

Utviklingsplan og kriterier KUNSTLØP 2022-2026



Oppdatert 31.mai 2022, Sportssjef og Uttakskomiteen:
Regina Jensen, Kari Anne Olsen, Line Kaldestad, Cathrine Hestenes
Kan oppdateres etter ISUs kongress, juni 2022

Innhold

Forbunds lag kunstløp - Beskrivelser og kriterier

- Intensjon s. 3
- Progresjon og beskrivelser lag s. 4-6
- Uttak og kriterier for uttak forbundslag s.7-8



Internasjonale stevner og uttakskriterier

- Formål med deltakelse i internasjonale stevner s.9
- Definisjoner stevner s.10-11
- Anbefalinger antall stevner s.12
- Uttakskriterier for internasjonal deltagelse s.13-18
- Minimumskriterier for deltagelse i internasjonale stevner s. 18-21





Forbundslag kunstløp - Beskrivelser og kriterier

INTENSJON

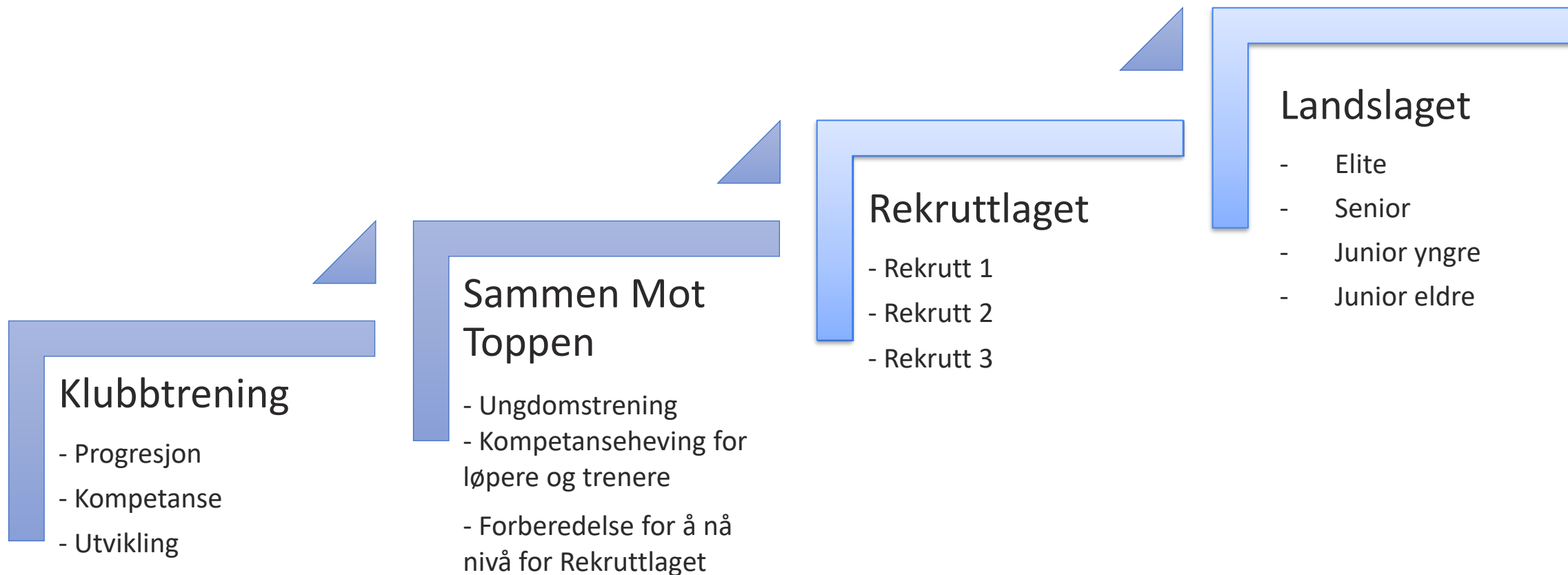
Hvert nivå skal utvikle løper og trener til neste nivå. Hvert nivå krever en kompetanse fra løper og trener.

