

Guide för val av tävlingsklass till säsongen 26/27

Tjörns konståkningsklubb har som vision att ha tävlande lag i klasserna juvenile, basic novice, advanced novice, junior, senior och mix.

Vi vill att seniorlaget Seaside fortsatt ska vara ett satsande lag där målet är att få representera Sverige på VM. Målet är att åkarna i Seaside primärt ska komma från Seaflowers. Vi vill ge alla våra åkare, om de själva vill, möjligheten till utveckling och på bästa sätt förbereda dem för att åka i Seaside. Åkare från andra klubbar erbjuds provträning för Seaside men det är alltid åkare från klubben som prioriteras först.

Guiden används som ett stöd för tränare och åkare vid val av tävlingsklass. I guiden finns olika element som åkaren ska behärska. Innebörden av att behärska är att ett element utförs med så pass stor säkerhet och med så pass kontinuitet att elementet kan inkluderas i tävlingsprogrammet.

Vid val av tävlingsklass är det av stor vikt att tränaren gör en helhetsbedömning.

- Nivå av tävlingsklass är rätt utifrån åkarens tekniska och konstnärliga färdigheter
- Nivå av tävlingsklass är rätt utifrån åkarens mognad, förståelse och medvetenhet
- Tränarna vill hitta rätt konståkningsnivå för åkaren där den kan ges bäst förutsättningar att utvecklas och där man kan tävla på en trygg nivå.

Riktlinjer från Svenska konståkningsförbundet 2025-2026

Källa: [Guide vid val av tävlingsklass - singel 2025-2026-korr.pdf](#)

SEABIRD

Allmänt

Åkaren förväntas åka med bra skär och hållning. Åkaren ska börja tävla och behöver behärska tillräckligt många element för att sätta ihop ett tävlingsprogram.

- Laget består av maximalt 24 åkare
- Inga ålderskrav
- Inga reserver på tävling

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Saxning** framåt och bakåt med grundläggande korsande teknik och god hållning
- **Treavals** åt båda hållen, ska utföras med rytm och fart
- **Treor** framåt
- **Halvcirklar** framåt, innerskär och ytterskär
- **Flygskär** framåt ytterskär: åkaren ska kunna utföra flygskär framåt ytterskär båda ben
- **Mohawksteg** (C-steg): åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt åt båda håll
- **Ståpiruett** framåt på en fot i 4 varv. Inget krav på vandringsmån, men ska finnas rotationskontroll. Valfri ingång till piruetten och den ska avslutas i landningsposition på bakåt ytterskär
- **Treahopp**
- **Salchow**

SEASTAR

Allmänt

Åkaren ska vara redo för mer detaljerad bedömning och rangordning. Samtliga element ska utföras med god kroppskontroll och fart.

- Laget består av maximalt 24 åkare
- Åldersspannet är upp till 16 år
- 12-16 åkare som tävlar. Reserver tas ut inför varje tävling. Detta meddelas i god tid (ca 2 v)

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Saxning** framåt och bakåt i hög fart samt med god hållning och god teknik
- **Flygskär** framåt, ytterskär och innerskär
- **Halvcirklar** bakåt ytterskär och innerskär
- **Dubbeltreor** framåt och bakåt
- **Skärombyte** framåt och bakåt
- **Twizzel** 2 varv
- **Bakåtpiruet** 3 varv
- **Ståpiruet** 6 varv med korrekt ingång
- **Sittpiruet** 3 varv
- **Toeloop**
- **Ögel**
- **Flip**

SEAFLOWERS

Allmänt

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning även mellan elementen. Stor vikt läggs vid kontrollerad och säker åkning.

- Laget består av maximalt 24 åkare
- Åldersspannet nationellt och USM är mellan 13–16 år (Inte fyllt 17 år innan 1 jan). Man får ha 2 åkare som är äldst 090101
- Åldersspannet internationellt är mellan 13-16 år (16 år innan 1 juli är man överårig)
- 12-16 åkare som tävlar. Reserver tas ut inför varje tävling. Detta meddelas i god tid, ca 2 veckor före tävling
- På internationella tävlingar får endast 20 åkare anmälas. Detta innebär att åkare nummer 21–24 inte kommer anmälas till tävling och får därför se officiell träning, tävlings åk och prisutdelning från läktaren

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- **Mohawks (C-steg)** ytterskär framåt
- **Twizzel** 2 varv
- **Tre olika sorters svåra vändningar***
- **Stegsekvens bestående av olika vändningar och steg med minst två olika svåra vändningar**
- **Piruettkombination med fotbyte, 3+3 varv**
- **Bakåtpiruet** 3 varv
- **Sittpiruet** 3 varv
- **Flygskär** ytterskär 120 grader vinkel, innerskär 90 grader vinkel
- **Hoppkombination:** enkel+enkel
- **Ögel**
- **Flip**

*Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzel (minst 2 varv), choctaw

Junior

Allmänt

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med fart och god hållning även mellan elementen. Stor vikt läggs vid kontrollerad och säker åkning.

