

# SÄÄNTÖKIRJA

## TINTIT

### Testit

- Ei vaadita testejä.

### Ohjelma

- Yksöishyppyjä
  - o Ei Axelia ja / tai kaksoishyppyjä
- Enintään 2 piruettia. Piruetissa vähintään 3 kierrosta.
- Ohjelman kesto max. 2 min.
- Suorituksen arviointi.

## MINIT

### Testit

- Ei vaadita testejä kilpailuihin.
- PT 1
  - o Puolikaaret taakse ulos ½ kentän matka.
  - o Sirklaus eteenpäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku oikealla eteen sisäkaarella ½ kierrosta.
  - o Sirklaus taaksepäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku oikealla taakse ulkokaarella ½ kierrosta.
  - o Sirklaus eteenpäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku vasemmalla eteen sisäkaarella ½ kierrosta.
  - o Sirklaus taaksepäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaaka liuku vasemmalla taakse ulos kaarella ½ kierrosta.
  - o Eteen ulos kolmonen ½ kentän matka.
  - o Eteen sisä kolmonen ½ kentän matka.

### Ohjelma

- Max. 5 hyppyä.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää/ -sarjaa
  - o Ohjelmassa saa yrittää max. 2 kaksoishyppyä  
Esim. 2 X 2T  
1 X 2S ja 1 X 2T
  - o Kolmen hypyn yhdistelmiä max. 1. Toinen yhdistelmä kahden hypyn yhdistelmä.
- Max. 3 piruettia.
- Askelsarja, joka kattaa vähintään ½ -kentän mitasta.
- Vähintään 2 avustamatonta vaakaliukua.
- Ohjelman kesto max. 2 min. 30 s.
- Puuttuvasta liu'usta vähennetään 0,5 pistettä.

- Suorituksen arviointi tai laajennettu tähtiarviointi.

## **B-SILMUT**

### Testit

- PT 1
  - Puolikaaret taakse ulos ½ kentän matka.
  - Sirklaus eteenpäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku oikealla eteen sisäkaarella ½ kierrosta.
  - Sirklaus taaksepäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku oikealla taakse ulkokaarella ½ kierrosta.
  - Sirklaus eteenpäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku vasemmalla eteen sisäkaarella ½ kierrosta.
  - Sirklaus taaksepäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaaka liuku vasemmalla taakse ulos kaarella ½ kierrosta.
  - Eteen ulos kolmonen ½ kentän matka.
  - Eteen sisä kolmonen ½ kentän matka.
- ET 1:
  - kaikki yksöishypyt
  - 1A
  - SSp (istumapiruetti)
  - CSp (vaakapiruetti)
  - CoSp (yhdistelmäpiruetti → vaaka-istuma-seisoma)

### Ohjelma

- Max. 5 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää/ -sarjaa.
  - Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Toinen yhdistelmä kahden hypyn.
  - Kutakin yksöis- /kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa. (Hyppyjä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä/-sarjassa.)
- Max. 2 erilaista piruettia.
  - Yhdistelmäpiruetti, jossa yhteensä vähintään 8 kierrosta. (CoSp/CCoSp)
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen (CoSp)
    - Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
  - Yhden asennon piruetti.
    - Vähintään 5 kierrosta. Jalanvaihdolla tehtynä vähintään 8 kierrosta.
    - Piruetin saa aloittaa hypyllä.
    - Piruetissa saa olla jalanvaihto.
    - Vaaka/istuma/taivutus (CSp, SSp, LSp).
- Askelsarja, joka kattaa koko kentän (StSq).
- Vähintään 2 avustamatonta vaaka liukua.
  - Toisen liu'un kesto vähintään 3 sekuntia.
  - Jos vaakaliukua / liukuja ei ole, vähennetään puuttuvasta -0,5 pistettä.
- Ohjelmassa tulisi olla 1 kaksoishyppy.
- Kaikkia kaksoishyppyjä saa yrittää.
- Ohjelman kesto 2 min 30 s +/- 10 s

= Vähintään 2 min 20 s, max. 2 min 40 s.

- Arviointi laajennettu tähtiarviointi. Joissakin kilpailuissa ISU-arviointi.

## **A-SILMUT**

### **Testit**

- PT 2
  - o Puolikaaret taakse sisään ½ -kentän matka.
  - o Mohawk vasen eteen ulos – oikea taakse ulos – astu ristiin – vasen taakse sisään – oikea eteen sisään. 1 kierros ja vasen taakse sisään avustamaton vaakaliuku ½ -kierrosta.
  - o Mohawk oikea eteen ulos – vasen taakse ulos – astu ristiin – oikea taakse sisään – vasen eteen sisään. 1 kierros ja oikea taakse sisään avustamaton vaakaliuku ½ -kierrosta.
  - o Cross-rolls eteenpäin ½ -kentän matka.
  - o Kaarenvaihto vasen eteen ulos – vasen eteen sisään hidas yhdistettynä VES-VEU-VES-VEU nopea. Kaarenvaihto oikea eteen ulos – oikea eteen sisään hidas yhdistettynä OES-OEU-OES-OEU nopea.
  - o Kaarenvaihto vasen eteen sisä – vasen eteen ulos hidas yhdistettynä VEU-VES-VEU-VES nopea. Kaarenvaihto oikea eteen sisään – oikea eteen ulos hidas yhdistettynä OEU-OES-OEU-OES nopea.
  - o Euler-hyppy ympyrällä omaan rotaatiosuuntaan 1 kierros.
- ET 2:
  - o Kaksi erilaista kaksoishyppyä
  - o CCoSp 1 (ykköstason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla [1 variaatio])
  - o CSSpB (basic-tason istumavaihto [Ei tarvitse variaatiota])

