifierbar.

Tekniska panelen identifierar den koreografiska sekvensen som börjar med den första rörelsen och avslutas vid ingången till nästa element (om inte sekvensen är det sista elementet).

Sekvensen kan utföras före eller efter stegsekvensen.

Sekvensen har ett basvärde och bedöms endast med GOE av domarna.

LEVELS OF DIFFICULTY
Paråkning

Antal features per Level: 1 för Level 1, 2 för Level 2, 3 för Level 3, 4 för Level 4

Twistlyft	1. Damens splitposition i luften (båda benen min 45° från kroppsaxeln och benen är sträckta eller nästan sträckta) 2. Fånga damen i midjan utan att hennes händer, armar eller någon del av överkroppen vidrör mannen 3. Damen har arm/armar över huvudet i minst ett (1) varv 4. Svår ingång: vändningar, steg, rörelser, små lyft omedelbart före upphoppet och utförda kontinuerligt utan avbrott) 5. Mannens armar till sidan, raka eller nästan raka, och når åtminstone till axelhöjd efter att han släppt damen
Lyft	1. Senior: Svår variation av upplyftet och svår variation av landningen Junior: <u>Svår variation av upplyftet eller svår variation av landningen</u> 2. Ett (1) byte av fattning och/eller damens position (ett (1) varv för mannen före och efter bytet, räknas två (2) ggr om upprepat) 3. Svår variation av damens position (ett (1) helt varv) (se Förtydliganden) 4. Svår ”carry” (endast för Senior friåkning) 5. Senior: Svår enhandsfattning av mannen (två (2) hela varv totalt, delar < ett (1) varv räknas ej) Junior: Enhandsfattning av mannen (två (2) hela varv totalt, delar < än ett (1) varv räknas ej) 6. Ytterligare varv för mannen med enhandsfattning efter två (2) varv (enl 5), (Endast i friåkning och endast i ett lyft) 7. Byte av mannens rotationsriktning (ett (1) varv före och efter bytet), endast 1 gång/program **Feature 1, 2, 3 och 5 måste vara signifikant olika från lyft till lyft och om lika räknas endast det första försöket**. Alla features kan räknas om de utförs de första **4** rotationerna.
Steg-Sekvenser	1. Minimal variation (Level 1), Enkel variation (Level 2), Variation (Level 3-4) av svåra vändningar och steg av båda partner genom hela sekvensen (**obligatoriskt**) 2. Rotationer i vardera riktningen (vänster och höger), med ett helt varvs rotation av kroppen som täcker minst 1/3 av mönstret för varje rotationsriktning 3. Användning av kroppsrörelser under minst 1/3 av mönstret 4. Separerar inte från varandra under minst hälften av mönstret (byte av fattning är tillåtet) 5. Två (2) olika kombinationer av tre (3) svåra vändningar utförda av båda partner med en klar rytm. En av kombinationerna måste utföras i fattning. Endast de första två kombinationerna räknas.
Dödsspiraler	1. Svår ingång (omedelbart före dödsspiralen) och/eller utgång 2. Full rotation av damen när båda partner är i ”låg” position (räknas så många gånger som det upprepas)
Solopiruetter	1. Svåra variationer (räknas så många ggr de utförs med begränsningarna nedan) 2. Fotbyte utfört med ett hopp 3. Hopp i en piruett utan att byta fot 4. Svårt byte av position på samma fot 5. Svår ingång och/eller svår utgång 6. Tydligt byte av skär i sittposition (endast från bakåt innerskär till framåt ytterskär), i liggposition, himmelsposition, Biellmann eller svår variation av ståposition 7. Åt båda hållen direkt efter varandra i sitt-, ligg-, himmelsposition eller svår variation av ståposition 8. Tydlig ökning av rotationshastighet i ligg-, sitt-, himmels-, Biellmannposition eller svår variation av ståposition (undantaget ”crossfot spin”. 9. Minst sex (6) varv utan byte av position/variation, fot eller skär (ligg, himmel, svår variation av en basposition och (endast i kombinationer) en icke basposition) 10. ”Difficult blade feature” **Features 2 till 10 och alla kategorier av svår variation räknas endast en gång per program, vid första försöket.** **Om sex (6) varv utförs på båda fötterna, kan någon av dessa räknas till parets fördel.** **I alla piruetter med fotbyte kan maximalt två (2) features räknas på en fot**
Parpiruetter	1. Tre (3) svåra variationer av någon partner, varav två (2) kan vara i en icke basposition (varje variation av varje partner räknas separat, båda partner måste ha minst en svår variation) 2. Svår ingång eller valfri hoppingång av en eller båda partner 3. Svår utgång 4. Åt båda hållen direkt efter varandra 5. Minst sex (6) varv utan byte av position/variation och fot (ligg, sitt, svår variation av stå) 6. Mannen lyfter damen när han står på 1 fot i minst två varv