Innholdet i hvert nivå bygger på:

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

Gjensidig forståelse tydeliggjøres i lagenes avtaler

Lag, progresjon kunstløp-NSF





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

Landslag (senior, junior): Gi løpere og trener støtte til utvikling mot gode stevneprestasjoner, samt teknisk utvikling mot Elitelag. En gruppe løpere som kan representere Norge i JGP, samt Challenge-stevner. Målet er at vi har løpere på Elitelag som kan delta i mesterskap, men senior- og juniorlagsløpere er også aktuelle hvis kriterier er oppfylt.

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



Sammen Mot Toppen:

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

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

Samlingene er for klubbloper som fyller 11, 12 eller 13 år i året samlingene avvikles, samt løpere på Rekruttlag, år 1 og 2 (13 og 14 år).

Veiledende krav for å delta på SMT;

- Bør beherske stabil dobbel+dobbel kombinasjon og 5 ulike dobbelhopp
- Bør trene på 2A og trippelhopp på trening
- Bør ha gode skøyteferdigheter
- Bør ha klare mål og gode sportslige prestasjoner
- Bør ha god treningsdisiplin
- Bør ha meget god treningsvilje, treningsinnsats og positiv holdning

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



UTTAK TIL FORBUNDSLAG

Elitelag, Landslag junior-senior:

Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart minimumskravene for lag, i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling. Vurderingen på hopp må ha minimum -2 for å regnes som godkjent. Løperen tilhører den gruppen man er tatt ut til gjennom hele sesongen. Oppnår løper kriteriet for høyere lag tilhører løperen dette laget sesongen etter. En løper som er tatt opp til lag må oppnå krav for neste nivå ihht. *Kriterier for uttak* for å beholde plassen året etter. Uttakskomiteen vil hvert år også gjøre en helhetlig vurdering av løperens utvikling for å beholde plassen i laget.

Rekruttlag:

Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart minimumskravene for lag ihht. alderskriteriene, i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling. Løpere som tas ut garanteres plass på laget i 2 sesonger, med mindre man er Rekrutt år 3, da kreves juniorkrav år 2.

Uttak for invitert løper for forbundssamling:

1. Om en løper oppfylder kriteriene under sesongen inviteres denne til gjenværende samlinger inneværende sesong for egen regning.
2. Løpere som ligger nære kriteriene og som har vist gode resultater kan inviteres til samling for egen regning.

Sammen Mot Toppen: Løpere i beskrevet årsklasse som oppfyller veiledende krav. Deres nivå vurderes av klubbtrener før påmelding til Sammen Mot Toppen.

