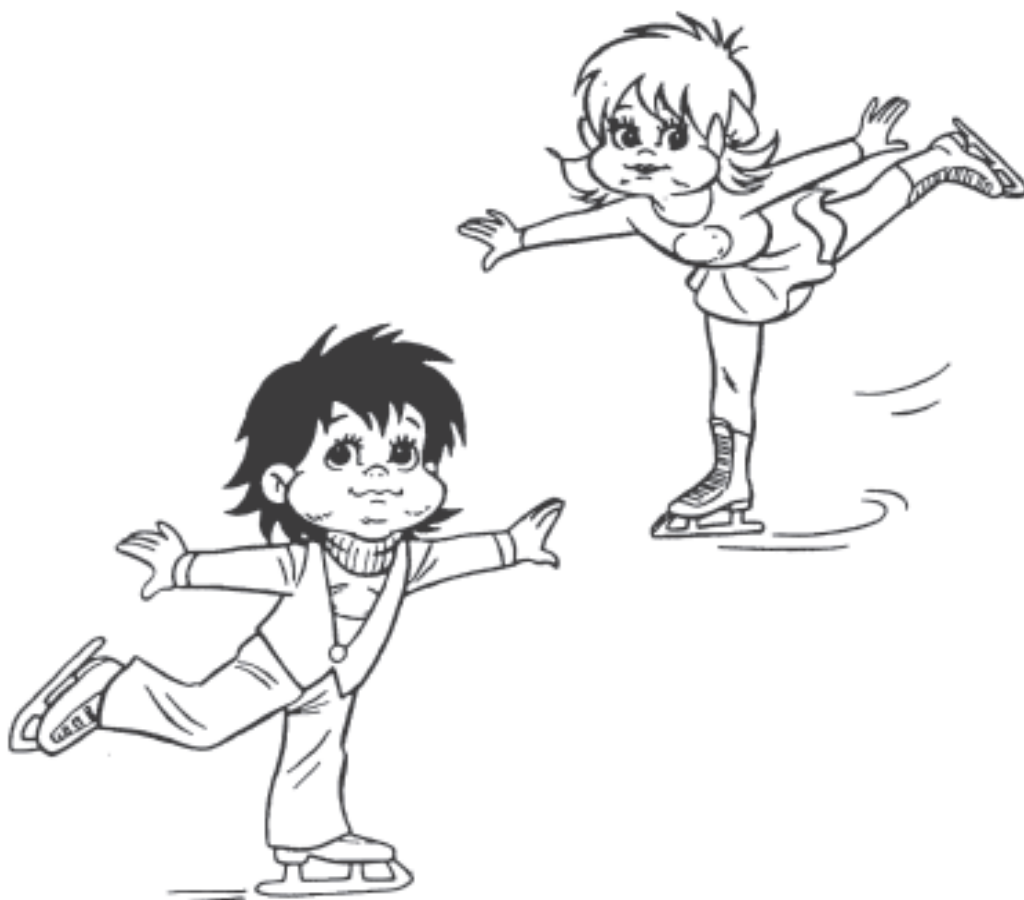


Håndbok kunstløp

2024-2025



Innhold

1. Regler kunstløp 5

2. Oppvisning 5

Veiledning for tilbakemelding for singelløpere 5

3. SPESIELLE REGLER - Kort utdrag 6

4. REGLER FOR AVBRYTELSE PROGRAM 8

5. Veiledning til tidsskjema under konkurranser 10

6. ELEMENTSKJEMA 12

7. HVA BEDØMMER DOMMERNE I SINGEL? 12

Veiledning for positiv GOE 15

Veiledning GOE for tekniske feil 16

8. DELTAGELSE I STEVNER OG OPPVISNING 17

Oppvisningsklassen: 17

Hvilke stevner er åpne for oppvisning? 18

Påmelding til stevner og påmeldingsavgift: 18

Fra NSF's fellesbestemmelser 18

§ 5. Påmeldinger 18

Påmelding NM-LM 19

Utvide stevnet med nye klasser dersom max antall påmeldte ikke er oppnådd 19

Presisering veteranklasse 20

Reservelister 20

Begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding 21

Deling av klasser 21

Tidsskjema 21

Trekningsregler; 22

Musikk 22

Påmeldingsgebyr stevner: 22

Påmeldingsgebyr NM-LM: 23

Konkurranseavvikling og tips til trenere: 23

Tilgang til garderobes under stevner: 23

Klubbovergang: 23

Startlisens: 24

Startlisens i utlandet: 24

Internasjonale klubbkonkurranser: 24

Deltagelse i stevner på ISUs liste 24

For deltagelse i mesterskapene: 24

For deltagelse i Norgesmesterskapet & Landsmesterskapet: 24

9. SALG AV KUNSTLØPMERKER 25

Skolemerket i kunsthopp 25

10. TESTER 25

SKOLEMERKER I KUNSTHOPP, til bruk i skolen 25

SKØYTESKOLEMERKET, til bruk på skøyteskole 27

Aspirantnivå 27

GENERELL INFORMASJON OM TESTENE 28

11. SPESIELLE BESTEMMELSER 29

1. Fellesbestemmelser 29

§ 1. Reglement 29

§ 2. Startlisens 29

§ 3. Søknader om mesterskap og stevner 29

§ 4. Innbydelser 29

§ 5. Påmeldinger 30

§ 6. Funksjonærer 30

§ 7. Medaljer ved NM 31

Spesielle Bestemmelser, kunsthopp 32

3. Bestemmelser kunsthopp 32

§ 16. Klasseinndelingen kunsthopp 32

§ 17. Mesterskapene i kunsthopp, generelt 38

§ 18. Mesterskapene i kunsthopp, regler 39

§19. Resultater 42

§20. Norgescup 42

12. SKJEMATISK FREMSTILLING VED KLASSEBYTTE 44

13. KONTAKTINFO OFFICIALS 45

14. UTDANNINGSSTIGER NORSKE OFFICIALS 45

15. UTTAKSKRITERIER 45

16. SYNKRONKUNSTLØP 45

16.1 Hva er Synkronkunstløp? 45

16.2 Øvelsesutvalg 2024.2025 46

16.3 Spesielle regler - Kort utdrag 46

16.4 Hva bedømmer dommerne? 48

16.5 Oversikt over elementene i Synkronkunstløp 49

1. Regler kunstløp

Oppdatert Øvelsesutvalg og andre relevante regler er publisert på [NSFs nettsider](#)

2. Oppvisning

Veiledning for tilbakemelding for singelløpere

Generelt:

I Oppvisningsklassen vil løperens program vurderes av to personer, en teknisk spesialist og en dommer. Den tekniske spesialisten identifiserer alle elementene og vurderer vanskelighetsgrad (Levels, GOE, e og <<). Dommeren vurderer to programkomponenter: skøyteferdigheter og fremførelse. Dommeren gir to tilbakemeldinger på hva som var bra, og én tilbakemelding på hva som må jobbes mer med. Etter at programmet er gjennomført og løperen har neiet/bukket og plukket opp blomster, hentes arkene med tilbakemeldinger hos dommerne av løperen selv eller treneren.

Tilbakemelding på de tekniske elementene:

Den tekniske spesialisten gir en detaljert tilbakemelding av det tekniske innholdet, både for vanskelighetsgrad (Level) og kvalitet (GOE).

Eksempel på utfylt skjema:

Element	Kvalitet (GOE)	e <<	Bemerkninger
1A	-	<<	
CCoSp2	+		
StSq1	+		
1F+1T	-	e	
SSp0	-		Ingen verdi. For høy posisjon
1S	0		
1Lo	0		
1T+1T	+		

Merk:

- Det er ikke mulig å se elementene om igjen på video (review).

- Det er mulig å oppnå til og med Level 2. Dette følger reglene slik som for Cubs.
- Kun **e** for feil skjær i satsen på Flip/Lutz.
- For kvalitet (GOE) gis det kun minus (-), base (0) eller pluss (+)
- Kun << registreres
- Under bemerkninger kan spesialisten gi ekstra tilbakemeldinger hvis vedkommende finner det nødvendig.

Tilbakemelding på programkomponentene:

Dommeren gir tilbakemeldinger på to komponenter; Performance (fremførelse) og Skating Skills (skøyteferdigheter). Dommeren vurderer selv om det bare skal gis tilbakemeldinger i skøyteferdigheter eller fremførelse eller en kombinasjon av begge.

Veiledning for tilbakemelding i synkronkunstløp

Generelt:

I Oppvisningsklassen vil lagets program vurderes av teknisk panel og dommerpanelet som for de øvrige klassene i synkronkunstløp. Det tekniske panelet identifiserer alle elementene og vurderer vanskelighetsgraden. Dommerpanelet vurderer GOE (kvalitetsvurderingen på elementene) og programkomponentene skøyteferdigheter, fremførelse og tolkning av musikken.

Judges Details publiseres ikke på nett, og det gis ingen rangering. Treneren kan få utskrift av lagets protokoll etter at stevnet for Oppvisningsklassen er ferdig ved henvendelse til Overdommer og Teknisk Kontroller. I protokollen vil Base Value, Technical Element Score, Program Component Score og Total Segment Score og plasseringen strykes ut.

Laget anbefales å følge reglementet for klassen Juvenile, men det er ikke obligatorisk.

Elementskjema må sendes inn til arrangør på e-post senest 3 uker før stevnets start.

3. SPESIELLE REGLER - Kort utdrag

For detaljer se [ISU Regulations Single Skating](#) & [ISU Comm.no. 2623](#)

- *Kortprogrammet*; Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
- *Friløpet* har en fastsatt tid, se øvelsesutvalget
- Er programmet 30 sek. eller mer kortere enn den fastsatte tid, gis ingen karakter. Ethvert element som påbegynnes etter fastsatt tid (inkludert de tillatte 10 sek. i enkelte klasser), skal ikke identifiseres fra Teknisk Panel og vil ikke ha noen verdi.

- Tiden regnes fra det øyeblikk løperen begynner å bevege seg og til løperen står helt stille ved slutten av programmet.
 - Hvis løperen ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1.0 poeng for opp til hvert 5. sek. ved for langt løp (eller for kort løp (noen klasser)). Tidtageren må gi beskjed til overdommer. Hvis løperen ikke fullfører programmet, gis ingen poeng, og løperen er trukket.
 - Antall elementer er fastsatt både i og i friløpet i alle klasser, mens rekkefølgen av elementer er valgfri.
 - Løperen må innta startposisjonen til sitt løp (kortprogram/friløp) senest 30 sek. etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og løperen fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 min. har gått siden løperen ble ropt opp, og løperen ikke har inntatt startposisjon, regnes løperen som trukket. Dette gjelder også første løper i oppvarmingsgruppen.
- Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan løperen få starte programmet fra begynnelsen, så sant overdommer blir informert innen 20 sek. etter start av programmet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må løperen selv stoppe og gi beskjed til overdommer. Løperen kan da få starte fra der løperen stoppet. Se for øvrig regel om interruption.
- Hvis det spilles av feil musikkfil gis det ikke trekk for dette, eller at det er lastet opp feil i Stevnebasen.
- Et fall; dvs. løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstygden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
- Ved fall; det trekkes -0,5 poeng for hvert fall i Cubs u/o 13, **Cubs Boys, Springs**, Debs A, Debs, Novice A, Novice, Basic og Veteran, i Junior A og Junior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall. Senior trekkes 1 poeng for første og andre fall, 2 poeng for tredje og fjerde og 3 poeng for fem eller flere fall.
- Løperens bekledning skal være anstendig og passende til idretts-konkurranse, og ikke skrikende/grelle eller teatralisk i design. Klærne kan reflektere musikkens karakter. Menn/gutter må ha lange bukser. Tilbehør og *props* er ikke tillatt. Pynten fra drakten må ikke falle av. Bekledning som ikke følger disse reglene, skal medføre et fratrekk på -1,0 poeng pr. program.
- Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under løpet, er ikke tillatt.
- Løperen har ikke lov til å bukke/nei til publikum før løpet starter, men etter løpet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
- Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
- *Hoppkombinasjoner* vurderes som én enhet ved å legge sammen *base* verdien til hoppene inkludert i hoppkombinasjonen.
- *Hoppsekvenser* vurderes som én enhet ved å legge sammen *base* verdien til de to hoppene multiplisert med 0,8. En hoppsekvens starter med valgfritt hopp, men må etterfølges av en axel. Det må være et direkte steg fra landingsfoten på første hopp til satsfoten på andre hopp.
- *Base* verdien (men ikke GOE) for hoppelementene (siste hopp i kortprogram og de tre siste i friløp), som utføres i andre halvdel av løpet vil bli multiplisert med en spesiell faktor 1,1 for å gi spesiell kredit for utføring av vanskelig hoppelementer i siste del av programmet (*kun Senior & Junior*). Siste halvdel av løpet starter i midten av maksimumstiden i kortprogrammet og midten

av fastsatt tid i friløpet (uten å ta hensyn til ± 10 sek.). (Dette gjelder elektronisk versjon, det gis ikke ekstrapoeng for hopp i siste halvdel i papirversjonen).

