



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