

Utviklingsplan og kriterier KUNSTLØP 2024-2026



*Oppdatert 5.september 2024, Sportssjef og Uttakskomiteen:
Regina Jensen, Kari Anne Olsen, Line Kaldestad, Cathrine Hestenes*

Innhold

- Innledning s.3-6
- Helse s.7
- Progresjonstrapp s. 8
- Sammen Mot Toppen s. 9
- Beskrivelser og intensjon forbundslag s. 10-11
- Uttak forbundslag side s. 12-17
- Bonustrapp s. 18
- Internasjonale stevner s.19-21
- Anbefalinger antall stevner s.22
- Uttakskriterier for internasjonal deltagelse, klubb deltakelse s.23
- Uttakskriterier for internasjonal deltagelse, NSF s. 24-29
- Minimumskriterier for deltagelse i internasjonale stevner s. 30.-33



Innledning

NSF "Utviklingsplan og kriterier" er en langsiktig plan for norsk kunstløp. Vi er avhengig av flere faktorer for å oppnå fremgang og mål, individuelt eller i gruppe, i idretten, på skolen eller i jobb. eller arbete. Vårt mål er å jobbe med følgende faktorer over tid.

INTENSJONER: Vi setter tydelige mål og skaper forståelse for hvorfor disse målene er viktig for utvikling. Det vi gjør bør lede mot målet.

FELLES KJERNEVERDIER: Skape forståelse for behovet for en felles oppfatning om hva som tar norsk kunstløp videre

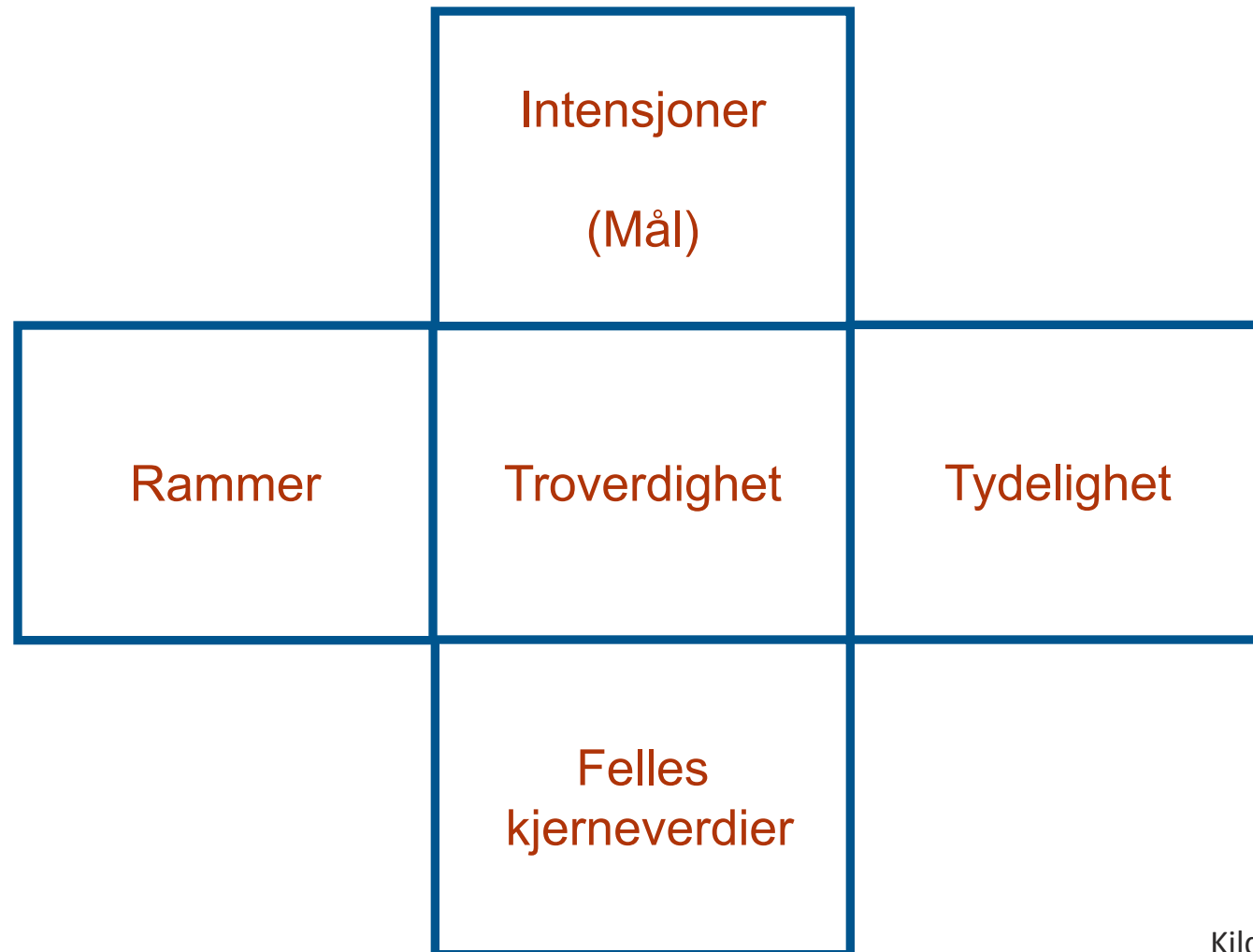
RAMMER: Være tydelig på hva som gjelder i ulike sammenhenger; Samlinger, regler, kriterier, tider, avtale, aktiviteter m.m

TROVERDIGHET: Ut fra gjeldende plan holder vi det planen lover. Dette gjelder begge veier. **NSF ☐☐ Team**