	Rekrutt 1	Rekrutt 2	Rekrutt 3	Yngre junior	Eldre junior	Senior	Elite
Alder	13 år, født 2009	14 år, født 2008	15 år, født 2007	Født 010705 - 310607	Født 010703 - 310605	Født før 010703	
Kriterier K	Alle doble hopp*, samt 2+2 combo i protokoll. Gode vurderinger i skating skills.	2A i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1.	Et trippelt hopp i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1 og 2.	2A og to triple hopp i samme konkurranse. Skating skills rundt 4.	2A og tre ulike triple hopp i samme konkurranse. Skating skills rundt 5.	2A og fire triple-hopp, tre ulike, i samme konkurranse. Skating skills rundt 6.	2A, fire ulike triple hopp og 3+3 combo i samme konkurranse. Skating skills rundt 6.
Kriterier M	Alle doble hopp*, samt 2+2 combo i protokoll. Gode vurderinger i skating skills.	2A i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1.	Et trippelt hopp i protokoll, samt ha oppfylt kriterier for rekrutt 1 og 2.	2A og tre triple hopp (2 ulike) i samme konkurranse. Skating skills rundt 4.	2A og tre ulike triple hopp i samme konkurranse. Skating skills rundt 5.	2A og fire ulike triple-hopp, i samme konkurranse. Skating skills rundt 6.	Alle triple hopp (-3A) og 3+3 combo. Skating skills rundt 6.
Støtte NSF	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Egenandel til samlinger. Sesongen 22-23: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Egenandel til samlinger. Sesongen 22-23: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging av NSF. Dekker internasjonale stevner selv. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Egenandel til samlinger. Sesongen 22-23: 2000 kr for løper og 500 for trener, reise dekkes selv i forbindelse med samling. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging i NSF. Får tilskudd til to internasjonale stevner per sesong med 2000 kr/stevne. JGP dekkes for løpere som tas ut til det, inkludert trener. Får dekket aktuelle ISU mesterskap, inkludert trener. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnatting og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging i NSF. Får tilskudd til to internasjonale stevner per sesong med 2000 kr/stevne. JGP dekkes for løpere som tas ut til det, inkludert trener. Får dekket aktuelle ISU mesterskap, inkludert trener. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnatting og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging i NSF. Får tilskudd til to internasjonale stevner per sesong med 2000 kr/stevne. JGP dekkes for løpere som tas ut til det, inkludert trener. Får dekket aktuelle ISU mesterskap, inkludert trener. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnatting og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. <i>Invitert løper: egenandel 2000 kr/ samling for løper og 500 kr/ samling for trener. Reise dekkes selv.</i>	Har sportssjef for oppfølging i NSF. Får dekket to internasjonale stevner per sesong, samt Nordics, trener inkludert. Får dekket aktuelle ISU mesterskap, inkludert trener. Løpere som tas ut til Nordics får 2000 kr i støtte. Får dekket egenandel og fly/tog-reise til samlinger. Samlinger som krever overnatting og reisevei for alle eller tilnærmet alle (feks Skien) kan en egenandel tillegges alle. Mottar sommertreningsstipend.
Bonus	Hvis 2A og et trippelt hopp landes i samme program:1000 kr til ett int. stevne.			Hvis løper lander 5 ulike triple i samme konkurranse får løper 3000 kr til ett int.stevne.			
	Hvis 2A og to ulike triple hopp landes i samme program:2000 kr et int.stevne.			Bonus kan oppnås 1 gang pr. halvår			
Avtale	Løper, trener og klubb godtar de forpliktelser som NSF har for forbundslag i kunstløp			Løper og foresatte til minderårig, trener og klubb godtar de forpliktelser som NSF har for forbundslag i kunstløp.			
Generelt	* Strategien for programmet kan bety at ikke alle doble utføres, men man skal vise vanskelige doble hopp . Minimum gjennomsnittlig GOE -2 Samtidig uttak til grupper og lag skjer av uttakskomiteen. En helhetsvurdering gjøres av løpere og deres team (trener, klubb) før deltagelse på lag. Til tross for konkrete kriterier for lag, så er den viktigste faktoren for uttak til lag sportslig utvikling.						