Åkarens ska generellt ha god kropps kontroll, rena skär och tryck i åkningen.

Åkaren ska kunna tolka musik genom armrörelser, inlevelse och uttryck

- Laget består av maximalt 24 åkare
- Åldersspannet är mellan 13–19 år
- 12-16 åkare som tävlar. Reserver tas ut inför varje tävling. Detta meddelas i god tid, ca 2 veckor innan tävling
- På internationella tävlingar får endast 20 åkare anmälas. Detta innebär att åkare nummer 21–24 inte kommer anmälas till tävling och får därför se officiell träning, tävlings åk och prisutdelning från läktaren

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Twizzel** 3 varv
- **Tre olika sorters svåra vändningar***
- **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg med minst tre olika svåra vändningar
- **Piruettkombination med fotbyte**, 3+3 varv
- **Bakåtpiruet** 6 varv
- **Sittpiruet** 3 varv
- **Flygskär** ytterskär 135 grader vinkel, innerskär 135 grader vinkel
- **Hoppkombination:** enkel+enkel
- **Ögel**
- **Flip**
- **Lutz**
- **Axel**

*Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzel (minst 3 varv), choctaw

SEASIDE

Allmänt

Samtliga element ska utföras med god kropps kontroll. Genomförandet ska ske med hög fart och god hållning även mellan elementen. Stor vikt läggs på kontrollerad och säker åkning.

Åkarens ska generellt ha mycket god kropps kontroll, en stark kropp, rena skär och tryck i åkningen.

Åkaren ska kunna tolka musik genom armrörelser, inlevelse och uttryck

- Laget består av maximalt 26 åkare
- Åldersgräns från 17 år och uppåt
- 16 åkare som tävlar. Reserver tas ut inför varje tävling. Detta meddelas i god tid, ca 2 veckor innan tävling
- På internationella tävlingar får endast 20 åkare anmälas. Detta innebär att åkare nummer 21–26 inte kommer anmälas till tävling och får därför se officiell träning, tävlings åk och prisutdelning från läktaren

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Samtliga svåra vändningar***
- **Kombination av svåra vändningar*** två olika sorters kombinationer med tre svåra vändningar i serie
- **Twizzel** 4 varv
- **Flygskär** 135 grader framåt innerskär och ytterskär med skärombyte
- **Bielmann** framåt ytterskär
- **Piruettkombination med fotbyte**, 3+3+3 varv
- **Ligppiruet** 3 varv
- **Sittpiruet** 6 varv
- **Sittposition difficult** 3 varv
- **Ögel**
- **Flip**
- **Lutz**
- **Axel**
- **Grupplyft/Parlyft**
- **Dödsspiral**

*Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (öglå), twizzel (minst 2 varv), choctaw

SEASTORM

Allmänt

Åkare som inte kan åka junior eller ungdom på grund av kraven eller för mycket träning erbjuds att åka synkro i vårt mixlag. Elementen bestäms av förbundets regler för mixklass och nivån på elementen anpassas efter åkarnas nivå i laget.

Åkarna ska generellt ha god kropps kontroll i det som de utför.

- Laget består av maximalt 24 åkare
- Åldersrekommendation från 13 år och uppåt
- 12–16 åkare som tävlar. Reserver tas ut inför varje tävling. Detta meddelas i god tid (ca 2 v)

Här tävlar åkaren som behärskar:

- **Dubbeltreor** framåt och bakåt på ytterskär och innerskär
- **Mohawks** (C-steg) ytterskär framåt
- **Twizzel 2 varv**
- **Två olika sorters svåra vändningar***
- **Stegsekvens** bestående av olika vändningar och steg med minst två olika svåra vändningar
- **Piruettkombination med fotbyte**, 3+3 varv
- **Hoppkombination:** enkel+enkel
- **Flygskär**
- **Ögel**
- **Flip**