### **Ohjelma**

- Max. 5 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - o Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Toinen yhdistelmä kahden hypyn yhdistelmä.
  - o Kutakin yksöis- /kaksoishyppyä saa tehdä max. kaksi kertaa. (Hyppyjä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä/ -sarjassa.)
- Max. 2 erilaista piruettia
  - o Yhdistelmäpiruetti, jossa on yhteensä vähintään 8 kierrosta. (CoSp/CCoSp)
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
    - Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
  - o Yhden asennon piruetti
    - Vähintään 5 kierrosta. Jalanvaihdolla tehtynä vähintään 8 kierrosta.
    - Piruetin saa aloittaa hypyllä.
    - Piruetissa saa olla jalanvaihto.
    - Vaaka/istuma/taivutus (CSp, SSp, LSp).
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Vähintään 2 avustamatonta vaakaliukua.
  - o Toisen liu'un kesto vähintään 3 sekuntia.
  - o Jos vaakaliukua / liukuja ei ole, vähennetään -0,5 pistettä.
- Ohjelmassa vähintään 3 erilaista kaksoishyppyä.
- Kaikkia kaksoishyppyjä saa yrittää.
- Ohjelman kesto 2 min 30 s +/- 10 s  
= Vähintään 2 min 20 s, max. 2 min 40 s.
- ISU-arviointijärjestelmä / laajennettu tähtiarviointi.

- Kaatumisvähennys -0,5 pistettä/kaatuminen.

## **DEBYTANTIT**

### **Testit**

- PT 3
  - Kaarenvaihto vasen taakse ulos – vasen taakse sisään hidas, yhdistettynä VTS-VTU-VTS-VTU nopea ja oikea taakse ulos – oikea taakse sisään, yhdistettynä OTS-OTU-OTS-OTU nopea.
  - Kaarenvaihto vasen taakse sisään – vasen taakse ulos hidas, yhdistettynä VTU-VTS-VTU-VTS nopea ja oikea taakse sisään – oikea taakse ulos hidas, yhdistettynä OTU-OTS-OTU-OTS nopea.
  - Oikea taakse ulos kolmonen + oikea eteen sisään -mohawk vasen taakse sisään + vasen taakse ulos painonsiirto oikea taakse sisä-kaarelle + oikea taakse sisä-kaksoiskolmonen + oikea taakse sisä-painonsiirto vasen taakse sisä-kaarelle. Toista uudelleen sama askel.  
Vaihda suuntaa tekemällä vasen taakse sisä-painonsiirto oikea taakse sisä-kaarelle, jonka jälkeen jatkuu vasen taakse ulos-kolmonen + vasen eteen sisä mohawk oikea taakse sisään + oikea taakse sisään painonsiirto vasen taakse sisä-kaarelle + vasen taakse siä-kaksoiskolmonen + vasen taakse sisään painonsiirto oikea taakse sisä-kaarelle. Toista uudelleen sama askel.
  - Cross-rolls taakse ulos (astuen taakse ristiin), ½ -kentän matka jatkuen suoraan Cross-rolls taakse ulos (astuen eteen ristiin) ½ -kentän matka.
  - Euler-hyppy ympyrällä toiseen rotaatiosuuntaan 1 kierros. Ei oma suunta.
  - Hyppy taakse sisä-kaarelle, josta Walley jalanvaihdolla omaan rotaatiosuuntaan koko kentän matka. (4 peräkkäin oltava onnistuneita ja puhtaita.) Viimeisen hypyn jälkeen jalanvaihto ja alastulokaaren ojennus taakse ulos-kaarelle.
- D3:
  - 2F / 2Lz + 2H
  - CCoSp3 (Kolmos-tason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla)
  - FCSp1/FSSp1 (Lentävä ykköstason vaaka-/istumapiruetti)

### **Ohjelma**

- Max. 6 hyppyelementtiä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa
  - Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Toinen yhdistelmä kahden hypyn yhdistelmä.
  - Vain kahta kolmoishyppyä voidaan toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.
    - Jokaista yksöis- ja kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa (hyppyjä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä tai -sarjassa).
- Max. 2 piruettia.
  - Yhdistelmäpiruetti, jossa on yhteensä vähintään 8 kierrosta. (CoSp, CCoSp)
    - Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - Lentävä / lentävällä lähdöllä tehty yhden asennon piruetti
    - Vaaka/istuma (FCSp/FSSp)
    - Yhden jalan piruetti vähintään 5 kierrosta, jalanvaihdolla vähintään 8 kierrosta.