4. REGLER FOR AVBRYTELSE PROGRAM

For nærmere detaljer, se ISU Special Regulations & Technical Rules Rule 515.

Ved alle avbrytelser

- Løper stopper selv eller på signal fra overdommer.
- Program som ikke fullføres vil ikke bli vurdert, og løperen anses trukket.

Avbrytelser der løperen **ikke har skyld**

- Ingen trekk gis.
- Feil med musikken, eksempelvis feil med musikkens tempo, musikken hakker, musikken stopper, osv;
 - Løperen SKAL stoppe.
 - Innen 20 sekunder etter at programmet har startet kan løperen bestemme selv om programmet skal startes på nytt eller fra der avbrytelsen oppstod.
 - Mer enn 20 sekunder etter at programmet startet, skal løperen starte fra der avbrytelsen oppstod.
- Avbrytelser som skyldes forhold utenfor løperens kontroll, eksempelvis strømmen går, spor i isen, ting kastet på isen fra tribunen, osv;
 - Løperen KAN stoppe
 - Hvis løperen stopper eller blir bedt om å stoppe på signal fra overdommer, skal løperen fortsette programmet fra der avbrytelsen oppstod.
 - Dersom avbrytelsen varer mer enn 10 minutter, skal den berørte løperen og de resterende løperne tilbys en ekstra oppvarming.
- Feil som oppstår under oppvarmingen til den første løperen i oppvarmingsgruppen, hvor feilen ikke kan rettes innen løperen skal annonseres til start. Overdommer kan gi løperen opptil 3 minutter før løperen annonseres til start uten at trekk gis.

Avbrytelser der løperen **har skyld**

- Avbrytelse som skyldes forhold løperen selv har kontroll over kan være, men er ikke begrenset til, skade, feil på løperens utstyr, neseblod, osv.
- Trekk gis utfra avbrytelsens lengde.
- Hvis feilen kan rettes innen 40 sekunder trenger løperen ikke informere overdommer. Trekk foretas for hvert 10. sekund avbrytelsen varer.
- Hvis feilen ikke kan rettes innen 40 sekunder, vil overdommer blåse i fløyten eller løperen selv informere overdommer. Løperen vil få 3 minutter til å rette feilen før programmet fortsetter. Trekk foretas på 5 poeng i Junior(A) og Senior(A), i øvrige klasser 2,5 poeng. Løperen fortsetter programmet fra der avbrytelsen skjedde.
- Dersom løperen har avbrutt programmet én gang med tillatelse av overdommer, som følge av forhold løperen selv har kontroll over, og et nytt avbrudd skjer på mer enn 40 sekunder, vil ikke programmet bli vurdert, og løperen anses trukket.

Feil	Trekk (Junior/Senior)	Øvrige klasser
Avbrudd underveis i programmet (in excess)	-1.0 for 11-20 sek. avbrudd -2.0 for 21-30 sek. avbrudd -3.0 for 31-40 sek. avbrudd	-0.5 for 11-20 sek. avbrudd -1.0 for 21-30 sek. avbrudd -1.5 for 31-40 sek. avbrudd
Avbrutt program med tillatelse av OD til å starte igjen der avbruddet skjedde (with allowance)	-5.0	-2.5

Unntak glemt program Cubs u/o 13.

- Dersom løperen glemmer programmet én gang, vil overdommer instruere løperen til å starte programmet på nytt. Avbrytelsen ved første forglemmelse medfører ikke trekk.
- Dersom løperen glemmer programmet for andre gang, vil overdommer gi tillatelse til å starte igjen der avbruddet skjedde. Avbrytelse ved andre forglemmelse medfører et trekk på 2,5 poeng (with allowance).
- Ved tredje forglemmelse vil løperen bli trukket fra konkurransen.

Se egne regler for Synkronkunstløp i ISU Special Regulations and Technical Rules Synchronized Skating.

5. Veiledning til tidsskjema under konkurranser

Dette er en veiledning til trenere, løpere, officials og arrangører for å forhindre misforståelser rundt tidsskjema under nasjonale konkurranser. Vær oppmerksom at konkurransen går fortløpende fram til vanning uavhengig av klasse.

Hovedregel	Konkurransesstart	<i>Oppvarmingen på is starter i henhold til tidsskjema. Vær oppmerksom at konkurransen går fortløpende fram til vanning uavhengig av klasse.</i>
	Etter vanning	
Unntak	Forsinkelse	<i>Dersom det har oppstått forsinkelse tidligere på dagen, vil neste oppvarmingsgruppe starte etter at siste løper fra forrige oppvarmingsgruppe har forlatt isen eller vanningen er ferdig etter tegn fra overdommer.</i>
	Oppvarmingene går fortløpende	<i>Oppvarmingsgruppen starter etter at siste løper fra den foregående oppvarmingsgruppe har forlatt isen. Dette betyr at oppvarmingsgruppene går fortløpende fram til neste vanning.</i>
	Dersom konkurransen ligger foran tidsskjema ved vanning.	<i>Etter vanning kan oppvarmingsgruppen starte opptil, men ikke mer enn, 30 minutter tidligere enn det som står på tidsskjema hvis det har vært mange trekninger under konkurransedagen. Dette bestemmes av overdommer og vil kommuniseres av speaker i løpet av konkurransedagen.</i> <i>Eksempel: Debs er ferdig kl. 11:20. I henhold til tidsskjema starter Novice kl. 12:10. Det er en vanning på 15 min mellom disse. Overdommer kan i dette tilfellet bestemme at Novice starter kl. 11:40</i>
	Avbrytelse pga. uforutsette hendelser	<i>Hvis konkurransen må avbrytes pga uforutsette hendelser i mer enn 10 minutter, vil løperne som gjenstår i oppvarmingsgruppen tilbys en ny oppvarming på isen. Overdommer spør alle gjenværende løpere det gjelder om de ønsker ny oppvarming. Hvis én eller flere av disse løperne ønsker en ny oppvarming skal en ny oppvarming innvilges for disse løperne.</i>
	Endring i tidsskjema etter at kortprogram er avsluttet.	<i>Tidsskjemaet kan endres for friløp etter at kortprogrammet er ferdig. I disse tilfellene vil det reviderte tidsskjema publiseres på nett senest dagen før friløp skal starte.</i>

ENGLISH:

This is a guideline for coaches, skaters, officials and organizers for national competitions in figure skating regarding the time schedules and when each skater shall compete. Be aware that the competition runs continuously until the next ice resurfacing regardless of change in categories.

Main rule	Start of the competition day	<i>The warm-up group starts according to the time schedule. Be aware that the competition runs continuously until the next ice resurfacing regardless of change in categories.</i>
	Ice resurfacing	
Exceptions	Delay	<i>In case of a delay the next warm-up group starts after the last skater of the previous warm-up group has left the ice or as soon as the ice resurfacing has finished upon approval by the Referee</i>
	Warm-up group subsequent to another warm-up group	<i>The warm-up group starts after the last skater of the previous warm-up group has left the ice. This means each warm-up group starts consecutively until the next ice resurfacing</i>
	If the competition is 30 minutes early compared to the time schedule after ice resurfacing	<i>After ice resurfacing, the warm-up may start up to, but not more than, 30 minutes earlier than the time indicated on the time schedule if there are many withdrawals. This is decided by the Referee and will be communicated by the announcer during the day of competition.</i>
	Interruption due to unforeseen circumstances	<i>In case of an interruption due to unforeseen circumstances of more than 10 minutes, the competitors concerned will be permitted a second warm-up period. The Referee will ask all concerned skaters if they would like a second warm-up period. This will be granted to all remaining concerned skaters if one or more of these skaters agree to a second warm-up.</i>
	Changes before free skate for categories also competing with short program	<i>The time schedule for the free skate may be changed after the short program is completed. In these cases, the new time schedules will be published online the day before the free skate.</i>

6. ELEMENTSKJEMA

I Min Idrett/NSFs stevnebase registrerer man elementene. Det ligger i samme løsning som man laster opp musikk. [Hvordan levere inn musikk og elementer før stevne](#)

7. HVA BEDØMMER DOMMERNE I SINGEL?

Teknisk score:

Vanskelighetsgrad (bedømmes av teknisk panel)

- Elementenes verdi (egen tabell [ISU Comm. 2656](#))

Kvalitet (bedømmes av dommerne)

Hopp

- Høyde
- Lengde
- Teknikk og ren start og landing
- Vanskelig inngang/utgang
- Timing til musikk

Piruetter

- Kvalitet av de foreskrevne posisjoner
- Sterk og vel kontrollert rotasjon
- Antall omdreininger i den foreskrevne posisjon(er)
- Hurtighet i rotasjoner
- Sentrering av piruetten
- I hoppepiruetter: høyden i hoppet, posisjonen i luften og landingen
- Kreativitet og originalitet
- Timing til musikk

Trinnsekvens

- Dype skjær, rene trinn og vendinger
- Tyngdeoverføring
- Kroppskontroll
- Energi, flyt
- Kreativitet og originalitet
- Utnyttelse av isen
- Timing til musikk

Koreografisk sekvens

- Tyngdeoverføring
- Kroppskontroll

- Energi, flyt
- Kreativitet og originalitet
- Timing til musikk
- Utnyttelse av isen

Program Component Score (Singel)

Komposisjon (Composition)

- Komponenten handler om hvordan programmet er strukturert og bygget opp i samspill med og i forhold til musikken. Dommerne evaluerer programmets musikalitet, uttrykk, struktur og mønster.
- Kriterier:
 - **Meningsfylt** og helhetlig uttrykk
 - Forbindelser mellom og i elementer
 - Mønster og utnyttelse av isflaten
 - Utnyttelse av bevegelsesmønster og bevegelsesrommet
 - Koreografien oppbygning til musikkens fraser og form

Fremførelse (Presentation)

- Komponenten handler om hvordan løperen fremfører programmet i relasjon til musikken. Dommerne evaluerer løperens musikalitet og uttrykk.
- Kriterer:
 - Innlevelse og projisering
 - Variasjoner og kontraster i energi og bevegelse
 - Musikalitet og timing, herunder løperens evne til å uttrykke musikkens stil/karakter og følge musikkens takt, rytme, tempo, osv.

Skøyteferdigheter (Skating Skills)

- Komponenten handler om hvordan løperen skøyter og beveger seg. Dommerne evaluerer løperens grunnleggende teknikk.
- Kriterier:
 - Variasjon i skjær, trinn, vendinger, kroppsbevegelser og fartsretning
 - Renhet i skjær, trinn, vendinger, kroppsbevegelser og kropps kontroll
 - Balanse og gli
 - Flyt
 - Fart og akselerasjon

Composition	Presentation	Skating Skills
The intentional, developed and / or original arrangement of the repertoire of all types of movements into a meaningful whole according to the principles of proportion, unity, space, pattern and musical structure.	The demonstration of engagement, commitment and involvement based on an understanding of the music and composition.	The ability of the skater to execute the skating repertoire of steps, turns and skating movements with blade and body control.
Multidimensional movements and use of space	Expressiveness & projection	Variety of edges, steps, turns, movements and directions
Connections between and within the elements	Variety and contrast of energy and of movements	Clarity of edges, steps, turns, movements and body control.
Choreography reflecting musical phrase and form	Musical sensitivity and timing	Balance and glide
Pattern and ice coverage		Flow
		Power and speed
Unity	Oneness and awareness of space (Pair Skating, Ice Dance, Synchronized Skating)	Unison (Pair Skating, Ice Dance, Synchronized Skating)

Serious Error(s)			
Serious errors are falls and/or mistakes which result in a break in the delivery of the program. This break can be minimal or more pronounced and noticeable. These errors must be reflected in the mark awarded for each program component. The consequence depends on the severity and impact they have on the fluidity and continuity of the program. The following guideline should be used.			
Category	Mark range	Definition	Errors
Platinum	10	Outstanding	No errors
Diamond	9.75	Excellent	No serious errors
	9.00 – 9.50*		Only 1 serious error
Gold	8.00 – 8.75**	Very good	For all Components: *When there is only one error and this error minimally impacts the program, the maximum score of 9.50 is possible as noted above. Note: For the above to apply, the program as a whole is still deemed to be "Excellent". **When there are 2 or more errors and these errors only minimally impact the program, the maximum score of 8.75 is possible.
	7.00 – 7.75	Good	
Green	6.00 – 6.75	Above average	
	5.00 – 5.75	Average	
Orange	4.00 – 4.75	Below average	
	3.00 – 3.75	Weak	
Red	2.00 – 2.75	Poor	
	1.00 – 1.75	Very poor	
	0.25 – 0.75	Extremely poor	

II. Updated Guidelines for marking +GOE of Single/Pair Skating Elements (positive aspects)

These guidelines are tools to be used together with the minus GOE charts. The final GOE of a performed element is based on the combination of both positive and negative aspects. It is important that the final GOE of an element reflects the positive aspects, as well as any possible reductions that may apply.