Internasjonale stevner og uttakskriterier

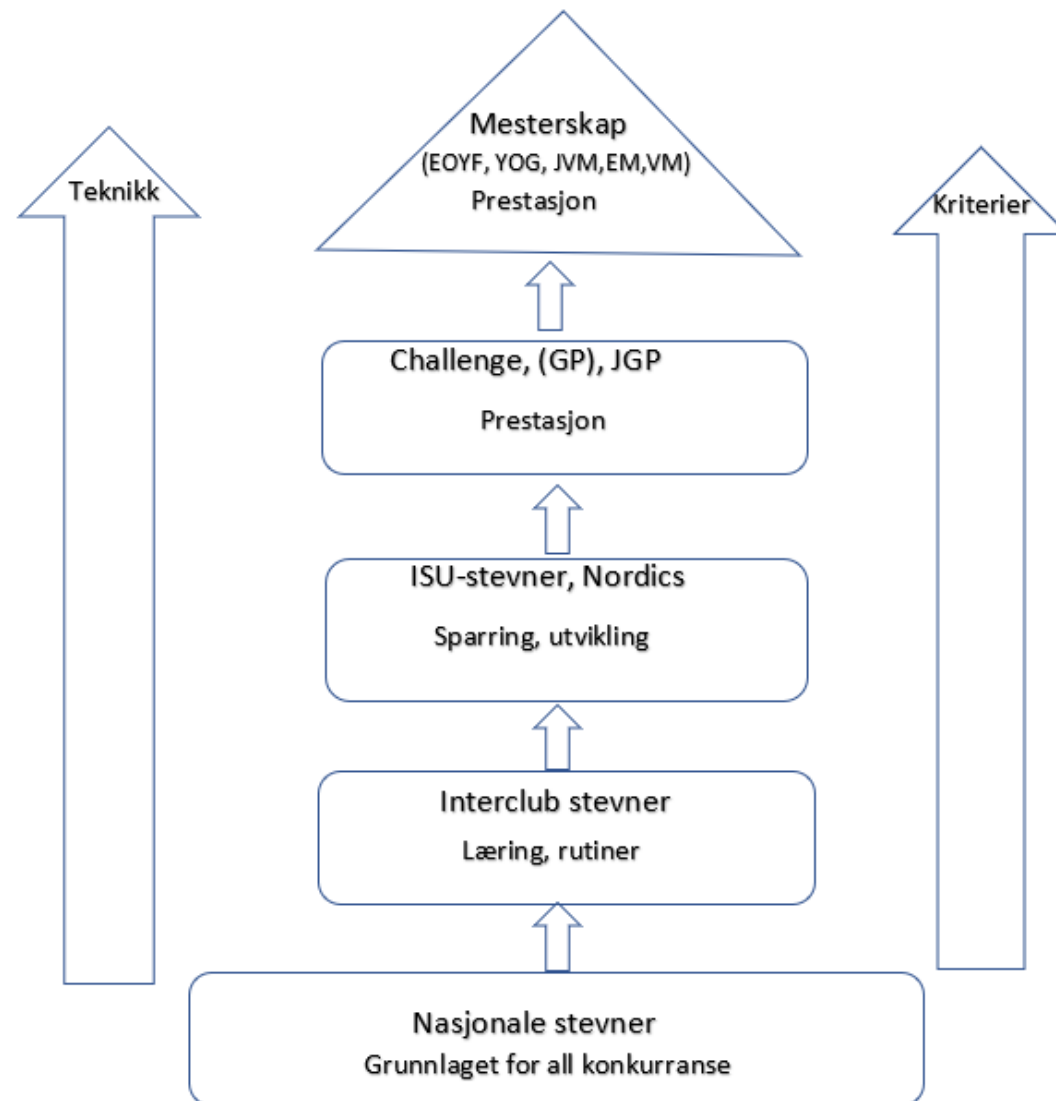
Formål med deltakelse i internasjonale stevner

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

Hensikten er:

læring → erfaring → sparring → inspirasjon → prestasjon

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





Interclubstevner

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

Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC

Nordics

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

ISU-stevner

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



JGP: En internasjonal serie for juniorløpere fra hele verden. Antall deltagere fra Norge er basert på fjorårssesongens JVM-resultater. Norge sender løpere med høyt nivå. Konkurransen krever gode forberedelser og meget god form. Stevnet skal være utviklende for løper, men prestasjon er målet.

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

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

For JVM, EM, VM, er det første trinnet å oppnå ISUs tekniske krav til deltakelse.