TYDELIGHET: En tydelig kommunikasjon både skriftlig og muntlig

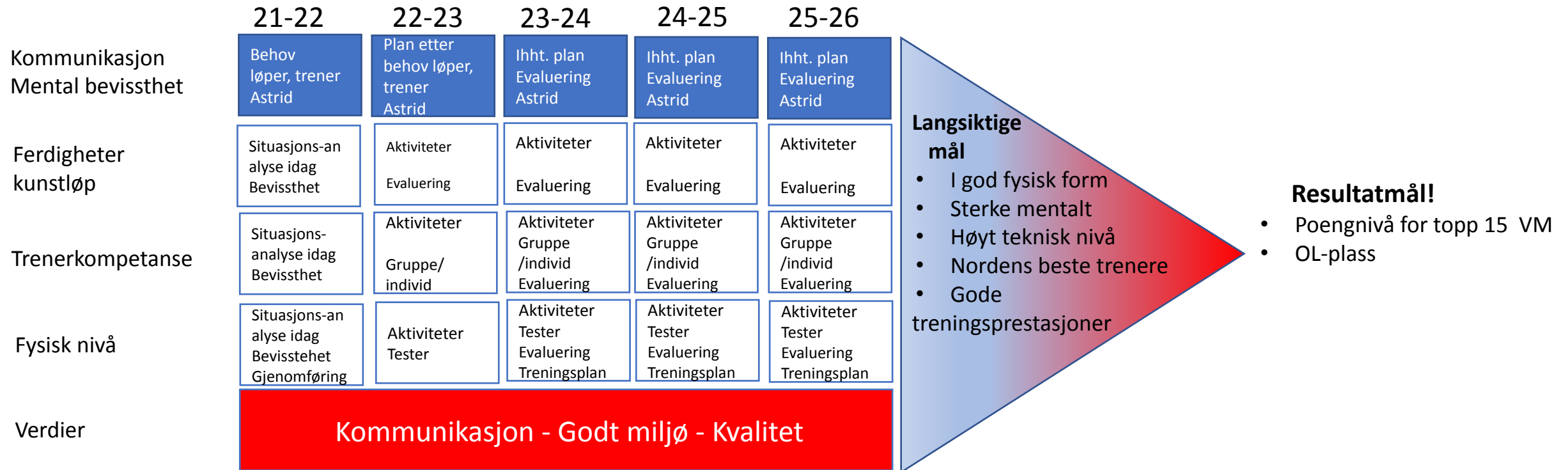
En utviklingsplan er i stadig utvikling - det ligger i ordets natur- , men vi må holde fast i rammene for organisering, og hvordan vi arbeider over tid.

Utvikling som varer over tid



Kilde: Per Olov Ström

Utviklingsplan og Intensjoner ! *Det hele henger sammen!*



Verdier: *Det vi tror på, drivkraften mot våre mål. Våre verdier binder norsk kunstløp sammen.*

Fysisk nivå: Grunnlaget for allt som gjør utvikling i kunstløp mulig. Løper med god fysikk kan utvikles over tid

Trenerkompetanse: Høyt nivå på alle kunnskapsområder som du har ansvar for

Ferdigheter kunstløp: Hver løper skal gis mulighet til utvikling med rett kompetanse

Kommunikasjon: Evne til å forstå seg selv og andre. Evne til å formidle

Mental bevissthet: Finne enkle nøkler til forandring som utvikler meg

Kjerneverdier

Norges Skøyteforbund

- ✓ Ærlig
- ✓ Engasjert
- ✓ Nytenkende

Forbundslag kunstløp

- ✓ Kommunikasjon
- ✓ Bra miljø
- ✓ Kvalitet



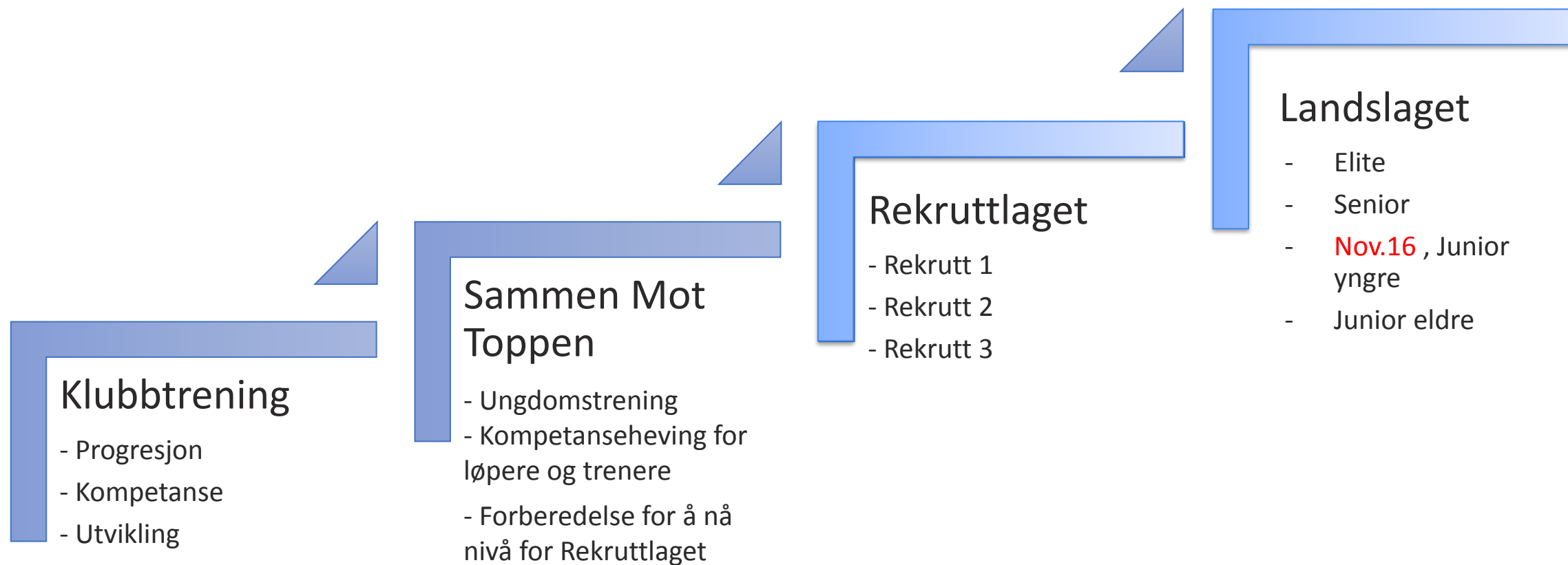
Helse først, så prestasjon

For at NSF kunstløp skal utvikle seg og nå et høyere internasjonalt nivå behøver vi utøvere med god helse og som har det bra, uten dette kommer vi ingen vei sportslig.

Vår strategi for å sikre dette er:

- Helseattest for løpere som skal representere i junior og senior internasjonalt (tatt ut av NSF)
- Tilgjengelig mental rådgiver for utøvere og trenere
- Fysiske tester
- Følge våre verdier
- Utøverrepresentant

Lag, progresjon kunstløp-NSF



Sammen Mot Toppen

Bred utdanning for trener og løper med fokus på tilpasset trening for yngre løpere. Tydelig progresjon for utvikling til rekruttlaget. Denne gruppen skal danne grunnlaget for morgendagens eliteløpere

Målet for Sammen Mot Toppen er å utvikle morgendagens eliteløpere i et samarbeid mellom NSF og kunstløpklubbene. I tillegg skal samlingene være kompetansehevende for trenerne.