The final GOE of an element is calculated considering first the positive aspects of the element that result in a starting GOE for the evaluation. Following that a Judge reduces the GOE according to the guidelines of possible errors and the result is the final GOE of the element.

To establish the starting GOE Judges must take into consideration the bullets for each element. If in an element there is any kind of mistake that requires a reduction, the starting GOE cannot be higher than +3.

General recommendations are as follows:

FOR + 1 : 1 bullet

FOR + 2 : 2 bullets

FOR + 3 : 3 bullets

FOR + 4 : 4 bullets

FOR + 5 : 5 or more bullets

FOR starting and final GOE of + 4 and +5 THE FIRST THREE bullets highlighted in bold must be present

Single Skating

Jump Elements	1) very good height and very good length (of all jumps in a combo or sequence) 2) good take-off and landing 3) effortless throughout (including rhythm in jump combo or sequence) 4) steps before the jump, unexpected or creative entry 5) very good body position from take-off to landing 6) element matches the music
Spins	1) good speed and/or acceleration during spin 2) good controlled, clear position(s) (inc. height and air/landing position in flying spin) 3) effortless throughout 4) maintaining a centered spin 5) creativity 6) element matches the music
Step Sequences	1) deep edges, clean steps and turns, control of the whole body 2) element matches the music 3) effortless throughout with good energy, flow and execution 4) creativity of body movements including variations of free foot 5) good ice coverage or interesting pattern 6) good acceleration and deceleration
Choreographic Sequences	1) element matches the music and reflects the concept/character of the program 2) creativity 3) effortless throughout with good energy, flow and execution 4) varied directions and pattern 5) good clarity and precision 6) excellent commitment and control of the whole body

III. Updated Guidelines in establishing GOE for errors in Short Program and Free Skating

Elements with no value are indicated to the Panel of Judges. GOE of such elements does not influence the result. In case of multiple errors the corresponding reductions are added. However in Pair Skating the reduction applied for a mistake of one partner or the same mistake by both partners remains the same. Errors with a grey background must not have higher than +2 starting GOE.

SINGLE SKATING REDUCTIONS FOR ERRORS			
Element executed fully or partly when music is not playing -1 to -4			
JUMP ELEMENTS			
SP: Jump element with * or not according to requirements final GOE must be	GOE -5	Poor take-off	-2 to -4
Fall	-5	Euler executed as step over	-1 to -3
Landing on two feet in a jump	-3 to -4	Changes of edge in between jump combo/seq	-1 to -2
Stepping out of landing in a jump	-3 to -4	2 three turns in between (jump combo/seq.)	-2 to -3
Downgraded (sign <<)	-3 to -4	Poor speed, height, distance, or air position	-1 to -3
Under-rotated (sign <)	-2 to -3	Touch down with both hands in a jump	-2 to -3
Landed on the quarter (sign q)	-2	Touch down with one hand or free foot (including in between jumps)	-1 to -2
Multiple "q" signs in jump combo/seq	-3 to -4	Loss of flow/direction/rhythm between jumps (combo/seq.)	-1 to -3
Less than quarter missing (no sign)	-1	Weak landing (bad pos./wrong edge/scratching etc)	-1 to -3
Wrong edge take off F/Lz (sign "e")	-2 to -4	Long preparation	-1 to -3
Unclear edge take off F/Lz (sign "l")	-1 to -2	FS: Jump with no value in combo/seq (not with *)	-3 to -4
Unclear edge take off F/Lz (no sign)	-1		
SPINS			
Fall	-5	Poor/awkward, unaesthetic position(s)	-1 to -3
Missing 1 or 2 revolutions	-1 to -2	Slow or reduction of speed	-1 to -3
Missing 3 or more revolutions	-3 to -4	Touch down with free foot or hand(s)	-1 to -3
Change of foot poorly done (including curve of entry/exit except when changing direction)	-2 to -3	Loss of balance	-1 to -3
Poor fly (flying spin/entry)	-1 to -3	Incorrect take-off or landing in a flying spin	-1 to -2
Poor exit	-1 to -3		
Traveling	-1 to -3	Unbalanced number of revolutions in change foot spin	-1
Does not correspond to the music	-1 to -3		
STEPS			
SP: Listed jumps of more than one revolution	-1	Poor quality of steps and turns	-1 to -3
Fall	-5	Poor quality of body positions	-1 to -3
Does not correspond to the music	-2 to -4	Lack of flow and energy	-1 to -3
Stumble	-1 to -3	Small pattern	-1 to -3
CHOREOGRAPHIC SEQUENCE			
Fall	-5	Stumble	-1 to -3
Does not correspond to the music	-2 to -4	Loss of control/Lack of energy	-1 to -3
Lack of connection between choreographic movements	-2 to -3	Poor quality of movements/positions	-1 to -3
Small pattern	-1 to -3	Lack of creativity	-1 to -3

8. DELTAGELSE I STEVNER OG OPPVISNING

Oppvisningsklassen: består av løpere som i løpet av kalenderåret fyller f.o.m 6 år og t.o.m. 10 år.

Unntak: En løper som er eldre enn aldersbestemmelsene, kan stille i stevne i egen medlemsklubb såfremt løperen aldri har deltatt i nasjonale konkurranser tidligere. Løperen kan ikke ha fylt 19 år pr. 1. juli før sesongstart.

Løperne inviteres til å gå et oppvisningsløp, og de vil få en vurdering fra dommerne på elementene, samt en skriftlig tilbakemelding.

Hvis ønskelig kan arrangøren kan dele klassen i to grupper; Evt. kan klassen deles i to grupper etter klubbene som er påmeldt hvis dette er hensiktsmessig for eksempel på stevner på hverdag. Her kan de med kortest reisevei starte først.

- f.o.m. det året løperen fyller 6 år og t.o.m. det året løperen fyller 8 år.
- f.o.m. det året løperen fyller 9 år og t.o.m. det året løperen fyller 10 år.
- Gutter og jenter går i samme grupper, men fint hvis guttene samles på samme dag (hvis klassen går over 2 dager)

NIF har publisert nye barneidrettsbestemmelser. NSF's har tillagt presiseringer som gjelder vårt forbund. Disse ble sendt NIF som justerte og etterhvert godkjente dokumentet. NIF's justeringer får konsekvenser og begrensninger for vår oppvisningsklasse, **MEN KUN FOR LØPERE UNDER 9 ÅR.**

a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

NSF's presiseringer:

Det viktigste for skøyteforbundet er at det skapes stor aktivitet lokalt i klubben. Dette gjelder for alle grener. Grenene i skøyteforbundet har imidlertid noen utfordringer når det gjelder tilgang på anlegg og/eller is. Dessuten er det store geografiske forskjeller.

Innenfor begrepet lokale konkurranser vil det derfor være store variasjoner fra gren til gren og fra sted til sted. Noen steder vil lokale konkurranser være i egen klubb og egen krets, andre steder må klubbmiljø gjerne reise over kommune- og fylkesgrenser for å delta i lokale konkurranser. Generelt ønsker Skøyteforbundet at klubbene arrangerer konkurranser så nært barnas lokalmiljø som mulig og primært innen egen skøytekrets. Opptil tre ganger i året kan barn få delta i et nasjonalt arrangement. Det SKAL søkes til NSF om godkjenning for denne type deltakelse minimum en måned forut for planlagt konkurranseaktivitet. Intensjonen med denne presiseringen er at utøvere som bor på steder med begrenset lokalt konkurransetilbud, skal kunne få være med i konkurranse.

NSF kunstløp definerer **lokalt** arrangement;

Oslo og Akershus Skøytekrets
Østfold/Vestfold
Oppland/Buskerud/Hedmark Skøytekrets
Trøndelag, Nord-Norsk Skøytekrets
Rogaland, Hordaland Skøytekrets, Sørlandet

Løpere som er **under 9** år kan delta i Oppvisningsklassen tre ganger **nasjonalt** i løpet av en sesong. Det betyr altså utenfor det som defineres som **lokalt**. Løpere som skal delta må melde dette inn til NSF og få det godkjent FØR de meldes seg på et stevne **nasjonalt**.

[Elektronisk skjema for innmelding](#)

Hvilke stevner er åpne for oppvisning?

Arrangørs oppvisningsløpere får prioritet på vanlige stevner. I tillegg er det satt opp på terminlisten hvilke klubber som kan melde på løpere. Det er også lagt opp til lokale arrangement på hverdag for de klubbene som har meldt inn det. De er indikert i terminlisten. Dato publiseres fortløpende på terminlisten. Alle oppvisningsløpere skal ha minst 4 tilbud i løpet av sesongen.

Påmelding til stevner og påmeldingsavgift:

Rutiner ved påmelding til stevner:

For vanlige nasjonale stevner er påmeldingsfristen seks uker før stevnet. En løper/Et lag regnes ikke som påmeldt før påmeldingsavgiften er betalt. Påmeldingsavgiften refunderes kun hvis løperen/laget trekker seg før påmeldingsfristen har utløpt eller hvis løperen blir satt på venteliste pga. begrensninger og løperen takker nei eller ikke kommer med.

Alle påmeldinger skal gå via [Isjonen](#).

Påmeldinger synkronkunstløp sendes på e-post til arrangør med kopi til NSF innen fristen på skjema som du finner [her](#)

Fra NSF's fellesbestemmelser

§ 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet. Løpere som bruker påmelding selv gjennom minidrett.no plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

.....

For kunstløp må alle påmeldinger være arrangør i hende kl. 24.00 den dagen fristen utløper. Etteranmeldelser er ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense

deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

Påmeldingsgebyr betales ved påmeldingen for alle løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldings-gebyrene ved Norgesmesterskap.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunstløp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted. For kunstløp gjelder følgende unntak; Hvis plassen blir erstattet av en på venteliste etter påmeldingsfristens utløp tilbakebetales halve beløpet.

Påmelding NM-LM

Frist for påmelding til NM-LM publiseres i invitasjonen til mesterskapet.

TKK foretar uttak av løpere/lag rett etter siste kvalifiseringsstevne, og senest 2 uker før mesterskapet basert på regler i spesielle bestemmelser. Påmelding skjer umiddelbart etter uttaket er kjent. Påmeldingsgebyr betales ved den endelige påmeldingen.

Utvide stevnet med nye klasser dersom max antall påmeldte ikke er oppnådd

Dersom antall påmeldte ikke overstiger max grensen kan arrangør ta med klasser som ikke er prioritert på terminlisten (merket med stjerne).

Hvis det fremdeles er plass kan klubben, hvis de ønsker, søke om å få med en eller flere klasser til hvis det er kapasitet. Administrasjonen v/ Lise Røsto Jensen avklarer **med arrangør** og åpner påmeldingen i Isonen. Arrangørklubb kan ikke utvide før dette er godkjent. Hvis det ikke er spesielle behov for utvidelser i spesifikke klasser anbefaler NSF utvidelse av klasser med mange lokale løpere først slik at vi minsker reiseaktiviteten. NSF må vurdere godkjeningsnivået på officials før evt. utvidelse.

Stevnet kan kun utvides etter påmeldingsfristens utløp. Påmelding av ekstraløpere etter fristens utløp skjer via Isonen.

