



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