Samlingene er for klubbløpere som fyller 11, 12 eller 13 år i året samlingene avvikles, samt løpere på Rekruttlag, år 1 og 2. Løpere som fyller 14 år som behersker 2A og/eller trippel kan inviteres.

Generelt: Løpere som skal delta på SMT bør inneha meget god treningsvilje og gode skøyteferdigheter.

Veiledende krav: 11 år: minimum fire ulike doble hopp – minimum level 1 piruetter

Veiledende krav: 12 år: minimum fem ulike doble hopp og dobbel/dobbel – minimum level 2 piruetter

Veiledende krav: 13 år: minimum fem ulike doble hopp + dobbel/dobbel med flip eller lutz og trener på 2A– minimum level 3 piruetter

Krav (i protokoll): 14 år: minimum 2A og eller/trippel



Alle klubbene som melder på løper må stille med minst en trener fra klubben, dette er kompetansepåfyll for både trenere og løpere. Målet er at de deltagende trenerne videreformidler sin lærdom under samlingene til andre trenere i klubben. *Man kan melde på trener selv om man ikke har aktuelle løpere i de gitte årsklassene eller løpere som har kravene inne.*

Forbundslag kunstløp - Beskrivelser og kriterier

INTENSJON

Hvert nivå skal utvikle løper og trener til neste nivå. Hvert nivå krever en kompetanse fra løper og trener.

Innholdet i hvert nivå bygger på:

- Samlinger arrangert av NSF (teori/ is / off-ice)
- Sparring, løpere med motivasjon og idrettsglede
- Individuelle krav til de ulike lagene
- Kompetanseøkning av trenere og løpere
- Utdanning/utvikling på ulike områder/tema
- Spisskompetanse (teknikk, mental trening, m.m)

Gjensidig forståelse tydeligg res i lagenes avtaler



Elitelag: Gi løpere og trener støtte til utvikling. I første omgang for å nå finale i mesterskap (JVM, EM, VM), og i forlengelsen av det; videre progresjon til OL-plass.

Landslag (senior, junior, novice 16): Gi løpere og trener støtte til utvikling mot gode stevneprestasjoner, samt teknisk utvikling mot Elitelag. En gruppe løpere som kan utvikles til å representere Norge i JGP, samt Challenger-stevner. Målet er at vi har løpere på Elitelag som kan delta i mesterskap, men senior- og juniorlagsløpere er også aktuelle hvis kriterier er oppfylt. Kriterier for junior, deles i yngre og eldre for att kunnskapsnivå skal heves

Rekruttlaget: Unge løpere og deres trenere gis mulighet til å utvikle seg mot junior- og senere seniorlagsnivå. Løpere og trenere skal ha nok basiskunnskap til å i framtiden klare alle trippelhopp, inkl. trippel-trippel.

UTTAK TIL FORBUNDSLAG

Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart minimumskravene for lag, i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling. Løpere som tilbys plass på laget må signere en forbundsavtale i samarbeid med trenere, klubb evt. foresatte. Når avtalen er signert vil løperen få plassen på laget.

Elitelag, Landslag junior-senior-**novice 16**:

- Løperen tilhører den gruppen man er tatt ut til gjennom hele sesongen
- Løpere som oppfyller kriterier før Landslag kommer att tas inn på laget om dette er oppfylt senest NM i desember
- Oppnår løper på lag kriteriet for Elite under sesong, tilhører løperen Elitelaget sesongen etter. Hvis løperen innehar alderen for dette laget (for eksempel minimumsalder for senior/elite). Juniorløpere som innehar kriterier for Elite kan tas inn på elite som *Elite junior*.

En løper som er tatt opp til lag må oppnå krav for neste nivå ihht. *Kriterier for uttak* for å beholde plassen året etter. Uttakskomiteen vil hvert år også gjøre en helhetlig vurdering av løperens utvikling for å beholde plassen i laget.

Løpere som allerede er *på lag* og som ikke oppfyller kriteriene ved uttakstidspunkt KAN gis dispensasjon (*) for én sesong, grunnlaget for dispensasjon skal være tydelig og offisielt når uttak skjer. *Ved oppfylte kriterier kommer man inn på laget.*

Eksempel på dispensasjon:

- **Skade:** Ikke hatt mulighet til å oppfylle kriterier pga. skade

FORTS. UTTAK TIL FORBUNDSLAG

Rekruttlag:

Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart *minimumskravene* for lag ihht. alderskriteriene, *i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling*. Dette innebærer godt nivå på skatings skills och hopp, samt forståelse for innhold i “forbundsavtalen”. Løpere som tas ut garanteres plass på laget i to sesonger, med mindre man er Rekrutt år 3, da kreves krav for juniorlandslag. (se uttak til forbundslag).

Rekrutt 2 og 3, som oppfyller juniorkrav, kan vurderes for juniorlandslag. OBS! Passende klassevalg/nivå planlegges i samarbeid med sportsjef. Progresjonen skal være tilpasset løperen.

Invitert løper til forbundssamling:

En løper som ligger nære kriteriene for lag, og som har vist gode resultater, kan inviteres til samling for egen regning.



Singel - kriterier og støtte forbundslag

	Rekrutt 1	Rekrutt 2	Rekrutt 3
Alder	24-25: født 2011 25-26 født mellom 01.07.11 og 30.06.12 25-26 født mellom 01.01.11 -30.6.11 -må ha kriterier rekrutt 2	24-25: født 2010 25-26 født mellom 01.07.09 og 30.06.10	24-25 født 2009 25-26 født mellom 01.07.10 og 30.06.11
Kriterier jenter/ kvinner	Alle doble hopp*, samt 2+2 combo i protokoll. God skøyteferdighet og potensiale for utvikling	2A* i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1. God skøyteferdighet	Et trippelt hopp i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1 og 2. God skøyteferdighet
Kriterier gutter/ menn	Alle doble hopp*, samt 2+2 combo i protokoll. God skøyteferdighet potensiale for utvikling	2A* i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1. God skøyteferdighet	Et trippelt hopp i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1 og 2. God skøyteferdighet
Støtte NSF	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Int stevner: Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Samlinger: Egenandel til samlinger: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen. Hvis ikke Olympiatoppen hotell har kapasitet frafaller egenandel for tilreisende	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Int stevner: Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Samlinger: Egenandel til samlinger: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen. Hvis ikke Olympiatoppen hotell har kapasitet frafaller egenandel for tilreisende	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Int stevner: Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Samlinger: Egenandel til samlinger: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen. Hvis ikke Olympiatoppen hotell har kapasitet frafaller egenandel for tilreisende
Generelt	*laveste aksepterte vurdering er snitt GOE -2 . For Rekrutt 1: -1 for hopp		
	Samtlig uttak til grupper og lag skjer av uttakskomiteen. En helhetsvurdering gjøres av løpere og deres team (trener, klubb). Til tross for konkrete kriterier for lag, så er den viktigste faktoren for uttak til lag sportslig utvikling.		