NSF publiserer beskjed i Sportity hvilke klasser stevnet er utvidet med og hvor mange, senest to dager etter påmeldingsfristens utløp. Dette følger "førstemann til mølla"-prinsippet og arrangør kan motta påmelding i 48 timer etter melding har gått ut til klubbene. Hvis utvidelsen krasjer med helg eller helligdag kan fristen være lenger enn 48 timer. Dette er tydelig opplyst på det aktuelle stevnet i Isonen. Klubben har rett til å avvise de påmeldinger som kommer etter at maks antall er overskredet selv om påmelding er mottatt innen påmeldingsfristen. Arrangør plikter å tilbakebetale påmeldingsavgiften til de som ikke

fikk plass. Hvis stevnet utvides åpnes påmeldingen opp i Isonen med ny frist. De opprinnelige klassene åpnes også da for påmelding. ~~Etteranmelding etter at stevnet er lukket endelig i Isonen betyr dobbelt avgift. (hvis løper setter seg på venteliste feks). Denne doble avgiften faktureres av arrangør.~~

Ved stor påmelding kan stevnet utvides, med stevnestart fredag kveld, hvis dette er gjennomførbart for arrangør og panelet. Dette må evt. avklares med overdommer og TKK og skjer kun i helt spesielle tilfeller

Presisering veteranklasse

I NSF's [Spesielle Bestemmelser](#) står det at man kun kan konkurrere i en klasse i samme stevnehelg. Internasjonalt er det åpning for å delta i to avsluttende veteranklasser i samme stevne; for eksempel Veteran Gold og Veteran Artistic.

Teknisk komite presiserer følgende:

- I Norge kan man kun melde seg på i en av Veteranklassene
- En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser *etter den ordinære påmeldingsfristens utløp* kan arrangør åpne for deltakelse i to av klassene for Veteran. Dersom en løper ønsker å delta i to av klassene for Veteran må en av disse klassene være Veteran Artistic.

Teknisk komite ønsker i utgangspunktet å prioritere barne- og ungdomsidrett i stevnene på terminlisten, men også å legge til rette for Veteran. Veteran skal ikke gå på bekostning av de yngre ved at Veteran får førsterett på 2 program. Teknisk komite presiserer at det er mulig for klubbene å også arrangere egne Veteranstevner som ikke står på terminlisten. Her vil det være opp til arrangør hvor mange program den enkelte kan gå.

Merknad Synkronkunstløp: Det er ikke mulig å utvide stevner med Synkronkunstløp. Dette skyldes at ikke alle dommere og spesialister i Norge er godkjent til å dømme denne disiplinen. Det kan gjøres unntak hvis det avtales digital bedømming.

Reservelister

Dersom en løper/lag ikke har rukket påmeldingsfristen kan løperen/laget stå på reserveliste. Det vil da være dobbelt påmeldingsgebyr. En løper/et lag som står på reserveliste får kun plass dersom en løper/et lag trekker seg før trekning har funnet sted, eller at stevnet blir utvidet. I utgangspunktet erstattes kun løpere/lag i samme klasse, og løper/lag fra reservelisten kan kun aksepteres hvis det ikke påvirker tidskjema **i stor grad**. Men; en noviceløper kan erstatte en debsløper hvis det ikke påvirker antall løpere, oppvarmingsgrupper og/eller vanninger.

Hvis løpere får plass fra reserveliste må arrangør legge til disse i Isonen slik at de står på listen når man laster ned musikken.

Hvis en løper har meldt seg på, men har senere fått mail om at stevnet er fullbooket og at man står på reserveliste, vil navnet fremdeles vises på påmeldtlisten. Plass er bekreftet når man har mottatt -post fra arrangør om dette.

Begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding

Det kan bli begrensninger i deltagerantall ved stor påmelding dersom deltagerantall overstiger 140 program totalt. Hvis dette er tilfelle skal overdommer og administrasjonen i NSF kontaktes, ved med kopi til teknisk komite, Christine Isaksen isaksenchristine@gmail.com. Evt. begrensninger av klasser skal offentliggjøres senest to dager etter påmeldingsfristens utløp. Påmelding kan også stenges før fristen er ute hvis nødvendig. Det er ikke mulig å legge inn max antall i Isonen (ved mix av klasser med ett og to program) da vi ikke teller antall løpere, men antall program.

Det er først til mølla ved påmeldinger, men følgende prioritering gjelder hvis det blir begrensninger eller påmelding stenger før hvis stevnet er fullbooket:

Ved stenging før tiden eller begrensninger ved overbooking:

Hvis et stevne er fullt før man rekker å melde seg på kan man be om å bli satt på venteliste. Dette gjør man ved å sende en

e-post til arrangør. E-postadressen står oppført på arrangementet i Isonen. Arrangør fyller opp stevnet fra ventelisten hvis/når noen trekker seg.

Hvis du blir tilbudt plass vil du bli kontaktet på e-post hvor du må bekrefte plassen. Du vil så få tilsendt en påmeldingslenke fra Isonen.

Prioritering ved venteliste:

1. Forbundsløpere (prioriteres inn uavhengig av antall)

2. Arrangørklubbens oppvisningsløpere

3. Arrangørklubbens løpere i NC-klasser

4. Andre løpere i NC-klasser

5. Arrangørklubbens løpere i klasser som ikke er NC

6. Øvrige løpere

Oppvisningsløperne som var først til mølla innenfor 140 er garantert plass.

Hvis stevnet er overbooket med forbundsløpere og tallet er for eksempel 144 vil man erstatte fra ventelisten opp til det samme tallet som tidsskjema er beregnet for.

Deling av klasser

I enkelte tilfeller, ved mange påmeldte i en klasse (over 40), kan det være hensiktsmessig å dele klassen over to dager. I disse tilfellene må klubbene orienteres om dette når tidsskjema publiseres. Det er overdommer, i samarbeid med arrangør, som beslutter om dette er hensiktsmessig. Eventuell trekning gjøres før tidsskjema publiseres. Klassene heter da for eksempel Springs 1 og Springs 2.

Hvis en klasse skal deles, gjøres dette ved trekning og *IKKE* etter ønsker fra klubber/løpere. Kontakt overdommer for mer informasjon rundt dette.

Tidsskjema

NSF og klubbene tar ikke økonomisk ansvar for flybilletter bestilt før tidsskjema og deltagerlister er publisert. Det skal ikke indikeres hvilke klasser som skal gå hvilke dager i invitasjonen. Det bestemmes av arrangør, i samarbeid med overdommer, etter at antall påmeldte i de ulike klassene foreligger. Foreløpig tidsskjema skal publiseres senest 5 uker før stevnestart. Det endelige tidsskjema publiseres etter trekningen.

Trekningsregler;

Hvis klassen skal deles på grunn av stor påmelding/tidsskjema:

Trekning av hvilke løpere/lag som skal gå i hvilke grupper/dager gjøres av arrangør i samråd med overdommer umiddelbart etter påmeldingsfristen har gått ut og publiseres på klubbens hjemmeside.

Trekning av startnummer skal gjennomføres tidligst tirsdag i konkurranseuken og senest torsdag.

Startrekkefølgen skal publiseres senest kl 24:00 torsdag før stevnestart.

Det er ikke lenger trekning etter kortprogrammet, men løperne/lagene går i omvendt rekkefølge etter resultatet fra kortprogrammet.

Musikk

Alle løpere/lag laster opp sin musikk til NSFs Stevnebase via NSFs stevnebase. Musikken lastes opp en gang pr. sesong. Hvis løperen/laget endrer musikk i løpet av sesongen kan man laste opp ny versjon.

Alle løpere/lag skal ha backup på en USB-stick merket med navn.

[Slik leverer du musikk](#)

Inntil videre må synkron, parløp og isdans sende musikk på e-post til arrangør da MinIdrett ikke tillater profiler fra lag, kun fra individuelle utøvere.

Påmeldingsgebyr stevner:

Kr. 290,- for Oppvisningsklassen

Kr. 475,- for Artistic, Cubs & Springs

Kr. 575,- for Basic & Veteran

Kr. 900,- for Debs & Novice & Junior & Senior

Kr. 1140,- for NC finalen

Kr. 1140,- for NC finalen BASIC

Kr. 3580,- for Synkronkunstløp Novice, Mixed Age, Juvenile, Oppvisning & Veteran (pr.lag)

Kr. 4650,- for Synkronkunstløp Junior & Senior (pr.lag)

Kr. 1160,- for alle klasser i Parløp & Isdans (pr. par)

Påmeldingsgebyr NM-LM:

Kr. 1115,- for Basic (pr.løper)

Kr. 1675,- for Debs & Novice & Junior & Senior (pr.løper)

Kr. 4650,- for Synkronkunstløp Novice & Mixed Age (pr.lag)

Kr. 6790,- for Synkronkunstløp Junior & Senior (pr.lag)

Kr. 2770,- for Parløp Junior & Senior (pr. par)

Kr. 2770,- for Isdans Junior & Senior (pr. par)

Konkurranseavvikling og tips til trenere:

- Tidsskjema ; [se veileder](#)
- Trener skal ha USB tilgjengelig ved vantet når løperen/laget går.
- Trener bør ha ekstra lisser, skrutrekker og nål og tråd tilgjengelig (hvis noe av utstyret må repareres.)
- Trener bør vise løperen/lagkaptein(ene) hvem som er overdommer i panelet og hvor denne sitter i tilfelle løperen/lagkaptein(ene) må henvende seg til overdommer ved skade eller feil på musikk etc.
- Inndeling av grupper: I utgangspunktet går alle i samme gruppe, men hvis det er over 40 deltagere, kan overdommer bestemme at de deles hvis det er hensiktsmessig mht. tidsskjema (mulighet å fordele klassen over 2 dager). Dette punktet gjelder ikke Synkronkunstløp.

Tilgang til garderober under stevner:

Under stevner fra Springs og oppover, samt alle klasser i Synkronkunstløp, er det kun tilgang for løpere og trenere i garderobene. For de yngre klassene, Cubs og oppvisning, har foresatte tilgang etter avtale med trener hvis det trengs hjelp med utstyr etc.

Klubbovergang:

Fristen for klubbovergang er 1.mai (se NSF's lov §28.)

Hvis løper ønsker klubbytte etter 1.mai kan løper søke dispensasjon fra denne regelen. For at NSF skal vurdere søknaden må det vedlegges:

1. Bekreftelse på at alt økonomisk er gjort opp mellom løper og medlemsklubb
2. Bekreftelse på at løper tas opp som medlem i ny klubb midt i sesongen.

Søknad sendes LiseRosto.Jensen@nif.idrett.no Det er teknisk komite som er ansvarlig for klubbovergangene.

Klubboverganger som gjøres mellom 2.mai og 31.mars ilegges et gebyr på 1000,-. Løpere under 13 år eller løpere med nærmere bostedsadresse til ny klubb er fritatt.

Startlisens:

Alle løpere, inkludert alle løpere på lag i Synkronkunstløp og begge partnerne i parløp og isdans, må betale startlisens utstedt av NSF før deltagelse i kretsstevner, regionale/nasjonale stevner eller internasjonale stevner. Løpere som ikke har løst lisens har ikke tillatelse til å starte. Overdommer har rett til å nekte løper start.

Startlisens i utlandet:

Klubbene bestemmer nå selv hvilke løpere/lag de ønsker å sende til internasjonale klubbstevner (stevner som IKKE står på ISUs liste), men NSF skal ha oversikt over hvilke norske løpere/lag som deltar i utlandet.

Registreringsskjema (se NSF's nettside) skal sendes NSF v/LiseRosto.Jensen@nif.idrett.no før påmelding. Det er viktig å føre opp fødselsdato og klasse.

[\(Se uttakskriterier\)](#)

Internasjonale klubbkonkurranser:

NSF publiserer invitasjoner til internasjonale klubbkonkurranser på sine [nettsider](#).

Til disse konkurransene kan klubbene selv melde på løpere. Sjekk rutiner ved internasjonal klubbrepresentasjon i uttakskriteriene.

Deltagelse i stevner på ISUs liste

NSF tar ut løpere til å representere Norge til noen av disse stevnene. *Løpere som har klart ISU-krav som ikke er på forbundslag kan søke om å delta på disse stevnene, men vil da rankes bak uttatte løpere.*

NSF har åpnet for påmelding fra klubb på noen ISU-stevner. [Se informasjon her](#)

For deltagelse i mesterskapene:

Mesterskapene er kun åpne for deltakere med norske statsborgerskap.

NSF kan etter søknad gi dispensasjon fra dette kravet for løpere som tilfredsstiller ISU's krav til deltagelse for Norge i ISU-mesterskap.

