



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:

- ✓ **Trehoppskombination** 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