Singel - kriterier og støtte forbundslag

	Novice 16 og Yngre junior	Eldre junior
Alder	Født mellom 01.07.07- 30.06.09 (24-25) Født mellom 01.07.08- 30.06.10 (25-26)	Født mellom 01.07.05- 30.06.07 (24-25) Født mellom 01.07.06- 30.06.08 (25-26)
Kriterier jenter/kvinner	2A* og to triple hopp* i samme konkurranse. Skating skills rundt 4 gjennom sesongen	2A* og tre ulike triple hopp* i samme konkurranse. Skating skills rundt 5 gjennom sesongen
Kriterier gutter/menn	2A* og tre triple hopp* (2 ulike) i samme konkurranse. Skating skills rundt 4 gjennom sesongen	2A* og tre ulike triple hopp* i samme konkurranse. Skating skills rundt 5 gjennom sesongen
Støtte NSF	Har sportssjef for oppfølging i NSF. ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett. JGP: NSF dekker: fly for løper og trener ISU dekker: hotell og mat for løper Klubb/løper: hotell og mat for trener Hvis løper tas ut til to JGP dekkes hotell og fly for JGP nr.2 Int stevner: Tilskudd til to stevner pr.sesong (2000 kr pr. stevne) Nordics: 2000 kr EYOF: Alle utgifter dekket Samlinger: Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnattning og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i> Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen hvis kapasitet	Har sportssjef for oppfølging i NSF. ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett. JGP: NSF dekker: fly for løper og trener ISU dekker: hotell og mat for løper Klubb/løper: hotell og mat for trener Hvis løper tas ut til to JGP dekkes hotell og fly for JGP nr.2 Int stevner: Tilskudd til to stevner pr.sesong (2000 kr pr. stevne) Nordics: 2000 kr EYOF: Alle utgifter dekket Samlinger: Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnattning og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i> Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen hvis kapasitet
Generelt	*laveste aksepterte vurdering er snitt GOE -2 . For Rekrutt 1: -1 for hopp	
	Samtlig uttak til grupper og lag skjer av uttakskomiteen. En helhetsvurdering gjøres av løpere og deres team (trener, klubb). Til tross for konkrete kriterier for lag, så er den viktigste faktoren for uttak til lag sportslig utvikling.	

Singel - kriterier og støtte forbundslag

	Senior	Elite Junior/Elite
Alder	Født før 01.07.05 (24-25) Født før 01.07.06 (25-26))	Junior Elite/Elite
Kriterier jenter/kvinner	2A* og fire triple-hopp*, tre ulike, i samme konkurranse. Skating skills rundt 6 gjennom sesongen	2A, fire ulike triple hopp og 3+3 combo i samme konkurranse. Skating skills rundt 6 gjennom sesongen.
Kriterier gutter/menn	2A* og fire ulike triple-hopp, i samme konkurranse. Skating skills rundt 6 gjennom sesongen	Alle triple hopp* (-3A) og 3+3 combo i samme konkurranse. Skating skills rundt 6 gjennom sesongen
Støtte NSF	Har sportssjef for oppfølging i NSF. ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett. Int stevner: Tilskudd til to stevner pr.sesong (2000kr pr. stevne) Nordics: 2000kr Universiden: Støttes med 5000kr Samlinger: Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnattnng og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i> Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen hvis kapasitet.	Har sportssjef for oppfølging i NSF. ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett. Int stevner: Får dekket hotell og fly to int.stevner pr. sesong inkl. trener. NSF/UK velger stevnene i samråd med trener og Sportsjef Nordics: 2000kr Universiden: Støttes med 5000kr Samlinger: Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnattnng og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i> Samlinger i Oslo: Gratis overnatting på Olympiatoppen hvis kapasitet Mottar sommertreningstipend på 10.000 kr
Generelt	*laveste aksepterte vurdering er snitt GOE -2 . For Rekrutt 1: -1 for hopp	
	Samtlig uttak til grupper og lag skjer av uttakskomiteen. En helhetsvurdering gjøres av løpere og deres team (trener, klubb). Til tross for konkrete kriterier for lag, så er den viktigste faktoren for uttak til lag sportslig utvikling.	

Isdans- kriterier og støtte forbundslag

Isdans Junior	Isdans Senior	Isdans Elite
Minimum score for JVM	Minimum score for EM	Minimum score for VM
ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett.	ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett.	ISU mesterskap: Alle utgifter dekket. Trener legger ut for mat og får refundert. Maks pris som matbillett.
Trenings- og konkurransestipend: 10000 kr	Trenings- og konkurransestipend: 20000 kr	Trenings- og konkurransestipend: 30000 kr

Bonustrapp

Bonustrappen skal motivere løpere til å jobbe mot et høyt teknisk nivå. Bonus betales kun ut til løpere på forbundslag

- Man kan motta 1 bonus pr. sesong
- Hver bonus kan kun oppnås 1 gang etter progresjon i bonustrappen
- Man får utbetalt høyeste bonus hvis man oppnår flere i samme sesong
- For å få utbetalt bonus må trener/løper sende inn protokoll for vurdering til UK
- Bonus utbetales etter hver sesong

BONUS 1: Rekrutt 1: 2A og ett trippelt hopp landes i samme program - 1000 kr i støtte til ett internasjonalt stevne.

BONUS 2: Rekrutt 2: 2A og to ulike triple hopp landes i samme program - 1000 kr i støtte til ett internasjonalt stevne.

BONUS 3: Rekrutt 3: Tre ulike triple hopp landes i samme program - 1000 kr i støtte til ett internasjonalt stevne.

