



Tester og nivåer i kunstløp

Testene er utformet av Norges Skøyteforbund (NSF) og består av en rekke grunnleggende øvelser i kunstløp.

- Det er Jar Kunstløps trenere i samarbeid med styret som avgjør når i løpet av sesongen løperne kan ta tester.
 - Det er ikke noe krav at løpere må ta tester for å være med i Jar Kunstløp
1. **Skøyteskolen:** Ingen ferdigheter er nødvendig. Grunnleggende for å delta på skøyteskolen at man kan stå selv oppreist på skøytene og gå fremover uten støtte.
 2. **Aspirant:** Test 1 - test 2 - test 3 gjennomføres for aspiranter.

NSF anbefaler at løpere som skal stille i konkurranse utenfor egen klubb:

- har bestått test 3 og i tillegg:
- behersker 4 ulike enkle hopp
- behersker kork og/eller parallell - 4 omdreininger

NIVÅER

Oppvisning

Aspirantløpere som har tatt test 3 kan være oppvisningsløper til og med det året de fyller 10 år. For å delta i konkurranse utenfor egen klubb anbefaler Norges Skøyteforbund (NSF) at løperen i tillegg behersker 4 ulike enkle hopp og behersker kork og/eller parallell - 4 omdreininger. Løperen får ingen poeng, men blir vurdert på en egen skala. Programmet er et friløp på maks 2:30 minutter.

Cubs

Cubs er den første klassen der løperen får poeng og bedømmelse av dommere i en konkurranse. Løpere, som har tatt test 3 som aspirant, har mulighet til å kunne gå i cubs fra og med det året de fyller 11 år. For å delta i konkurranse utenfor egen klubb anbefaler NSF at løperen i tillegg behersker 4 ulike enkle hopp og behersker kork og/eller parallell - 4 omdreininger. Programmet er et friløp på maks 2:30 minutter.

Springs

I klassen Springs må løperen ha minimum enkel axel i programmet, en piruettkombinasjon med fotombytte og enten en bøyepiruett, eller hoppepiruett

i tillegg til de samme kravene som i cubs klassen. Programmet er et friløp på 2:30 minutter +/- 10 sekunder.

Debs

Denne klassen er den laveste konkurranseklassen der løperen debutterer som kunstløper, slik sporten praktiseres for voksne, med både kort- og friprogram. Konkurransen går over to dager – kortprogrammet den første dagen og friprogrammet dagen etter. For å kunne stille i klassen må løperen beherske minimum enkel axel, et dobbelt hopp og et dobbelt hopp i kombinasjon med annet hopp. Løperen må også vise en hoppepiruett og kombinasjonspiruett med høyere vanskelighetsgrad enn i springs. Vanskelighetsgraden på trinn og vendinger forventes høyere. Klassen er representert i Landsmesterkapet. Kortprogrammet skal vise faste elementer og være på maks 2:30 minutter. Friløpet skal være på 3:00 minutter +/- 10 sekunder for jenter og 3:30 minutter +/- 10 sekunder for gutter.

Basic

For å kunne konkurrere i denne klassen må løperen ha deltatt minst en sesong i cubs og en sesong i springs. Klassen har ingen øvre aldersgrense og kravet for å delta er minimum enkel axel og løperen må vise en hoppepiruett, eller piruett med hoppeinngang i tillegg noe høyere krav til kombinasjonspiruett med fotbytte. Gutter og jenter kan stille i samme klasse. Programmet er et friløp på 3:00 minutter +/- 10 sekunder.

Novice

Denne klassen er for viderekomne i kunstløp og kravene til elementene øker i vanskelighetsgrad i forhold til klassen debs. Klassen er representert i Landsmesterskapet. Kortprogrammet skal vise faste elementer og være på maks 2:30 minutter. Friløpet skal være på 3:00 minutter +/- 10 sekunder for jenter og 3:30 minutter +/- 10 sekunder for gutter.

Junior

For å kunne konkurrere i denne klassen må løperen ikke ha fylt 19 år og vise minimum dobbel aksel og et kombinasjonshopp med minimum dobbel + dobbel variasjon. I tillegg må løperen vise piruettkombinasjon med alle tre basic posisjonene – kork-, parallell-, ståpiruett – maks et fotbytte. Løperen blir dømt med faktorverdier som i senior. Det kåres Norgesmester for gutter og jenter hver for seg i klassen hvert år. Kortprogrammet skal vise faste elementer og

være på maks 2:50 minutter. Friløpet skal være på 3:30 minutter +/- 10 sekunder for jenter og 4:00 minutter +/- 10 sekunder for gutter.

Senior

I denne klassen kan løperen stille det året man fyller 19 år (før 1.juli). Kravene er som i internasjonale klasser. Løperen må minimum vise dobbel axel og minimum et solo trippelhopp og et annet trippelhopp i kombinasjon. Kravene til trinn, vendinger og piruetter er høyere enn i junior, og det kreves flere elementer i både kortprogrammet og friløpet. Det kåres Norgesmester for både gutter og jenter, og mesteren får ofte representere Norge i internasjonale konkurranser. Kortprogrammet skal vise faste elementer og være på maks 2:50 minutter. Friløpet skal være på 4:00 minutter +/- 10 sekunder for jenter og 4:30 minutter +/- 10 sekunder for gutter.