Förtydligande av Levels för paråkning

LYFT

Svåra:	**Upphopp**	Inkluderar men begränsas ej av: Volt i upphoppet, litet lyft som går direkt in i parlyft utan att damen berör isen, enhandsfattning i upplyftet, leverans, Ina Bauer eller flygskär av endera partnern som ingångskurva.
	Landning	Inkluderar men begränsas ej av: Volter, variation av fattning, positioner och/eller riktning av landningen, nedtagning med enhandsfattning, leverans av mannen under nedtagningen.
	Carry	Inkluderar minst ett av följande: Mannen åker på en (1) fot, håller partnern med en (1) hand, saxar eller gör leverans i minst tre (3) sekunder.
	Position Dam	Rörelse av ben, arm/ar eller överkropp som kräver mer fysisk styrka och flexibilitet och som påverkar kroppens balans. Endast dessa variationer kan höja Level.

Svårt upphopp måste utföras innan armarna når full sträckning.

I Grupp 5 Reverse Lasso Lift (5RLi) räknas som svårt upphopp när båda åkarna åker framåt.

TWISTLYFT
Svår utgång kan utföras innan damens landning eller direkt efter.

STEGSEKVENSER	Förtydliganden för singelåkning gäller även paråkning. Två olika kombinationer av 3 svåra vändningar: En av kombinationerna ska utföras i fattning.
KOREOGRAFISKA SEKVENSER	Förtydliganden för singelåkning gäller även paråkning.
PIRUETTER	Förtydliganden för singelåkning gäller även paråkning.
Parpiruett	Piruetten får påbörjas med ett hopp. Alla typer av hoppingång kan beaktas som feature. Om en eller båda partner gör färre än 3 varv före eller efter fotbytet markeras PCoSp med "V". Om det är färre än 3 varv på båda fötterna av en eller båda partner får piruetten inget värde. **Svår utgång:** Utgång som gör piruetten signifikant svårare att utföra. Utgången måste ha signifikant påverkan på balans, kontroll och utförande av piruetten. Att mannen är på en fot och lyfter damen är en feature när den utförs i minst 2 varv. Om damen befinner sig i en svår position under lyftet räknas det som en svår variation.

DÖDSSPIRAL
Dödsspiralen har en Level och ett värde om båda partner utför minst 1 varv i dödsspiralpositionen (herrens knän tydligt böjda, hans tå förankrad och armen helt utsträckt. Damens huvud måste nå, åtminstone för en kort stund, samma nivå som knät på åkbenet). För en högre Level måste både damen och herren stanna i den "låga" positionen i 1 eller fler fulla varv

”Low” position Dam:	Innerskärs dödsspiraler - den lägsta höften eller baken samt huvudet ska inte vara högre än knät på åkbenet. Ytterskärs dödsspiraler – huvudet ska inte vara högre än knät på åkbenet och kroppslinjen mellan knät på åkbenet och huvudet ska vara rak eller svagt böjd. Om damens huvud aldrig når nivån för knäet på åkbenet får Dödsspiralen inget värde (No Level)
”Low” pivot position:	Baken ska inte vara högre än knät på pivot-foten. Alla delar av Dödsspiralen med en högre position av damen eller mannen, är inte giltiga för Level feature 2)
Svår ingång/utgång:	Den svåra ingångspositionen måste utföras medan åtminstone en partner är på ingångskurvan och damen och/eller herren förflyttar sig direkt och utan dröjsmål från en svår ingångsposition till en dödsspiral-position. Feaure ges endast om den låga positionen nås av båda partner inom 1 varv från att mannens tå är fixerad i isen. Utgång: börjar när herren böjer armbågen på armen som håller damen och slutar när damen når vertikal position. Svår ingång/utgång är en Feature och endast en av dessa räknas för att höja Level. Utgången måste ha en signifikant påverkan på balans, kontroll och utförande av dödsspiralen.

I den slutliga positionen, medan damen utför den faktiska dödsspiralen, måste både herren och damen utföra minst ett varv med herrens knän tydligt böjda och i full pivot-position. För en eventuell högre Level måste herren stanna i den låga pivotpositionen (när den nedre delen av baken inte är högre än den övre delen av knäet på pivotfoten). Damen måste samtidigt åka på ett rent skär med huvudet nära isytan, men hon får inte röra isen med huvudet eller ta hjälp med den fria handen eller någon del av kroppen. Damens kroppsvikt stöds av kraften från skridskoskären och herrens grepp. Herren måste vara i en centrerad position med en helt utsträckt arm. Alla typer av positioner räknas som en Feature om åkarnas grepp varar i minst ett varv.