BONUS 4: Fire ulike triple hopp landes i samme program - 3000 kr i støtte til ett internasjonalt stevne.

BONUS 5: Fem ulike triple hopp og trippel/trippel landes i samme program - 5000 kr i støtte til ett internasjonalt stevne.

BONUS 6: Trippel Axel eller Quad – 10000 kr

Internasjonale stevner

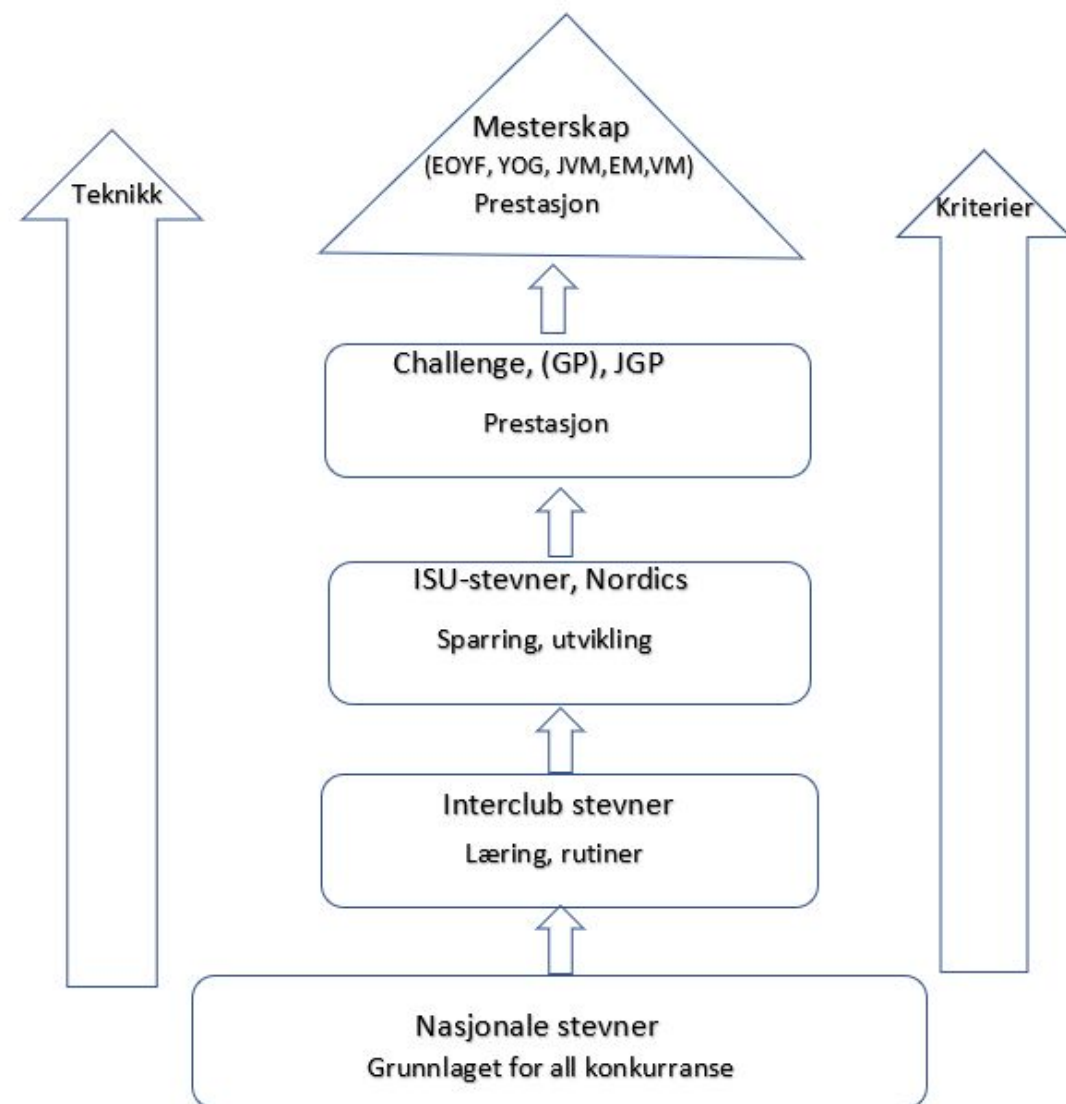
Formål med deltakelse i internasjonale stevner

Deltagelse på internasjonale stevner krever et visst nivå, dette er regulert i minimumskriterier for internasjonal deltagelse. Internasjonal deltagelse må ha en plan og progresjon. Hver løper er unik, og har ulike behov for “matching” i sin utvikling.

Hensikten er:

læring □ **erfaring** □ **sparring** □ **inspirasjon** □ **prestasjon**

NSFs minimumskrav skal sikre at løpere fra Norge som deltar internasjonalt, har riktig nivå.



Interclubstevner

En mulighet for løpere å øke konkurransemengden og møte deltakere fra andre land. Et første innblikk i kunsthopp utenfor Norge. Den første smakebiten på læring og erfaring med internasjonale konkurranser. Da interclub stevner for Advanced Novice, Junior og Senior er begrenset, åpner NSF for **minimum** to ISU stevner før jul og **minimum** to ISU stevner etter jul.

Nordics

Et stevne for de nordiske landene i Novice, og en ISU-konkurranse for Junior og Senior. Hvert medlemsland har en gitt kvote med deltakere. Hvis minimumskravene er fylt, er det NSF's ønske å sende fulle lag.

ISU-stevner

Disse konkurransene velges av uttakskomiteen, og er ment primært for kunsthoppere som er i utvikling for en internasjonal karriere, og som trenger internasjonal sparring. Løpere og trenere vurderer hvilke stevner som passer for sesongens mål, og informerer sportsjef og uttakskomiteen ved annonsert dato. Løpere bør være meget godt forberedt før deltakelse i disse stevnene.

JGP: En internasjonal serie i august til oktober for juniorløpere fra hele verden. Antall deltagere fra Norge er basert på fjorårssesongens JVM-resultater. Norge sender løpere med høyt nivå. Konkurransen krever gode forberedelser og meget god form. Stevnet skal være utviklende for løper, men prestasjon er målet. Da JGP er tidlig i konkurransesesongen er uttak mer komplekst enn til andre stevner.

Antall JGP avhenger av resultater fra Junior-VM året før. Hver nasjon blir tildelt JGP-stevner. Hvert land får minimum 2 stk.