Sesong 2022-2023	(kvinner/menn, SP)	(kvinner/menn, FS)
JVM	23/23	38/42
EM	23/28	40/46
VM	30/34	51/64





Anbefalinger antall stevner

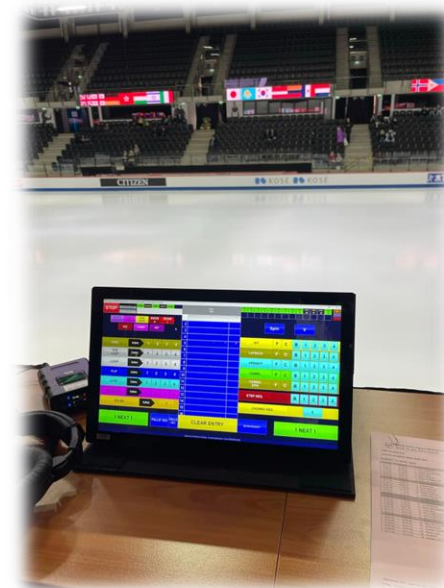
Alle forbundsløpere trenger stevner som har høyt nivå, men antallet må tilpasses. Konkurransbelastningen varierer etter alder og hvilket nivå løperen er på. For forbundsløpere ligger antallet på 7-10 stevner per sesong. Fordelingen avhenger av sesongens terminliste (mtp. ISU mesterskap og NM). Løpere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

Elite-, Senior- og Juniorlag

8-10 stevner fordelt jevnt gjennom sesongen.

Rekrutt og A-løpere som ønsker internasjonal deltagelse

Ca 7-8 stevner fordelt jevnt gjennom sesongen





Uttakskriterier internasjonal deltagelse

Interclubstevner

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

ISU-stevner åpne for klubb deltakelse

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

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

Husk at de norske aldersbestemmelsene også gjelder i utlandet.

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

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

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



Nordics

Oppfylt *Minimumkriterier for internasjonale stevner*

Hvis antall løpere som har klart kravet overstiger antall kvoteplasser, skjer uttak etter beste snitt av totaltekniske poengsum (SP+FS) i de to siste internasjonale/nasjonale stevnene før påmeldingsfrist.

ISU-stevner

Oppfylt *Minimumkriterier for internasjonale stevner*

Uttakskomiteen (UK) velger stevner for løpere på lag

Antall og hvilke stevner fordels av UK etter innleverte ønsker og planer. UK og Sportsjef vurderer behov og sjekker alder ved uttak

Dato for innlevering høstplan er 15.august

Dato for innlevering vårplan er 15.november

For løpere som ikke tilhører forbundslag, og som ønsker å delta i åpne ISU-stevner, må link vedlegges til protokoll hvor kriteriene er oppnådd



Junior Grand Prix- JGP

JGP er en juniorserie som starter i slutten av august hvert år. Serien går over 8-9 uker. Da JGP er tidlig i konkurransesesongen er uttak mer komplekst enn til andre stevner.

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

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

NSF vil sende løpere som har best mulig sjanse til å prestere.

Alternativ 1

Oppfylt *Minimumskriterier for internasjonale stevner*

Ved "tidlige" JGP (1,2) og evt 3 skjer uttak på bakgrunn av foregående sesongs 2 siste stevner. Beste snitt fra SP+FS tekniske poeng. Løperne rangeres etter disse poengene. Løperen med høyeste *tekniske poengscore* får velge JGP først, osv. Om Norge har flere enn tre JGP gjør UK en vurdering om beste løper får 2 stevner eller om alle løpere skal få en hver.

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



JGP- forts.

Alternativ 2

Ved sene JGP (3 og senere) arrangeres et digitalt uttaksstevne for aktuelle løpere hvor friløp gjennomføres.

Løperen med høyeste *tekniske poengscore* får velge JGP først, osv. Om Norge har flere enn tre JGP gjør UK en vurdering om beste løper får 2 stevner eller om alle løpere skal få en hver.

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

Når ISU har annonsert hvilke JGP Norge har beslutter UK hvilket alternativ som gjelder og informerer aktuelle løpere.