For deltagelse i Norgesmesterskapet & Landsmesterskapet:

Se spesielle bestemmelser

9. SALG AV KUNSTLØPMERKER

Salg av diplomer og merker; [IDRETTSBUTIKKEN](#)

Skøyteskolemerket (samme merke som Skolemerket i bronse)

NSF har lansert nye testmerker i 2021:

Testmerker

Test 1 Rød

Test 2 Hvit

Test 3 Blå + blått tøymerke

Skolemerket i kunstløp

Skolemerket i BRONSE

Skolemerket i SØLV

Skolemerket i GULL

Diplomer - *Gøy På isen*

10. TESTER

Alle testene er frivillig for klubbene å gjennomføre. Det er ikke noen rapporteringsplikt på testene.

SKOLEMERKER I KUNSTLØP, til bruk i skolen

(se også opplegg fra boken *GØY PÅ ISEN*)

SKOLEMERKET I BRONSE:

1. GANG FOROVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

2. PLOGSTOPP

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å ploge.

3. HUKSITTENDE

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på to ben i huksittende stilling, dvs. med lårene vannrett eller dypere.

4. GLI PÅ ETT BEN

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på ett ben.
Stillingen er valgfri.

SKOLEMERKET I SØLV:

1. SVINGØVELSE - UTFALL

Krav: Løperen må klare å gli i stillingen minst 10 m. Øvelsen tas i sirkel. Det innerste benet er bøyd, og det ytterste er strukket ut til siden, og litt bak.

2. HOCKEYSTOPP

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å tverrstoppe skøytene i hockeystoppen.

3. VENDING - TO BEN

Krav: Løperen må ha litt fart forover. Så samles begge beina, og løperen snur og glir bakover på to ben. Løperen må være i balanse og gli etter vendingen.

4. GANG BAKOVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

5. LEGGE OVER FOROVER - BEGGE VEIER

Krav: Løperen må kunne legge over forover i sirkel, minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

SKOLEMERKET I GULL:

1. FLYVER'n FOROVER

Krav: Løperen må klare å stå i flyver'n (på ett ben) minst 15 m. Det er ikke noe bestemt krav om hvor høyt benet skal være, men kroppen må være nærmere vannrett enn loddrett stilling.

2. GALOPPTRINN

Krav: Løperen skal kunne småhoppe galopp sidelengs bortover isflaten på piggene/tuppene og gjøre minst tre hopp.

3. LEGGE OVER BAKOVER - BEGGE VEIER

Krav: Løperen må klare å legge over bakover i sirkel minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

4. PIRUETT

Krav: Løperen må klare å rotere minst to omdreininger på ett eller

to ben.

5. MOHAWK - VENDING

Krav: Løperen må ha litt fart forover og gli på ett ben. Det andre benet vris utover og bakover (Chaplin-stilling), og tyngden føres over til dette benet. Løperen glir så bakover på det nye standbenet og må være i balanse etter vendingen.

SKØYTESKOLEMERKET, til bruk på skøyteskole

1. GANG FOROVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle. Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

2. PLOGSTOPP ELLER ANNEN BREMS

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å ploge.

3. HUKSITTENDE

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på to ben i huksittende stilling, dvs. med lårene vannrett eller dypere.

4. GLI PÅ ETT BEN

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på ett ben. Stillingen er valgfri.

5. GANG BAKOVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle.

6. MINST TRE KRINGLER

Krav: Løperen må opprettholde jevn rytme.

Aspirantnivå

TEST 1

1. Utfall begge veier forover på buer
2. Ponny-hopp; på sirkel (forøvelse til skredderhopp/Axel)
3. Vending begge veier på ett eller to ben
4. Buer forover utover; løperen skal kunne gli litt på hvert ben før man bytter ben
5. Chassé på sirkel forover og bakover; løperen skal stå på én skøyte og skyve fra med andre foten.

TEST 2

1. Legge over forover - begge veier; uten pigger og med rett rygg

2. Legge over bakover - begge veier; uten pigger og med rett rygg
3. Tretallsvals utover - begge veier; rytme og vise kontroll, spesielt før 3-tallet og etter byttet av ben
4. Skredderhopp
5. Utfall bakover med én legg over i mellom. Vekten må være på det bøyde beinet i utfallet.
6. Piruett på ett eller to ben; minst 4 omdreininger
7. Flyver'n forover på bue - begge ben. Frifot i hoftehøyde i min. 2 sek.

TEST 3

1. Piruett på ett ben; minst 4 omdreininger og korrekt utgang
2. Tretallsvals innover - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet
3. Mohawk-trinn på sirkel - begge veier; rett rygg og vise forståelse for kroppens plassering i forhold til sirkelen (tyngdeoverføring) (innover - innover - utover - utover).
4. Salchow
5. Toeloop
6. Trinn / trinnsekvens; følgende trinn skal vises begge veier/ben og med kontroll:
 - a) Tretall forover utover
 - b) Dobbelt tretall forover utover
 - c) Dobbelt tretall forover innover
7. Slyngetrinn på sirkel - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet

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 omdr.)

GENERELL INFORMASJON OM TESTENE

1. Regler for testene fastsettes av NSF/Teknisk ansvarlig kunsthopp.
2. Klubbene avholder selv Test 1- 2 - 3.
3. Test 1 - 3 skal bedømmes av minst 2 personer; dommere/tekniske spesialister/trenere (IKKE løperens trener).
4. Det er ikke rapporteringsplikt på test 1-3, dette er til internt bruk i klubbene

Kvalifisering til mesterskapene skjer ut ifra oppnådde poeng

(se NSF's Spesielle Bestemmelser).

11. SPESIELLE BESTEMMELSER

1. Fellesbestemmelser

§ 1. Reglement

Alle skøyte løp som arrangeres av eller for medlemmer av NSF, må være i overensstemmelse med de for dette forbund og ISU fastsatte lover og konkurranseregler. I tilfelle tvil om fortolkning av ISUs lov og konkurranseregler legges den av det internasjonale forbunds fastlagte tekst til grunn.

§ 2. Startlisens

1. Lisensen dekker en ulykkesforsikring inngått av NSF
2. Styret har fullmakt til å fastsette lisensavgiften hvert år i samtlige konkurranseklasser.

Lisens skal løses før sesongstart og snarest mulig i lisensperioden (lisensperiode starter 1. september). Dette for å sikre utøvere i forbindelse med uhell/skader som kan inntreffe på trening og/eller i konkurranse. For å kunne melde seg på og delta i konkurranser i NSF regi, skal utøvers lisens være betalt og registrert. Dersom utøver uten gyldig lisens meldes på i konkurranser i NSF's regi, får utøver ikke delta i konkurransen. Dersom utøver uten gyldig lisens deltar i konkurranse i NSF's regi, skal utøvers resultat slettes.

§ 3. Søknader om mesterskap og stevner

- Søknader om å arrangere nasjonale mesterskap må være NSF i hende innen 30. april to år før mesterskapet skal avvikles.
- Søknad om å arrangere nasjonale stevner (herunder Norgescup) må være forbundsstyret i hende innen 30. april før kommende sesong. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap, fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk. Søknaden skal inneholde nøyaktig oppgave over klasser og distanser, unntatt for norgescupløp i hurtigløp der distanseprogrammet fastsettes når reglene blir satt opp.

§ 4. Innbydelser

Stevneinnbydelser til internasjonale og nasjonale løp i Norge offentliggjøres på forbundets hjemmesider samt i eventuelle trykksaker (håndbøker og lignende) NSF måtte publisere. Arrangører som ikke sender inn sitt innbydelsesmanuskript innen den fristen som fastsettes av NSF, kan av forbundsstyret fratas retten til vedkommende arrangement. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk.

§ 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet. Løpere som bruker påmelding selv gjennom minidrett.no plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

For hurtigløp må alle påmeldinger være arrangøren i hende innen kl. 20.00 den dagen fristen utløper.

For kunsthopp må alle påmeldinger være arrangør i hende kl. 24.00 den dagen fristen utløper. Etteranmeldelser er ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

For kortbane må alle påmeldinger være arrangør i hende kl. 24.00 den dagen fristen utløper.

Påmeldingsgebyr betales ved påmeldingen for alle løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldings-gebyrene ved Norgesmesterskap.

Til NM i hurtigløp tar NSF ut de løpere som kan delta.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunsthopp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Påmeldingsfristen for landsmesterskapene i hurtigløp skal være minimum 2 uker og maksimum 4 uker før mesterskapet.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted. For kunsthopp gjelder følgende unntak; Hvis plassen blir erstattet av en på venteliste etter påmeldingsfristens utløp tilbakebetales halve beløpet.

§ 6. Funksjonærer

Alle TDer, overdommere og kontrollere som blir tildelt et skøytestevne skal fylle ut stevnerapport som sendes NSF innen en uke etter stevnets avslutning.

Reise-, kost- og oppholdsutgifter betales av arrangøren, med unntak av TD, som dekkes av NSF. Kjøregodtgjørelse (etter avtale) ved bruk av egen bil dekkes etter NSFs til enhver tids gjeldende

kilometersatser. Ved bruk av offentlige kommunikasjonsmidler skal tilgjengelige rabattordninger utnyttes i størst mulig grad. Ved NM/LM kunstløp gjelder egne regler, se Arrangørveileder.

For hurtigløp vil overdommere, startere og TDer i nasjonale mesterskap, landskamper, Norgescup-stevner eller andre stevner i hurtigløp TKH finner det formålstjenlig, oppnevnes av NSF/TKH etter innstilling fra Dommerutvalget Hurtigløp (DUH).

For kunstløp vil overdommere, dommere, kontrollere, tekniske spesialister og DVO til nasjonale mesterskap i kunstløp oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Kunstløp. TD oppnevnes av NSF.

For kortbane vil overdommere, startere og TDer i nasjonale mesterskap, eller andre stevner i kortbane TK Kortbane finner det formålstjenlig, oppnevnes av NSF.

§ 7. Medaljer ved NM

NSF bekoster Norgesmesterskapsmedaljene. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer i Norgesmesterskapene til henholdsvis første, andre og tredjeplass.

For hurtigløp gjelder for øvrig følgende:

- I klassene for kvinner og menn, senior og junior, deles det ut NSFs medaljer i gull, sølv og bronse til nr. 1, 2 og 3 sammenlagt i NM allround, sammenlagt i NM sprint, og på hver distanse i NM enkeltdistanser.
- Det overrekkes krans til sammenlagtvinneren i NM allround og NM sprint, kvinner/menn og senior/junior.

§ 8. Krav til klareringsattest ved nasjonsbytte (Clearance Certificate)

ISU sine regler om klareringsattest, jf. ISU Constitution Rule 109 og ISU Communication No. 2526, gjelder i sin helhet med de særlige reguleringer som følger av denne bestemmelsen.

1. En norsk løper som vil representere en annen nasjon enn Norge i internasjonale stevner:
 - a. Løper som tidligere har representert og deltatt for Norge i OL, YOG, VM, EM, Junior-VM, World Cup, Junior World Cup, Grand Prix, og/eller Junior Grand Prix, kan ikke ha representert og deltatt for Norge i internasjonale stevner de siste sammenhengende 24 månedene. Løper kan delta i nasjonale stevner i den sammenhengende 24-månedersperioden.
 - b. Øvrige løpere kan ikke ha representert og deltatt for Norge i internasjonale stevner de siste 12 månedene. Løper kan delta i nasjonale stevner i 12-månedersperioden.
2. En utenlandsk løper som ønsker å representere Norge i internasjonale stevner, må i løpet av de siste sammenhengende 24 månedene, ha oppfylt følgende krav:
 - a. Løper må være medlem av en norsk klubb. Klubben må være registrert som medlem av Norges Skøyteforbund.
 - b. Løper må ha betalt lisensavgift til NSF.
 - c. Løper må dokumentere trening og deltakelse i norsk klubb, herunder ha betalt alle utgifter knyttet til treningen.
 - d. Løper må dokumentere norsk bostedsadresse.
 - e. Løper må dokumentere at løperen ikke har representert eller deltatt for tidligere nasjon i internasjonale stevner

- f. Løper må delta i minimum 4 stevner på terminliste utarbeidet av NSF i den aktuelle grenen det søkes klareringsattest.
- 3. Kostnader forbundet med klareringsattesten må dekkes av løperen selv.
- 4. Reguleringene i punkt 1-2 gjelder ikke for løpere som deltar i isdans og parløp, såfremt en av løperne i paret har norsk statsborgerskap.
- 5. Reguleringene i punkt 1-2 gjelder ikke for løpere som deltar på lag i synkronkunstløp, såfremt 75 % av løperne på laget har norsk statsborgerskap

Spesielle Bestemmelser, kunstløp

3. Bestemmelser kunstløp

§ 16. Klasseinndelingen kunstløp

1. Generelt

- a. Konkurranser i kunstløp i Norge foregår i fem grupper: single kvinner, single menn, synkronkunstløp, parløp, isdans.
- b. Dersom det avholdes konkurranse for flere av gruppene under samme stevnehelg, kan en løper stille i en eller flere av gruppene.