Påmelding og bookinger skjer ca. 4 uker før stevnet. NSF vil tilpasse uttaket til de tidsfrister som råder hvert år.

Challenger Series: En senior-serie med 10 konkurranser på nivå under GP. En løper får maksimalt delta på tre stevner.

GP: En internasjonal serie for seniorløpere fra hele verden. Løpere får personlig invitasjon fra ISU basert på fjorårets resultater.

ISU-mesterskap/IOC-mesterskap (EYOF, YOG, JVM, EM, VM, OL): Norsk kunsthøys ansikt utad. Den beste løperen på uttakstidspunktet er den som representerer Norge i disse konkurransene (se uttakskriterier) Prestasjon og resultat er målet.

For JVM, EM, VM, er det første trinnet å oppnå ISUs tekniske krav til deltakelse. **Fra sesongen 2024-2025 er kravene endret til Combined Total Element Score (CTES). Kravene kan oppnås i to ulike ISU-stevner**

Sesong 2024-2025, ISU kan endre poeng inntil 45 dager før påmeldingsfristen

JVM: Damer: 72 Menn: 80

EM: Damer: 75 Menn: 86

VM: Damer: 90 Menn: 104



Anbefalinger antall stevner

Alle forbundsløpere trenger stevner som har høyt nivå, men antallet må tilpasses. Konkurransbelastningen varierer etter alder og hvilket nivå løperen er på. For forbundsløpere ligger antallet på 7-10 stevner per sesong. Fordelingen avhenger av sesongens terminliste (mtp. ISU mesterskap og NM). Løpere bør ha perioder med restitusjon og utviklingsarbeid i løpet av sesongen.

[Spesielle bestemmelser](#) åpner for tilpasninger på antall NC for forbundsløpere.

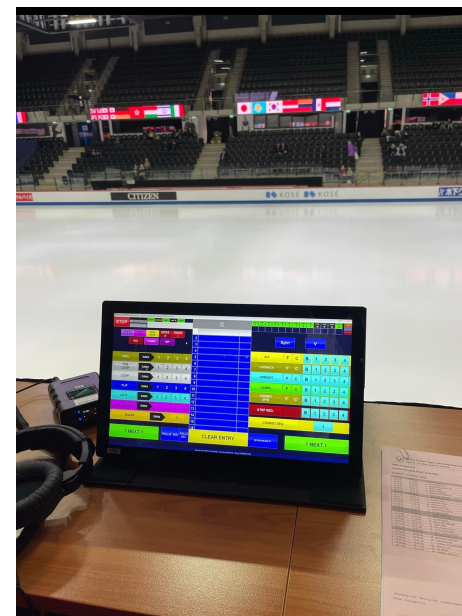
Det samme gjelder kvalifisering til Norgesmesterskapet.

Elite-, Senior- og Juniorlag

8-10 stevner fordelt jevnt gjennom sesongen.

Rekrutt og A-løpere som ønsker internasjonal deltagelse

Ca 7-8 stevner fordelt jevnt gjennom sesongen



Uttakskriterier internasjonal deltagelse, **klubb deltakelse**

Interclubstevner

Sportslig vurdering ved internasjonal klubbrepresentasjon gjøres av klubbene selv, men klubbene skal bruke NSF's uttakskriterier som veiledende retningslinjer. Det opplyses i *Announcement* om det er nasjons- eller klubbrepresentasjon i de aktuelle stevnene. Klubbene kan kun melde på selv til stevner der det er åpnet for påmelding via klubb.

ISU-stevner åpne for klubb deltakelse

NSF åpner for påmelding via forbund i enkelte stevner dersom kriteriene er oppnådd. Uttakskomiteen vil sammen med forbundskontoret sette opp en oversikt over hvilke stevner klubbene kan søke om deltagelse i. Dette er stevner på ISUs liste hvor Norge ikke tar ut løpere. Klubbene kan derfor benytte plassene. Fire stevner hver sesong åpnes for påmelding fra klubb via NSF. Disse vil bli publisert på NSF's hjemmeside i to omganger:

- 1: Innen 15. september, en oversikt over konkurranser før nyttår
- 2: Innen 15. desember, en oversikt over konkurranser etter nyttår

Husk at de norske nedre aldersbestemmelsene også gjelder i utlandet. Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC i samme klasse (du kan ikke ha A-status i Novice A i Norge og konkurrere i Junior i ISU-stevner)

Klubbene må selv sjekke alderen i de ulike klassene, de varierer internasjonalt.

Fra det året løperen fyller 11 år: Åpne konkurranser i Norden eller Barentsområdet.

Fra det året løperen fyller 13 år: Øvrige internasjonale konkurranser utenfor Norden eller Barentsområdet.

Uttakskriterier internasjonal deltagelse, NSF

- UK gjør uttak med intensjon om at deltagelse skal være til det beste for løperens utvikling og resultater. Se bilde side 16
- Antall stevner og valg av type stevner fordels av UK etter innleverte ønsker og planer. UK og Sportsjef vurderer behov og sjekker alder ved uttak
- Dato for innlevering stevneønsker høst er 25. juni . Dato for innlevering stevneønsker vår er 15.november.
- For løpere som ikke tilhører forbundslag, og som ønsker å delta i åpne ISU-stevner, må link vedlegges til protokoll hvor kriteriene er oppnådd.

OBS! Alle løpere som skal representere i junior og senior, hvor NSF har gjort uttak, må ha gyldig helseattest for deltagelse.

Uttak:

1. Oppfylte kriterier
2. Rankingliste , da flere løpere oppfyller kriterier
3. Hvis kriterier ikke er oppfylt vil UK kommunisere en plan for uttak som vil fungere i praksis for gjeldende stevne og aktuelle kandidater (eks. filme program, besøk av UK, ekstra stevne etc.)
4. NM-resultat vil ha stor betydning for uttak til Nordics, EOYF, EM og student-OL

Forts. Uttakskriterier internasjonal deltagelse, NSF

Rankingliste: Komplement for uttak hvis flere løpere har oppfylt kriteriene

- Baseres på de to seneste stevner sammenlagte tekniske poeng fra SP og FS
- For uttak til ISU mesterskap, YOG, EYOF og JGP gjelder poenggrunnlag fra følgende stevner
 - NM
 - NC-finale
 - Internasjonale ISU-stevner, mesterskap
- Rankingliste oppdateres på NSF nettside