*Som svår vändning räknas rocker (växelvändning), counter (omvänd växelvändning), bracket (omvänd trea), loop (ögla), twizzel (minst 2 varv), choctaw

Åldersgränser synkro 2025–2026

Utdrag från förbundets tekniska regler för synkro

ÅLDERSGRÄNSER

Tävlings-klass	Tävlingstyp	Antal åkare	Åldersbegränsning enligt § 114 i Tävlings- och uppvisningsregler	Född tidigast	Född senast
Elite 12	Internationella	12	Alla deltagare ska ha uppnått minst 17 år före den 1 juli	-	<u>2008-06-30</u>
Senior	Internationella	16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 17 år före den 1 juli	-	<u>2008-06-30</u>
	SM	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 17 år före den 1 januari*	-	<u>2008-12-31</u>
	Förbundstävling Övriga nationella		Två (2) åkare får vara yngre men ska ha fyllt 13 år före den 1 januari*	-	<u>2012-12-31</u>
Senior Fri	Övriga nationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 17 år före den 1 januari*	-	<u>2008-12-31</u>
			Två (2) åkare får vara yngre men ska ha fyllt 13 år före den 1 januari*	-	<u>2012-12-31</u>
Junior	JVM	16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år men inte 19 år före den 1 juli	<u>2006-07-01</u>	<u>2012-06-30</u>
	Internationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år men inte 19 år före den 1 juli	<u>2006-07-01</u>	<u>2012-06-30</u>
	JSM Förbundstävling	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år men inte 20 år före den 1 januari*	<u>2006-01-01</u>	<u>2012-12-31</u>
			Två (2) åkare får vara äldre utan begränsning	-	<u>2012-12-31</u>
	Övriga nationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år men inte 20 år före den 1 januari*	<u>2006-01-01</u>	<u>2012-12-31</u>
			Två (2) åkare får vara yngre men ska ha fyllt 10 år före den 1 januari*	-	<u>2015-12-31</u>
			Två (2) åkare får vara äldre utan begränsning	-	<u>2012-12-31</u>
Junior Fri	Övriga nationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 10 år men inte 20 år före den 1 januari*	<u>2006-01-01</u>	<u>2015-12-31</u>

Tävlings-klass	Tävlingstyp	Antal åkare	Åldersbegränsning enligt § 114 i Tävlings- och uppvisningsregler	Född tidigast	Född senast
Advanced Novice	Internationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år före den 1 januari* men inte 16 år före den 1 juli (Not 1)	<u>2009-07-01</u>	<u>2012-12-31</u>
	USM Förbundstävling	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år men inte 16 <u>17</u> år före den 1 januari*	2009-01-01	<u>2012-12-31</u>
	Övriga nationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 10 år men inte 16 <u>17</u> år före den 1 januari* Två (2) åkare får vara yngre men ska ha uppnått minst 7 år före tävlingen	2009-01-01	<u>2015-12-31</u> (Not 3)
Basic Novice	Internationella	12-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 13 år före den 1 januari* men inte 16 år före den 1 juli (Not 1)	<u>2009-07-01</u>	<u>2012-12-31</u>
	Övriga nationella	10-16	Deltagarna får inte ha uppnått 16 <u>17</u> år före den 1 januari*	2009-01-01	-
Juvenile	Övriga nationella	8-24	Max 75 % av deltagarna får ha uppnått 15 år före den 1 januari*	<u>2010-01-01</u>	-
Pre-Juvenile	Övriga nationella	8-24	Max 75 % av deltagarna får ha uppnått 13 år före den 1 januari*	<u>2012-01-01</u>	-
Open	Övriga nationella	8-16		-	-
Mixed	Övriga nationella	10-16	Not 2)	-	-
Adult	Övriga nationella	10-16	Alla deltagare ska ha uppnått minst 21 år före den 1 juli och	-	<u>2004-06-30</u>
			75 % av deltagarna ska ha uppnått minst 25 år före den 1 juli	-	<u>2000-06-30</u>
Vit	System 1-tävling	8-24	Ingen deltagare får ha uppnått 19 år före den 1 januari*	<u>2007-01-01</u>	-

*) Avser 1 januari under pågående säsong som börjar 2025-07-01

Not 1) Lägsta ålder 13 år gäller för svenska lag även om ISU har lägre ålder

Not 2) För att delta i internationell tävling måste alla åkare ha fyllt 13 år

Not 3) Åkaren ska ha uppnått minst 7 år innan tävlingen börjar