2. Single kvinner og single menn

- a. Single kvinner og single menn konkurrerer hver for seg, men klasseinndelingen er den samme for begge kjønn med unntak av klassene Cubs.
- b. Single kvinner og single menn inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Cubs under 13 jenter, Cubs over 13 jenter, Cubs gutter, Springs, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic, Artistic, Veteran Masters, Veteran Gold, Veteran Silver, Veteran Bronze og Veteran Artistic.
- c. En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser etter den ordinære påmeldingsfristens utløp kan arrangør åpne for deltakelse i to av klassene for Veteran. Dersom en løper ønsker å delta i to av klassene for Veteran må en av disse klassene være Veteran Artistic.
- d. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at alle løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- e. Det er kun tillatt å rykke oppover i klassesystemet, med unntak av klassene Basic og Artistic. Løpere kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong, med unntak av Basic og Artistic. Løpere som har deltatt i et stevne i en av Veteranklassene, kan ikke delta i Senior eller Senior A uten søknad til NSF.
- f. Løpere som skal delta i klassen Basic kan ikke delta i noen av de øvrige klassene før NM/LM er gjennomført den sesongen løperen velger å delta i Basic. Etter gjennomføringen av NM/LM kan løpere velge å delta i en annen klasse enn Basic.
- g. Dersom det totale antallet i Cubs under 13 jenter og Cubs over 13 jenter samlet i en og samme stevnehelg utgjør færre enn 8 løpere vil de to klassene slås sammen til én klasse som kalles Cubs jenter.
- h. Løpere vil som utgangspunkt stille i Debs, Novice, Junior eller Senior når løperen rykker opp til en ny klasse. Dersom løperen oppnår poengkrav for den tilsvarende A-klassen, vil løperen konkurrere i A-klassen fra neste konkurranse.

- i. A-klassene er Debs A, Novice A, Junior A og Senior A. For å delta i disse klassene må løperen ha oppnådd poengkrav for klassen i et nasjonalt stevne for å rykke opp til A-klassen. Poengkravet må oppnås i et og samme nasjonale stevne merket som Norges Cup, NM/LM eller NC-finalen på terminlisten. Dersom poengkravet endres mellom to sesonger, vil en løper som allerede har rykket opp i A-klassen før endringen, beholde plassen i den respektive A-klassen. Mellom to sesonger må det sendes søknad til NSF dersom man skal rykke opp til en annen A-klasse. Det skal i søknad vedlegges lenke til poengkravet hentet fra NSF sin offisielle resultatside på terminlisten. Ved opprykk til ny A-klasse vurderes kun foregående sesongs poengsummer. Det kan søkes dispensasjon til NSF om opprykk kun på bakgrunn av poeng oppnådd i ISU-stevner som NSF har gjort uttak til. Løperens lag/klubb er ansvarlig for at løperen stiller i korrekt konkurranseklasse innenfor disse bestemmelsene. Løpere som er oppført i en A-klasse, men ikke har konkurrert i løpet av de siste 12 måneder, vil fjernes fra sin respektive A-klasse med mindre løperen kan dokumentere skade eller andre særlige grunner for manglende deltakelse. Poengkravene er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
<u>Debs A jenter</u>	<u>26</u>
<u>Debs A gutter</u>	<u>26</u>
<u>Novice A jenter</u>	<u>31</u>
<u>Novice A gutter</u>	<u>31</u>
<u>Junior A kvinner</u>	<u>41</u>
<u>Junior A menn</u>	<u>41</u>
<u>Senior A kvinner</u>	<u>46</u>
<u>Senior A menn</u>	<u>46</u>

- j. Opprykk til A-klassene kan skje på følgende måter:
- Opprykk fra Debs til Debs A, Novice til Novice A, Junior til Junior A, Senior til Senior A.
 - Opprykk fra Debs A til Novice A, Novice A til Junior A, Junior A til Senior A.

k. Det er krav til alder for å delta i de ulike klassene. Kravene gjelder sesongen 2024/2025 og 2025/2026. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Aldersbestemmelser sesongen 2024/2025 og 2025/2026	Nærmere presiseringer
Oppvisning	2024/2025: Høsten 2024: Født mellom 01.01.2014 og 31.12.2018 Våren 2025: Født mellom 01.01.2015 og 31.12.2019 2025/2026: Høsten 2025: Født mellom 01.01.2015 og 31.12.2019 Våren 2026: Født mellom 01.01.2016 og 31.12.2020	En løper som er eldre enn aldersbestemmelsene, kan stille i stevne i egen medlemsklubb, såfremt løperen aldri har deltatt i nasjonale konkurranser tidligere. Løperen kan ikke ha fylt 19 år pr. 1. juli før sesongstart.
Cubs u13	2024/2025: Høsten 2024: Født mellom 01.01.2012 og 31.12.2013 Våren 2025: Født mellom 01.01.2012 og 31.12.2014 2025/2026: Høsten 2025: Født mellom 01.01.2013 og 31.12.2014 Våren 2026: Født mellom 01.01.2013 og 31.12.2015	
Cubs o13	2024/2025: Født mellom 01.01.2010 og 31.12.2011 2025/2026: Født mellom 01.01.2011 og 31.12.2012	
Cubs gutter	2024/2025: Høsten 2024: Født mellom 01.01.2010 og 31.12.2013 Våren 2025: Født mellom 01.01.2010 og 31.12.2014 2025/2026: Høsten 2025: Født mellom 01.01.2011 og 31.12.2014 Våren 2026: Født mellom 01.01.2011 og 31.12.2015	
Springs	2024/2025: Høsten 2024: Født mellom 01.01.2006 og 31.12.2013 Våren 2025: Født mellom 01.01.2006 og 31.12.2014 2025/2026:	

	Høsten 2025: Født mellom 01.01.2007 og 31.12.2014 Våren 2026: Født mellom 01.01.2007 og 31.12.2015	
Basic / Artistic	2024: Høsten 2024: Født mellom 30.06.1996 og 31.12.2013 Våren 2025: Født mellom 30.06.1996 og 31.12.2014 2025: Høsten 2025: Født mellom 30.06.1997 og 31.12.2014 Våren 2025: Født mellom 30.06.1997 og 31.12.2015	-
Debs / Debs A / Novice / Novice A / Junior / Junior A	2024: Høsten 2024: Født mellom 30.06.2005 og 31.12.2013 Våren 2025: Født mellom 30.06.2005 og 31.12.2014 2025: Høsten 2024: Født mellom 30.06.2005 og 31.12.2014 Våren 2025: Født mellom 30.06.2005 og 31.12.2015	-
Senior / Senior A	2024/2025: Født før 30.06.2007 2025/2026: Født før 30.06.2008	-
Veteran	2024/2025: Født før 01.01.1996 2025/2026: Født før 01.01.1997	-

[Tabellen over ble oppdatert 30.01.25.](#)

3. Synkronkunstløp

- Synkronkunstløp inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Juvenile, Mixed Age, Novice, Junior, Senior, Veteran Adult og Veteran Masters.
- Laget kan bestå av både kvinner og menn.
- Det er kun tillatt for laget å rykke oppover i klassesystemet. Laget kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong. Dersom minst 25% av lagets løpere skiftes ut mellom to sesonger, kan laget rykke nedover i klassesystemet den påfølgende sesongen. Ved slike nedrykk velger laget selv hvilken klasse de skal delta i, såfremt de overholder alderskravene i § 15 3. bokstav f.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at løperne på laget har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser og at laget behersker de grunnleggende kravene til de ulike tekniske elementene.
- Et lag kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. En løper kan stille på inntil to lag under samme stevnehelg, så fremt hvert lag løperen stiller på ikke består av mer enn 50 % av de samme løperne.
- Hver løper på laget må oppfylle kravene til alder i den klassen laget skal delta. Et lag stiller i Oppvisning dersom én eller flere av løperne eller reserveløperne på laget ikke har oppnådd kravene til alder for å stille i de øvrige klassene. For klassene Juvenile, Novice og Junior gjelder følgende unntak: Maksimum 25% av lagets løpere kan ha en aldersgrense pr. 1. juli før sesongstart

på ikke fylte 21 år. For klassen Senior skal alle løpere på laget ha fylt 16 år pr. 1 juli ved sesongens begynnelse. Veteranklassene er åpen fra året alle løperne på laget fyller 28 år. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
Juvenile	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Mixed Age	11 år	-	Ikke fylt 28 år
Novice	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Senior	16 år	-	-
Veteran	28 år	-	-

- g. Ved stevnestart, må hvert lag bestå av et minimum og et maksimum antall løpere i hver klasse. Hvert lag kan i tillegg ha et maksimum antall reserveløpere. Et lag kan i et stevne ikke stille til start dersom laget ikke kan stille med minimum antall deltakere. Det er i hver klasse følgende krav til antall løpere på laget:

Klasse	Minimum antall løpere	Maksimum antall Løpere	Maksimum antall reserveløpere
Oppvisning	8	16	4
Juvenile	8	16	4
Mixed Age	8	16	4
Novice	10	16	4
Junior	10	16	4
Senior	10	16	4
Veteranklassene	8	16	4

4. Parløp

- Parløp inndeles i følgende klasser: Basic, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- Parløp konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i classesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.

- d. Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §16 4. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i, såfremt de overholder alderskravene i § 16 4. bokstav g.
- e. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser og at parets ferdigheter er forsvarlig i forhold til valgt klasse.
- f. Paret kan kun stille i en konkurranseklasse samme stevnehelg.
- g. Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. For alle par i Senior, skal begge løpere i paret i Senior skal ha fylt 16 år pr. 1 juli ved sesongens begynnelse. Veteranklassene er åpen fra året begge løperne har fylt 28 år. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	16 år	-	-
Veteran	28 år	Ikke fylt 28 år	Ikke fylt 28 år

5. Isdans

- a. Isdans inndeles i følgende klasser: Basic, Intermediate, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- b. Isdans konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- c. Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i klassesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- d. Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §15 5. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i, såfremt de overholder alderskravene i § 15 5. bokstav g.
- e. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 og paret behersker mønsterdansene i den klassen paret skal konkurrere for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- f. Paret kan kun stille i en klasse samme stevnehelg.
- g. Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Intermediate, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. For alle par i Senior, skal begge løpere i paret i Senior skal ha fylt 16 år pr. 1 juli ved sesongens begynnelse. Veteranklassene er åpen fra året begge løperne har fylt 28 år. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Intermediate	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	17 år	-	-
Veteran	28 år	-	-

§ 17. Mesterskapene i kunsthopp, generelt

1. Norgesmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Senior A og Junior A, Synkronkunsthopp Senior og Junior, Parhopp Senior og Junior, Isdans Senior og Junior. For parhopp og isdans, avgjør NSF/TK om disse skal innlemmes i mesterskapene senest 2 måneder før mesterskapets første konkurransedag. Dersom NSF/TK innlemmer disse gruppene, vil de måtte delta under mesterskapene, men de kan bedømmes digitalt i etterkant. Landsmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Basic og Novice A, Synkronkunsthopp Novice og Mixed Age..
2. Aldersgrense for deltagelse i mesterskapene er det året løperen fyller 13 år.
3. Aldersgrense for deltagelse i mesterskapene er det året løperen fyller 13 år. For synkronkunsthopp gjelder aldersgrensen samtlige av lagets deltagende løpere.
4. NSF/TK tar senest 3 dager etter siste kvalifiseringstevne før mesterskapet ut de løpere, lagene, parhopperne og isdanserne som får delta. Dette kunngjøres gjennom en uttaksliste.
5. Poengplassene tildeles løperne/lagene/parhopperne/isdanserne som kvalifiserer seg til mesterskapene på beste oppnådde samlet tekniske poengsum.
6. Klubber som ikke har kvalifiserte løpere/lag etter at poengplassene er fylt opp, kan få med løper/lag på klubbkvote i Landsmesterskapet. Klubbkvoter tildeles løpere/lag med høyeste total teknisk poengsum fra klubber som ikke har kvalifisert løpere/lag på poengplasser.
7. Det vil lages en reserveliste ved uttaket til NM/LM. Ved forfall/sykdom hos de uttatte løpere, lagene, parhopperne, isdanserne vil klassen fylles opp fra reservelisten inntil kl. 18.00 den siste tirsdag forut for mesterskapets start. Ved forfall fra den ordinære deltakerlisten, vil det fylles opp med neste fra reservelisten. Reservelisten vil rangeres ut fra oppnådd total teknisk poengsum gjennom sesongen og er uavhengig av klubb.
8. Dispensasjoner i forbindelse med mesterskapene i kunsthopp avgjøres av NSF/TK.
 - a. Dersom en løper, lag eller par i parhopp og isdans ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/representasjon på forbundslag/andre særlige årsaker, kan løperens, lagets eller parets klubb søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil bli vurdert.
 - b. For et par i parhopp og isdans kan klubben søke dispensasjon fra kravet om deltagelse i minst et nasjonalt stevne dersom klubben kan dokumentere parets deltagelse i en internasjonal konkurranse. Den totale tekniske poengsum fra den dokumenterte deltakelsen må vedlegges søknaden.