The screenshot shows the NSF website interface. At the top, there is a banner with a close-up of a speed skating blade on ice, with the text 'For løpere' (For runners) in a green box. Below the banner, there are two main content areas. The left area has a header 'AKTUELT' and a photo of a skater. Below the photo, the text reads: 'Ny rutine for å levere inn musikk og elementer til stevne' (New routine for submitting music and elements to the event), dated '29. aug 2023'. The text continues: 'Fra sesongen 2023-2024 er det oppdatert løsning for innlevering av musikk og elementer. Alle som har lastet opp FØR 30.8 er slettet da det ikke er brukt ny løsning. Følg ny veileder for opplasting.' (From the 2023-2024 season, there is an updated solution for submitting music and elements. All who have uploaded before 30.8 are deleted as the new solution has not been used. Follow the new guide for uploading). The right area has a header 'AKTUELT' and a photo of a skater. Below the photo, the text reads: 'Konkurransetips til løpere og trenere' (Competition tips for runners and coaches). To the right of these content areas is a sidebar with several navigation links, each with a right-pointing arrow: 'Påmelding stevner', 'Stevner i utlandet', 'A-listen', 'Treningsfaglig', 'Påmeldingsskjema synkro', and 'Rankingliste kunstløp' (which is highlighted in yellow).

Forts. Uttakskriterier internasjonal deltagelse, NSF

I TILLEGG:

Om **kun en** løper har oppfylt kravene, og har alder for både JVM, EM og VM, **ønsker** NSF at seniormesterskap prioriteres. Planlegges med Sportsjef.

Om det ikke er andre kvalifiserte for Junior-VM kan samme løpertas ut til å representere i tre mesterskap (JVM-EM-VM)

Alle uttak: Uttakskomiteen har mulighet til å gjøre unntak fra uttaksreglene ved spesielle anledninger.

Årsak til unntaket skal kommuniseres i uttaket.

Ved skade og sykdom

Det er trenere og løperes ansvar at løpere er skadefri ved stevner. Løpere med skade bør frasi seg sin plass på stevne senest 7 dager innen avreise for att evt. reserve skal ha mulighet å forberede deltagelse. Ved sykdom må avmelding skje umiddelbart.

Avmelding sendes NSF v/Lise Røsto Jensen med Sportsjef Regina Jensen på kopi

Stevner

Nordics

1. **Krav om** oppfylt *Minimumskriterier for internasjonale stevner*
2. Resultat NM
3. Hvis antall løpere som har klart kravet overstiger antall kvoteplasser, **skjer uttak etter ranking.**

ISU-stevner

1. **Krav om** oppfylt *Minimumskriterier for internasjonale stevner (se side 28)*

Junior Grand Prix- JGP

1. **Krav om** oppfylt *Minimumskriterier for JGP*
2. Ved oppfylte kriterier skjer uttak på bakgrunn av foregående sesongs **rankingliste (se side 23)**
3. **Kvalifisert løper med best ranking** får velge JGP først, osv. UK gjør en vurdering om beste løper får 2 stevner eller om aktuelle løpere skal få en hver.
4. **Ved uttak av ikke kvalifisert løper se side 22 , punkt 3**
5. Seniorløpere med junioralder kan vurderes i spesielle tilfeller.
6. Novice med oppfylte kriterier kan tas ut til JGP.

Uttatte løpere skal gjennomføre fullstendige program under landslagssamling i august og bekrefte god form.

ISU Mesterskap

JVM- UKE 4

1. Krav om oppfylt ISU Combined Total Element Score (CTES)
2. Krav om *Minimumskriterier*
3. Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **53p(L) 62p(M)**
4. Ved flere kvalifiserte løpere benyttes rankinglisten
5. Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong .
6. Seniorløpere med junioralder kan vurderes i spesielle tilfeller. Poeng fra seniorstevner vurderes, **Stsq**-poeng tas bort før beregning.

EM- UKE 50

1. Krav om oppfylt ISU Combined Total Element Score (CTES)
2. Krav om *Minimumskriterier*
3. Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **50p (L) 65p (M)**
4. Ved flere kvalifiserte løpere benyttes rankinglisten
5. NM resultat
6. Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong

VM- UKE 7

1. Krav om oppfylt ISU Combined Total Element Score (CTES)
2. Krav om *Minimumskriterier*
3. Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **54(L) 73(M)**
4. Ved flere kvalifiserte løpere benyttes rankinglisten
5. Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong



IOC-mesterskap

EYOF - OLT setter frist

1. **Krav om** oppfylt *Minimumskriterier*
2. Løpere som oppfyller alderskravene (01.07.08- 30.06.10 for EYOF uke 7 2025)
3. **NM- resultat**
4. **Ved flere kvalifiserte løpere brukes rankinglisten.** Dato for uttak avhenger av Olympiatoppens tidsfrister.

YOG

1. **Krav om** oppfylt *Minimumskriterier og avhenger av ISUs kvoter etter JVM og JGP*
2. Løpere som oppfyller alderskravene
3. **Ved flere kvalifiserte løpere brukes rankinglisten.** Dato for uttak avhenger av Olympiatoppens tidsfrister.

OL

1. **Krav om ISU Combined Total Element Score (samme krav som EM – men ISU kan endre poeng inntil 45 dager før fristen)**
2. Olympiatoppen gjør uttak etter egne kriterier

Minimumskriterier for deltagelse i Interclub og internasjonale stevner og mesterskap

	Cubs Jenter og Gutter	Springs Jenter og Gutter	Intermediate N, Basic N, Debs J+G
Veiledning for klubb	I samme program, under konkurranse ha vist:	I samme program, under konkurranse ha vist:	I samme program, under konkurranse ha vist:
Inter Club	1A	1A	1A
	To ulike doble hopp	Tre ulike doble hopp	Fire ulike doble hopp
		Minst en komb. med et dobbelt hopp	Minst en dobbel/dobbel komb.
			Minst en piruett på level 2