Novice med høyt nivå kan tas ut til JGP



ISU Mesterskap

JVM

Oppfylt ISU teknisk score

Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **52(L) 57(p)**

Ved flere kvalifiserte løpere; beste snitt av totaltekniske poengsum (SP+FS) i de to siste internasjonale/nasjonale stevnene innen uttaket

Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong

EM

Oppfylt ISU teknisk score

Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **52p (L) 66p (M)**

Ved flere kvalifiserte løpere; beste snitt av totaltekniske poengsum (SP+FS) i de to siste internasjonale/nasjonale stevnene innen uttaket

Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong

VM

Oppfylt ISU teknisk score

Bør ha oppnådd poeng i et SP som muliggjør finale **56(L) 71(M)**

Ved flere kvalifiserte løpere; beste snitt av totaltekniske poengsum i Nordics

Gode internasjonale resultater gjennom inneværende sesong



EOYF

Oppfylt Minimumskriterier for internasjonale stevner

Løpere som oppfyller alderskravene

Ved flere kvalifiserte løpere; beste snitt av totaltekniske poengsum (SP+FS) i de to siste internasjonale/nasjonale stevnene innen uttaket

I TILLEGG:

Om en løper har oppfylt kravene, og har alder for både JVM, EM og VM, skal seniormesterskap prioriteres.

Om det ikke er andre kvalifiserte for Junior-VM kan samme løper representere i tre mesterskap (JVM-EM-VM).

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

Årsak til unntaket skal kommuniseres i uttaket.

Minimumskriterier for deltagelse i internasjonale stevner

	Cubs Jenter og Gutter	Springs Jenter og Gutter	Intermediate N, Basic N, Debs J+G	
Inter Club	I samme program, under konkurranse ha vist: 1A To ulike doble hopp	I samme program, under konkurranse ha vist: 1A Tre ulike doble hopp Minst en komb. med et dobbelt hopp	I samme program, under konkurranse ha vist: 1A Fire ulike doble hopp Minst en dobbel/dobbel komb. Minst en piruett på level 2	
	Novice Jenter	Novice Gutter	Junior år 1, 2 Damer	Junior år 3, 4 Damer
Inter Club og åpne ISU-stevner for adv.nov, jun og senior	I samme program, under konkurranse ha vist: Alle doble hopp* minus 2A Minst en dobbel/dobbel komb. Piruetter på minst level 2	I samme program, under konkurranse ha vist: Alle doble hopp* minus 2A Minst en dobbel/dobbel komb. Piruetter på minst level 2	I samme program, under konkurranse ha vist: Alle doble hopp* inkludert 2A Minst to dobbel/dobbel komb, Piruetter: minst en på level 3 og resten på level 2	I samme program, under konkurranse ha vist: Alle doble hopp* inkludert 2A Minst to dobbel/dobbel komb, Piruetter: minst en på level 3 og resten på level 2
Nordics	Novice Jenter I samme konkurranse ha vist: 2A eller minst et trippelt hopp Minst to dobbel/dobbel komb. Piruetter på minimum level 2 Oppnådd poengsum 70 poeng	Novice Gutter I samme konkurranse ha vist: 2A eller minst et trippelt hopp Minst to dobbel/dobbel komb. Piruetter på minimum level 2 Oppnådd poengsum 75 poeng	Junior Damer I samme konkurranse ha vist: 2A To triple hopp Tre hoppkomb, også en med tre hopp Minst to piruetter på level 4, resten 3 Oppnådd poengsum 100 poeng	
Stevner på ISUs liste	Novice Jenter I samme konkurranse ha vist: 2A eller minst et trippelt hopp Minst en dobbel/dobbel komb. Piruetter på minimum level 2 Oppnådd poengsum 75 poeng	Novice Gutter I samme konkurranse ha vist: 2A eller minst et trippelt hopp Minst en dobbel/dobbel komb. Piruetter på minimum level 2 Oppnådd poengsum 80 poeng	Junior år 1, 2 Damer I samme konkurranse ha vist: 2A Minst et trippelt hopp Minst tre komb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 100 poeng	Junior år 3, 4 Damer I samme konkurranse ha vist: 2A Minst to ulike triple hopp Minst tre komb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 105 poeng