§ 18. Mesterskapene i kunsthopp, regler

1. Norgesmesterskap

- a. I Norgesmesterskapet for Senior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten, vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- b. I Norgesmesterskapet for Junior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- c. I Norgesmesterskap for Senior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp, med mindre NSF/TK av særlige grunner finner det hensiktsmessig å kun avholde friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- d. I Norgesmesterskap for Junior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp, med mindre NSF/TK av særlige grunner finner det hensiktsmessig å kun avholde friløp. Et lag må delta i minst ett nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- e. I Norgesmesterskap for Senior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- f. I Norgesmesterskap for Junior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.

- g. I Norgesmesterskap for Senior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
- h. I Norgesmesterskap for Junior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.

2. Landsmesterskap

- a. I Landsmesterskapet for Basic single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. Denne klassen konkurrerer kun i friløp. Løpere som får delta kvalifiseres ved å oppnå minimumsgrense mht. oppnådde tekniske poeng for minst ett friløp i inneværende sesong før mesterskapet avvikles. Den tekniske poengsummen kan oppnås i et nasjonalt stevne merket med LM-kvalifisering på terminlisten. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- b. I Landsmesterskapet for Novice A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle løperne går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Novice A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Novice A for å kunne kvalifiseres til LM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
- c. I Landsmesterskap for Novice og Mixed Age synkronkunstløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser. Disse klassene konkurrerer kun i friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Novice for deltakelse i Novice, eller i Mixed Age for deltakelse i Mixed Age, for å kunne kvalifisere seg til LM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.

3. Norges Cup for Debs A under mesterskapene

- a. Sammen med mesterskapene arrangeres Norges Cup for Debs A. Startrekkefølgen for Debs A single kvinner og single menn trekkes etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. Denne klassen konkurrerer kun i friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Debs A.
- b. Det er ingen restriksjoner på antall deltakere i Norges Cup for Debs A som arrangeres sammen med mesterskapene. Alle løpere kan melde seg på så fremt de står på A-listen.
- c. Norges Cup for Debs A skal som utgangspunkt arrangeres før mesterskapene offisielt starter. Poeng i Norges Cupen gis som for stevner før NM/LM. Øvrige regler for Norges Cup gjelder i sin helhet slik de fremgår av § 20.

4. Poengkrav for deltakelse

- a. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM i parløp og isdans.
- b. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM i synkronkunstløp. Poengkravene vises i tabellen under. Poengkravet må oppnås i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen.

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Mixed Age	12 (kun friløp)
Novice	10 (kun friløp)
Junior	27
Senior	39

- c. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM for single kvinner og single menn. Poengkravene oppnås i forbindelse med opprykk til den respektive A-klassen. For klassen Basic oppnås poengkravet i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen.

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Basic jenter og gutter	13 (kun friløp)
Novice A jenter	31
Novice A gutter	31
Junior A kvinner	41
Junior A menn	41
Senior A kvinner	46
Senior A menn	46

5. Antall deltakere

- a. Antall deltakere i NM/LM single kvinner og single menn

Klasse	Deltagere	Poengplasser	Klubbkvote
Basic	12	10	2
Novice A	20	15	5
Junior A	20	20	=
Senior A	20	20	=

- b. Antall deltakere i NM/LM synkronkunstløp

Klasse	Lag	Poengplasser	Klubbkvote
Mixed Age	5	4	1
Novice	5	4	1

Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

c. Antall deltakere i NM parløp

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	4	4	-
Senior	4	4	-

d. Antall deltakere i NM isdans

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

§19. Resultater

1. Arrangører av nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal publisere resultatene på NSF's resultatside senest 6 timer etter konkurranseslutt.
2. Ved arrangementer på ISUs liste skal ISU-protokoll sendes elektronisk NSF innen en uke.

§20. Norgescup

1. Gjennom sesongen vil det arrangeres en Norgescup for singel kvinner og single menn i klassene Basic, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A.
2. En løper må delta i minst tre stevner i den enkelte klasse for å registreres i Norgescupen. Hvilke stevner som regnes som Norgescup publiseres på terminlisten med forkortelsen NC. En resultatliste med poengoversikt for hver klasse i Norgescupen publiseres fortløpende gjennom sesongen på NSF sine resultatsider.
3. I Norgescupen samler løperne poeng i hvert av stevnene de deltar. For stevner arrangert etter NM/LM vil antall poeng være noe høyere. En samlet poengsum beregnes ut fra de tre beste plasseringene oppnådd i Norgescupen. Dersom to eller flere løpere står likt etter poeng vil det deles på følgende måte:
 - a. Høyeste plasseringer i et stevne. Det er den med flest førsteplasser av tre stevner som går foran. Dersom det er likt, går den med den beste plasseringen av de to neste stevnene foran.
 - b. Dersom de tre beste plasseringene er like, går den med høyest totale poengsum i et stevne foran. Dersom dette er likt, sammenlignes de to neste poengsummene. Dersom disse er like

gjøres følgende sammenligning for det siste stevnet: Høyeste total poengsum i friløp i et stevne teller. Dersom dette er likt vil løperne dele plassering.

4. Norgescupen avsluttes med en NC-finale. I finalen er det 8 deltagere i hver klasse, men for klassene Junior A og Senior A vil løpere på forbundslag ha mulighet til å kvalifisere seg i tillegg til disse 8 deltakerne. Det er resultatet i finalen som er det endelige resultatet i Norgescupen. De tre beste i hver klasse premieres.
5. Det er de 8 best plasserte løperne i hver klasse på resultatlisten i Norgescupen som kvalifiserer seg til NC-finalen. Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil resultatet i Norgescupen fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende. Utover de 8 best plasserte løperne i klassene Junior A og Senior A, vil løpere på forbundslag som har deltatt i minst ett NC-stevne kvalifiseres i tillegg.

Ved forfall/sykdom hos de kvalifiserte løpere til NC-finalen vil klassen fylles opp med de neste løperne på resultatlisten inntil kl.18.00 den siste tirsdag forut for finalen. Dersom det totalt er færre enn 8 kvalifiserte løpere i en klasse, kan Teknisk komité kunstløp beslutte å fylle opp klassen med løpere som har deltatt i færre enn tre stevner i Norgescupen. Bestemmelsen i § 20 3. punkt vil i slike tilfeller gjelde tilsvarende så langt den passer.

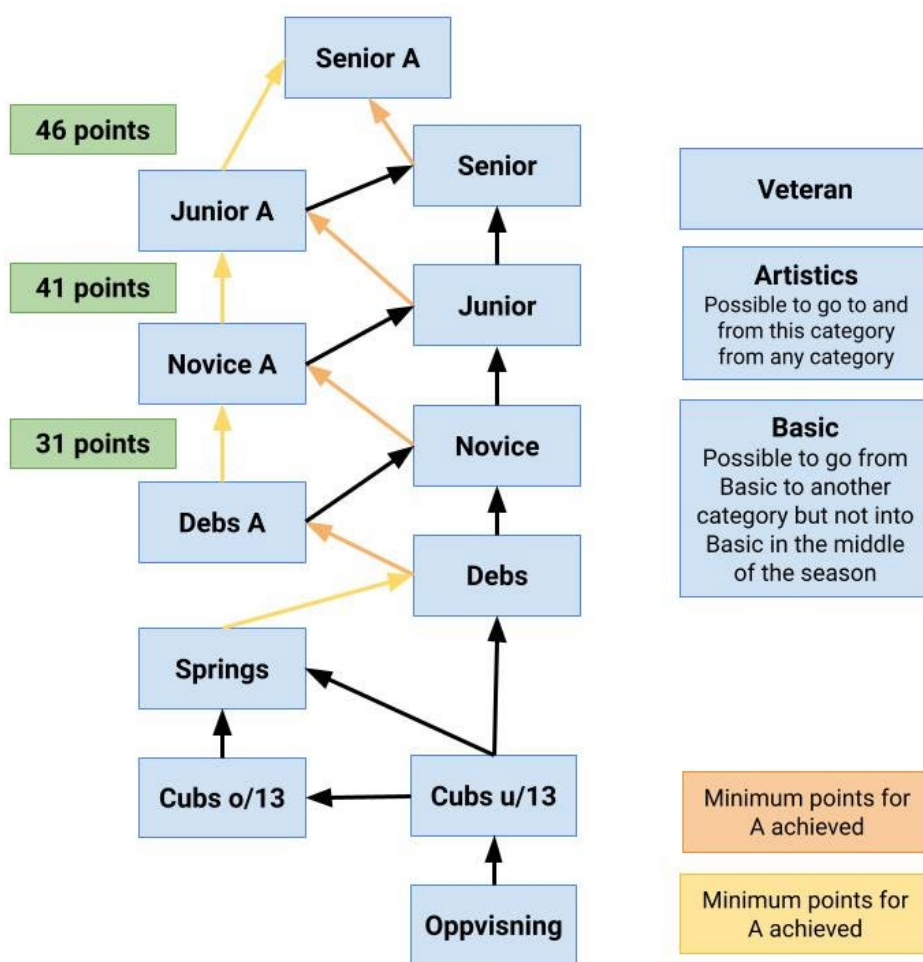
Under NC-finalen konkurrerer samtlige klasser med kortprogram og friløp med unntak av Basic som kun konkurrerer med friløp. Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil resultatet i Norgescupen fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende.

6. Under NC-finalen kan det være opptil 8 deltagere i hver oppvarmingsgruppe.
7. En løper som kvalifiserer seg til NC-finalen i en klasse, men som rykker opp til A-klassen før finalen og ikke kvalifiserer seg i A-klassen beholder sin kvalifisering i klassen løperen rykket opp fra.
8. Poengfordeling for hvert stevne i Norgescupen er skjematisk fremstilt under:

Plassering	Poeng for stevner arrangert før NM/LM	Poeng for stevner arrangert etter NM/LM
1	15	17
2	13	15
3	11	13
4	9	11
5	8	9
6	7	8
7	6	7
8	5	6
9	4	5
10	3	4
11	2	3
12	1	2

10. Dispensasjoner i forbindelse med NC-finalen i kunsthopp avgjøres av Teknisk komité kunsthopp. Dersom en løper ikke kan konkurrere i løpet av sesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/representasjon på forbundslag/andre særlige årsaker, kan løperens klubb søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil bli vurdert.

12.SKJEMATISK FREMSTILLING VED KLASSEBYTTE



13. KONTAKTINFO OFFICIALS

Kontaktinfo er [publisert her](#)

14. UTDANNINGSSTIGER NORSKE OFFICIALS

Utdanningsstiger er [publisert her](#)

15. UTTAKSKRITERIER

Uttakskriterier for internasjonale stevner er [publisert her](#)

16. SYNKRONKUNSTLØP

For Synkronkunstløp gjelder informasjon og reglement i kapittel 4-5, 7-10 så langt de passer. De resterende punktene ovenfor gjelder ikke, og erstattes av informasjon og reglement i Kapittel 16.1-16.5

16.1 Hva er Synkronkunstløp?

Kort beskrivelse av disiplinen

Synkronkunstløp er den nyeste disiplinen i kunstløp hvor 8-16 løpere utfører program som et lag. Lagene beveger seg som en enhet over isen. Det som gjør disiplinen unik er fokuset på lagsamarbeid, fart, intrikate formasjoner og samstemthet.