	Novice Jenter	Novice Gutter	Junior Damer	Junior år Herr	Senior Damer	Senior Herr
Veiledning for klubb:	I samme program, under	I samme program, under	I samme program, under	I samme program, under	I samme program, under	I samme program, under
Inter Club	konkurranse ha vist:	konkurranse ha vist:	konkurranse ha vist:	konkurranse ha vist:	konkurranse ha vist:	konkurranse ha vist:
Krav:	Alle doble hopp* minus 2A	Alle doble hopp* minus 2A	Alle doble hopp* inkludert 2A	2A og minst et trippelt hopp	Alle doble hopp* inkludert 2A	2A og et trippelt hopp
Åpne ISU-stevner	Minst en dobbel/dobbel komb.	Minst en dobbel/dobbel komb.	Minst to dobbel/dobbel komb,	Minst to dobbel/dobbel komb.	Minst to dobbel/dobbel komb.	Minst 1st 2-2 combo,
for adv.nov, jun og	Piruetter på minst level 2	Piruetter på minst level 2	Piruetter: minst en på level 3 og	Piruetter: minst en på level 3 og	En kombinasjon med et trippelt hopp	En kombinasjon med et trippelt hopp
senior			resten på level 2	resten på level 2	Piruetter, minst en på level 4,	Piruetter, minst en på level 4,
					resten på level 3	resten på level 3

* Strategien for programmet kan bety at ikke alle doble utføres, men man skal vise at man behersker vanskelige doble hopp

Minimum gjennomsnittlig GOE -2, Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC i samme klasse i Norge, Minimumskravene må er gyldig 1 sesong tilbake

Minimumskriterier for deltagelse i Interclub og internasjonale stevner og mesterskap

Stevner på ISUs liste	Novice Jenter	Novice Gutter	Junior år 1, Damer	Junior år 2,3 Damer	Junior år 1, herrer	Junior år 2,3 herrer
	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:
Universiaden (sen.)	2A eller et trippelt hopp	2A eller et trippelt hopp	2A	2A	2A	2A
	Minst to komb.,dobbel eller trippel	Minst to komb.,dobbel eller trippel	Minst et trippelt hopp	Minst to ulike triple hopp	Minst to ulike triple hopp	Minst tre ulike triple hopp
	Piruetter på minimum level 2	Piruetter på minimum level 2	Minst tre komb.	Minst tre komb.	Minst tre komb.	Minst tre komb.
	Oppnådd poengsum 75 poeng	Oppnådd poengsum 80 poeng	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3
			Oppnådd poengsum 100 poeng	Oppnådd poengsum 105 poeng	Oppnådd poengsum 105 poeng	Oppnådd poengsum 115 poeng
	Senior Damer	Senior herrer				
	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:				
	2A	2A				
	Minst tre ulike triple hopp	Minst fire ulike triple hopp				
	Tre hoppkomb.	Tre hoppkomb.				
	Minst to piruetter på level 4,	Minst to piruetter på level 4,				
	resten på level 3	resten på level 3				
	Oppnådd poengsum 115 poeng	Oppnådd poengsum 125 poeng				

* Strategien for programmet kan bety at ikke alle doble utføres, men man skal vise at man behersker vanskelige doble hopp

Minimum gjennomsnittlig GOE -2, Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC i samme klasse i Norge, Minimumskravene må er gyldig 1 sesong tilbake

Minimumskriterier for deltagelse i Interclub og internasjonale stevner og mesterskap

Nordics	Novice Jenter	Novice Gutter	Junior Damer	Junior Herrer	Senior Damer	Senior Herrer
	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:
	2A og et trippelt hopp	2A og et trippelt hopp	2A	2A	2A	2A
	Minst to komb.,dobbel eller trippel	Minst to komb.,dobbel eller trippel	To triple hopp	Minst tre triple hopp	Minst to triple hopp	Minst tre triple hopp
	Piruetter på minimum level 2	Piruetter på minimum level 2	Tre hoppkombinasjoner	Tre hoppkombinasjoner	Tre hoppkombinasjoner	Tre hoppkombinasjoner
	Oppnådd poengsum 70 poeng	Oppnådd poengsum 75 poeng	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3	Minst to piruetter på level 4, resten på level 3
			Oppnådd poengsum 105 poeng	Oppnådd poengsum 110 poeng	Oppnådd poengsum 110 poeng	Oppnådd poengsum 120 poeng

* Strategien for programmet kan bety at ikke alle doble utføres, men man skal vise at man behersker vanskelige doble hopp

Minimum gjennomsnittlig GOE -2, Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC i samme klasse i Norge, Minimumskravene må er gyldig 1 sesong tilbake

Minimumskriterier for deltagelse i Interclub og internasjonale stevner og mesterskap

	Junior Damer		Junior Herrer		Senior Damer	Senior Herrer
JGP	I samme konkurranse ha vist:		I samme konkurranse ha vist:		I samme konkurranse ha vist:	I samme konkurranse ha vist:
Challenge	2A		2A		2A	2A
EYOF	Fire triple hopp		Minst fem triple hopp		Minst fem triple hopp, 3 ulike	Minst seks triple hopp, 4 ulike
	Minst en komb trippel/dobbel		Minst en komb trippel/dobbel		Minst en komb trippel/dobbel	En komb. trippel/trippel
	Minst tre komb.		Minst tre komb.		Minst tre komb.	Minst tre komb.
	Minst tre piruetter på level 4,		Minst tre piruetter på level 4,		Minst tre piruetter på level 4,	Minst tre piruetter på level 4,
	resten på level 3		resten på level 3		resten på level 3	resten på level 3
	Oppnådd poengsum 115 poeng		Oppnådd poengsum 125 poeng		Oppnådd poengsum 125 poeng	Oppnådd poengsum 130 poeng
Mesterskap	Junior Damer		Junior Herrer		Senior Damer	Senior Herrer
JVM, OL	JVM total CTES: 72		JVM total CTES: 80		EM total CTES: 75	EM total CTES: 86
EM, VM	SP som holder nivå for finale (JVM 53)		SP som holder nivå for finale (JVM 62)		VM total CTES: 90	VM total CTES: 104
	Solid form og gode internasjonale		Solid form og gode internasjonale		SP som holder finalenivå (EM 50, VM 54)	SP som holder nivå for finale (EM 65, VM 73)
	resultater gjennom sesongen		resultater gjennom sesongen		Solid form og gode internasjonale	Solid form og gode internasjonale
	Miniminivå teknisk: se JGP, Challenge		Miniminivå teknisk: se JGP, Challenge		resultater gjennom sesongen	resultater gjennom sesongen
					Miniminivå teknisk: se Challenge	Miniminivå teknisk: se Challenge

* Strategien for programmet kan bety at ikke alle doble utføres, men man skal vise at man behersker vanskelige doble hopp

Minimum gjennomsnittlig GOE -2, Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC i samme klasse i Norge, Minimumskravene må er gyldig 1 sesong tilbake