Minimumskriterier for deltagelse i internasjonale stevner

	Junior år 1, 2 Herrer	Junior år 3, 4 Herrer	Senior Damer	Senior Herrer
Inter Club og åpne ISU-stevner for adv.nov, jun og senior	I samme program, under konkurranse ha vist: 2A og minst et trippelt hopp Minst to dobbel/dobbel komb. Piruetter: minst en på level 3 og resten på level 2	I samme program, under konkurranse ha vist: 2A og minst et trippelt hopp Minst to dobbel/dobbel komb. Piruetter: minst en på level 3 og resten på level 2	I samme program, under konkurranse ha vist: Alle doble hopp* inkludert 2A Minst to dobbel/dobbel komb. En kombinasjon med et trippelt hopp Piruetter, minst en på level 4, resten på level 3	I samme program, under konkurranse ha vist: 2A og et trippelt hopp Minst 1st 2-2 combo, En kombinasjon med et trippelt hopp Piruetter, minst en på level 4, resten på level 3
Nordics	Junior Herrer		Senior Damer	Senior Herrer
	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst tre triple hopp Tre hoppkomb, også en med tre hopp Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 110 poeng		I samme konkurranse ha vist: 2A Minst to triple hopp Tre hoppkomb, også en med tre hopp Minst to piruetter på level 4, resten 3 Oppnådd poengsum 110 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst tre triple hopp Tre hoppkomb, også en med tre hopp Minst to piruetter på level 4, resten 3 Oppnådd poengsum 120 poeng
Stevner på ISUs liste	Junior år 1, 2 Herrer	Junior år 3, 4 Herrer	Senior Damer	Senior Herrer
	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst to ulike triple hopp Minst tre komb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 105 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst tre ulike triple hopp Minst tre komb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 115 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst tre ulike triple hopp Tre hoppkomb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 115 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst fire ulike triple hopp Tre hoppkomb. Minst to piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 125 poeng

Minimumskriterier for deltagelse i internasjonale stevner

	Junior Damer	Junior Herrer	Senior Damer	Senior Herrer
JGP Challenge EYOF	I samme konkurranse ha vist: 2A Fire triple hopp Minst en komb trippel/dobbel Minst tre komb. Minst tre piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 115 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst fem triple hopp Minst en komb trippel/dobbel Minst tre komb. Minst tre piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 125 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst fem triple hopp, 3 ulike Minst en komb trippel/dobbel Minst tre komb. Minst tre piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 125 poeng	I samme konkurranse ha vist: 2A Minst seks triple hopp, 4 ulike En komb. trippel/trippel Minst tre komb. Minst tre piruetter på level 4, resten på level 3 Oppnådd poengsum 130 poeng
Mesterskap JVM, OL EM, VM	Junior Damer Oppnådd teknisk poeng JVM SP 23 FS 38 SP som holder nivå for finale (JVM 52) Solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen Miniminivå teknisk: se JGP, Challenge	Junior Herrer Oppnådd teknisk poeng JVM SP 23 FS 42 SP som holder nivå for finale (JVM 57) Solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen Miniminivå teknisk: se JGP, Challenge	Senior Damer Oppnådd teknisk poeng EM SP 23 FS 40 VM SP 30 FS 51 SP som holder nivå for finale (EM 52, VM 56) Solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen Miniminivå teknisk: se Challenge	Senior Herrer Oppnådd teknisk poeng EM SP 28 FS 46 VM SP 34 FS 64 SP som holder nivå for finale (EM 66, VM 71) Solid form og gode internasjonale resultater gjennom sesongen Miniminivå teknisk: se Challenge

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

Minimum gjennomsnittlig GOE -2

Alle som konkurrerer utenfor for Norge i ISU-events må ha A-status i NC

Minimumskravene må er gyldig 1 sesong tilbake