Et lag kan delta i én av seks klasser. Senior, Junior, Novice, Mixed Age, Juvenile og Veteran er klassene for Synkronkunstløp i Norge.

Synkronkunstløp bruker samme bedømmingssystem som resten av kunstløp, men har egne elementer. Se kapittel 20 for en oversikt over elementene.

Stevner som arrangeres for Synkronkunstløp fremgår av terminlisten.

Hvordan starte opp et lag? - Noen grunnleggende tips

- Start med nok antall løpere for den klassen laget skal konkurrere i, herunder minst 8 løpere i Mixed Age, Juvenile og Veteran, minst 10 løpere i Novice, Junior og Senior.
- Laget bør ha 2-3 personer/foreldre som er gode på logistikk og kan organisere/legge til rette for laget.
- Vær oppdatert på reglementet da dette kan endre seg fra sesong til sesong.
- Vær tålmodig. Det tar tid å bygge opp et stabilt lag.

- Begynn med det grunnleggende. Legg opp til elementer som alle løperne på laget kan beherske i programmet.
- Pass på at løperne på laget trives. Sett realistiske kortsiktige mål og ambisiøse mål for fremtiden.
- Laget må ha minst én lagkaptein. Velg den løperen på laget som er mest ansvarlig, kan hjelpe treneren, og som går foran som et godt eksempel for de andre løperne.
- Pass på at alle løperne på laget klarer å følge den musikken som velges. Velg musikk med omhu.
- Ha det gøy!

16.2 Øvelsesutvalg 2024.2025

IMPORTANT NOTICE: A Team should only attempt Levels of all elements in accordance with their skating ability, in order to ensure a safe execution of the Team's program.

Oppdatert Øvelsesutvalg og andre relevante regler er publisert på [NSFs nettsider](#)

16.3 Spesielle regler - Kort utdrag

For detaljer se gjeldende ISU Regulations Synchronized Skating

- Hvert lag må ha et navn. Navnet er valgfritt, men navnet kan ikke være det samme som et allerede etablert lag eller inneholde sponsornavn eller firmanavn til NSF/ISU. Ved opprettelse av et lag må navnet sendes til Teknisk Komité Kunstløp for godkjenning.
- Laget kan bestå av både kvinner og menn.
- Stevner skal arrangeres med AODI - Overdommers assistent ved isflaten (Referee's Assistant at Ice Level). Denne personen skal være en dommer, teknisk spesialist, trener eller annen frivillig og utvelges av Dommerutvalget Kunstløp. Vedkommende har følgende oppgaver:
 - Verifiserer og tillater de konkurrerende løperne på hvert lag til å gå ut på isen for å starte sin oppvarming.
 - Sjekker isflaten før hvert konkurrerende lag og rapporterer til overdommer om nødvendig.
 - Sender en reserveløper ut på isen for å plukke opp objekter som kan anses farlig for laget.
 - Skal ikke bedømme konkurransen eller ta notater underveis. Av sikkerhetsgrunner må AODI sin oppmerksomhet være kontinuerlig rettet mot laget.
 - Deltar ikke i medaljeseremonien/premieutdelingen.
- Det skal alltid være lege, sykepleier eller en person med erfaring fra førstehjelp tilgjengelig ved isflaten til enhver tid mens konkurransen pågår. Dette skyldes den økede risikoen for kollisjoner og skader i synkronkunstløp.
- Laget må starte med det minimum antall løpere som er fastsatt i den klassen laget skal konkurrere i, se Øvelsesutvalget. Dersom laget ikke kan stille med minimum antall løpere

anses laget som trukket. Hvis laget velger å ikke fullføre programmet, gis ingen poeng, og laget er trukket. Minimumskravet til antall løpere er senket for alle klasser i Norge og fremgår av NSF Spesielle bestemmelser og Øvelsesutvalget. ISU har andre regler på dette punktet.

- Laget kan starte med maksimum 16 løpere uavhengig av klasse.
- Laget kan ha opptil 4 reserveløpere. Reserveløperne deltar ikke i gjennomføringen av programmet, men kan være med på oppvarmingen. Dersom reserveløperne er med på oppvarmingen, må de forlate isen når laget annonseres til start. Det er ingen meldeplikt over hvem som utgjør reserveløperne. En reserveløper kan når som helst erstatte en annen løper før laget annonseres til start. Etter at programmet har startet gjelder reglene for interruption for reserveløperne.
- Det annonseres ved navn når laget får lov til å starte sin oppvarming. Det første laget etter vanning får to (2) minutter til å varme opp på isen før laget annonseres til start. De resterende lagene fram til neste vanning får ett (1) minutt. Oppvarmingen skjer etter signal fra overdommer.
- Et lag skal utpeke minst én, men ikke mer enn to, av lagets løpere til lagkaptein. Lagkapteinen har følgende plikter:
 - Signalisere til overdommer og speaker gjennom en håndbevegelse eller lignende at laget er klart til å starte og musikken kan spilles av. Før signal gis skal lagkaptein være sikker på at alle løperne har inntatt startposisjon.
 - Kommunisere med overdommer ved tilfeller som følger av reglene om interruption.
- Laget må innta startposisjonen til sitt løp (kortprogram/friløp) senest 30 sek. etter at navnet er ropt opp. Hvis tiden har utløpt og laget fremdeles ikke har inntatt startposisjon, skal overdommer trekke poeng fra total poengsum. Hvis 1 min. har gått siden laget ble ropt opp, og laget ikke har inntatt startposisjon, regnes laget som trukket.
- Hvis tempo i musikken eller kvaliteten er for dårlig, kan laget få starte programmet fra begynnelsen, såfremt overdommer blir informert av lagkaptein innen 20 sek. etter at programmet har startet. Hvis musikken for eksempel hakker midt i programmet må laget selv stoppe og lagkaptein gi beskjed til overdommer. Laget kan da få starte fra der laget stoppet. Se for øvrig regel om interruption.
- Kortprogrammet:
 - Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid, regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
 - Det er ikke tillatt å gjenta et element eller en additional feature. Dersom dette gjøres vil det medføre et trekk på 1,5 poeng, se Øvelsesutvalget.
 - Et element med feil form vil ikke få noen verdi, se Øvelsesutvalget.
- Friløpet:
 - Ethvert element som påbegynnes etter maksimumstid (inkludert de tillatte 10 sekunder), regnes som utelatt. Ingen ekstra poeng gis ved å forlenge programmet til et maksimum, hvis dette er unødvendig.
- Er programmet mer enn 30 sekunder mindre enn den fastsatte tid, gis ingen poeng.
- Programtiden regnes fra det øyeblikk én av løperne på laget begynner å bevege seg og til alle løperne står helt stille ved slutten av programmet.

- Hvis laget ikke avslutter innen den fastsatte tid, skal det trekkes 1,0 poeng for opp til hvert 5. sek. ved for langt eller kort løp (bare ved for langt i Senior og Junior kortprogram). Tidtakeren må gi beskjed til overdommer.
- Antall elementer er fastsatt i alle program i alle klasser, se Øvelsesutvalget. Rekkefølgen på elementene er valgfri, med noen unntak i enkelte klasser. Unntakene fremgår av Øvelsesutvalget.
- Et fall betyr at løperen mister kontroll med det resultat at hoveddelen av kroppstygden på isen støttes av en annen del av kroppen utenom stålet, dvs. hånd/hender, kne/knær, baken eller enhver del av armen.
- Ved fall trekkes -0,5 poeng for hvert fall i Novice, Mixed Age, Juvenile og Veteran, i Senior og Junior trekkes det -1,0 poeng for hvert fall.
- Det finnes i noen elementer krav til hvor stor del av isflaten som skal være dekket. Dersom dette er fraværende, vil laget få et trekk på 1,5 poeng hver gang et krav ikke oppfylles.
- Løpernes bekledning skal være anstendig og passende til idrettskonkurranse, og ikke skrikende/grelle eller teatralisk i design. Bekledningen kan ikke ha fjær, og løperne kan ikke sminke seg med strass og paljetter. Klærne kan reflektere musikkens karakter. Menn/gutter må ha lange bukser. Tilbehør og props er ikke tillatt. Pynten fra drakten må ikke falle av. Bekledning som ikke følger disse reglene, skal medføre et fratrekk på -1,0 poeng pr. program.
- Oppmuntring eller råd av noe slag, spesielt sufflering under løpet, er ikke tillatt.
- Laget har ikke lov til å bukke/neie til publikum før løpet starter, men etter løpet er det tillatt, for å takke publikum for applausen.
- Isflaten skal være på maksimalt 60m x 30m og minimum 56m x 26m.
- MUSIKK: Inntil videre må laget sende musikk på e-post til arrangør, samt medbringe reserve på USB.

16.4 Hva bedømmer dommerne?

Teknisk score

Vanskelighetsgrad (Levels):

Hvert element har en fast utgangsverdi. Deretter kan laget i hvert element utføre ulike variasjoner som kan øke vanskelighetsgraden og dermed oppnå høyere Levels.

Kvalitet på elementer (GOE):

Alle tekniske elementer bedømmes etter tre hovedkriterier, samt fem tilleggskriterier.

Hovedkriterier:

- Form
- Samstemthet
- Fart og flyt

Tilleggskriterier:

- Kvalitet og variasjon i følgende:
 - trinn, vendinger, fe, fm og andre skøyte- og kroppsbevegelser
 - minst to ulike typer fatninger/grep
 - inngang og/eller utgang
 - features
- Om elementet reflekterer musikkens timing, tempo, karakter og nyanser
- Om elementet er kreativt eller originalt.

Program Component Score (Synkronkunstløp)

Komposisjon (Composition)

- Komponenten handler om hvordan programmet er strukturert og bygget opp i samspill med og i forhold til musikken. Dommerne evaluerer programmets musikalitet, uttrykk, struktur og mønster.
- Kriterier:
 - Helhetlig uttrykk
 - Forbindelser mellom og i elementer
 - Mønster og utnyttelse av isflaten
 - Utnyttelse av bevegelsesmønster og bevegelsesrommet
 - Koreografien oppbygning til musikkens fraser og form

Fremførelse (Presentation)

- Komponenten handler om hvordan laget fremfører programmet i relasjon til musikken. Dommerne evaluerer lagets musikalitet og uttrykk.
- Kriterer:
 - Innlevelse og projisering
 - Variasjoner og kontraster i energi og bevegelse
 - Musikalitet og timing, herunder lagets evne til å uttrykke musikkens stil/karakter og følge musikkens takt, rytme, tempo, osv.
 - Lagets samstemthet, enhetlig opptreden og samhandling

Skøyteferdigheter (Skating Skills)

- Komponenten handler om hvordan laget skøyter og beveger seg. Dommerne evaluerer lagets grunnleggende teknikk.
- Kriterier:
 - Variasjon i skjær, trinn, vendinger, kroppsbevegelser og fartsretning
 - Renhet i skjær, trinn, vendinger, kroppsbevegelser og kroppskontroll
 - Balanse og gli
 - Flyt
 - Fart og akselerasjon

16.5 Oversikt over elementene i Synkronkunstløp

Hvilke elementer som skal inngå i programmene til de ulike klassene bestemmes før hver sesong av ISU og NSF og følger av Øvelsesutvalget.

Element	Grupper av element	Element (engelsk navn)	Forkortelse
Artistisk element	Artistisk blokk Artistisk sirkel Artistisk linje Artistisk hjul	Artistic Block Artistic Circle Artistic Line Artistic Wheel	AB AC AL AW
Lineært element	Blokk Linje	Block Line	B L
Roterende element	Sirkel Hjul	Circle Wheel	C W
Svingende element	Svingende Blokk Svingende Linje	Pivoting Block Pivoting Line	PB PL
Vandrende element		Traveling Element	TrE
Kreativt element		Creative Element	Cr
Blandet element		Mixed Element	Mi
Gruppeløft		Group Lift	GL
Krysning	Sleng Vinkel Boks Triangel Dobbel linje Kombinert skjæringspunkt*	Whip Intersection Angled Intersection Box Intersection Triangle Intersection Two Line Intersection Combined Intersection point of intersection*	I (alle undergrupper har denne forkortelsen) pi
Bevegelseelement		Move Element	ME
Friblokk	trinnsekvens*	No Hold Element step sequence*	NHE s
Parelement		Pair Element	Pa
Synkronisert piruett		Synchronized Spin	SySp
Twizzel Element		Twizzel Element	TwE

* additional feature for elementene I og NHE som kan øke vanskelighetsgraden ytterligere, og fremgår av protokollen som I+pi og NHE+s der det utføres.