- Jalanvaihto on sallittu.
  - Asennonvaihto on kielletty.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Vähintään 2 vaakaliukua.
  - Molemmat liu'ut ovat kaarella. Toisen liu'un kesto vähintään 3 sekuntia.
  - Vaaditut liu'ut eivät saa olla askelsarjassa.
  - Jos liukua/liukuja ei ole, tai ne ovat virheellisiä (liuku ei ole kaarella, kesto liian lyhyt, jalka ei ole lantion yläpuolella) vähennetään kustakin puuttuvasta liu'usta -0,5 pistettä.
- Ohjelmassa vähintään 4 erilaista kaksoishyppyä.
- Ohjelman kesto 3 min +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 50 s, max. 3 min 10 s.
- Luistelija voi saada bonuksia yhteensä enintään +4,0 pistettä:  
Kahdesta 2A:ksi ja kahdesta eri 3H:ksi nimetystä kolmoishypystä.
  - 2A = +1,0 pistettä ja 2 x 2A = +2,0 pistettä.
  - 3H = +2,0 pistettä ja 2 x eri 3H = +4,0 pistettä.
  - 2A ja 3H, joissa on ”q” -merkki, saa bonuksen.
- Kaatumisvähennys -0,5 pistettä/kaatuminen.

## NOVIISIT

### Testit

- PT 2
  - Puolikaaret taakse sisään ½ -kentän matka.
  - Mohawk vasen eteen ulos – oikea taakse ulos – astu ristiin – vasen taakse sisään – oikea eteen sisään. 1 kierros ja vasen taakse sisään avustamaton vaakaliuku ½ -kierrosta.
  - Mohawk oikea eteen ulos – vasen taakse ulos – astu ristiin – oikea taakse sisään – vasen eteen sisään. 1 kierros ja oikea taakse sisään avustamaton vaakaliuku ½ -kierrosta.
  - Cross-rolls eteenpäin ½ -kentän matka.
  - Kaarenvaihto vasen eteen ulos – vasen eteen sisään hidas yhdistettynä VES-VEU-VES-VEU nopea.
  - Kaarenvaihto oikea eteen ulos – oikea eteen sisään hidas yhdistettynä OES-OEU-OES-OEU nopea.
  - Kaarenvaihto vasen eteen sisä – vasen eteen ulos hidas yhdistettynä VEU-VES-VEU-VES nopea.
  - Kaarenvaihto oikea eteen sisään – oikea eteen ulos hidas yhdistettynä OEU-OES-OEU-OES nopea.
  - Euler-hyppy ympyrällä omaan rotaatiosuuntaan 1 kierros.
- ET 2:
  - Kaksi erilaista kaksoishyppyä
  - CCoSp 1 (ykköstason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla [1 variaatio])
  - CSSpB (basic-tason istumavaihto [Ei tarvitse variaatiota])

## Ohjelma

- Max. 6 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - o Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Toinen yhdistelmä kahden hypyn yhdistelmä.
  - o Vain kahta kolmoishyppyä voidaan toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.
    - Jokaista yksöis- ja kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa (hyppijä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä tai -sarjassa).
- Max. 2 piruettia, jotka ovat lyhenteeltään erilaisia.
  - o Yhdistelmäpiruetti, jossa vähintään 8 kierrosta. (CoSp/CCoSp)
    - Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - o Yhden asennon piruetti.
    - Yhden jalan piruetti vähintään 5 kierrosta, jalanvaihdolla vähintään 8 kierrosta.
    - Piruetin saa aloittaa hypyllä.
    - Piruetissa saa olla jalanvaihto.
    - Vaaka/istuma/taivutus (CSp, SSp, LSp).
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Vähintään 2 vaakaliukua.
  - o Molemmat liu'ut ovat kaarella. Toisen liu'un kesto vähintään 3 sekuntia.
  - o Vaaditut liu'ut eivät saa olla askelsarjassa.
  - o Jos liukua/liukuja ei ole, tai ne ovat virheellisiä (liuku ei ole kaarella, kesto liian lyhyt, jalka ei ole lantion yläpuolella) vähennetään kustakin puuttuvasta liu'usta -0,5 pistettä.
- Ohjelmassa 3 erilaista kaksoishyppyä.
- Ohjelman kesto 3 min +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 50 s, max. 3 min 10 s.
- Kaatumisvähennys -0,5 pistettä/kaatuminen.

# SM-NOVIISIT

## Testit

- PT 4
  - Vasen eteen ulos-käänte – oikea taakse sisä-käänte – vasen eteen sisä-käänte – oikea taakse ulos-käänte – cross-roll (astu eteen ristiin) – oikea eteen ulos-käänte – vasen taakse sisä-käänte – oikea eteen sisä-käänte – vasen taakse ulos-käänte. Vähintään 6 puhdasta käännöstä.
  - Oma vapaavalintainen twizzle-sarja, jossa on vähintään kolme erilaista twizzle-käännöstä Sarjassa on käytettävä eri jalkaa, eri kaartaa, eri luistelusuuntaa ja eri rotaatiosuuntaa.
    - Esim. oikea eteen sisä-twizzle + vasen taakse ulos-twizzle + vasen eteen ulos-twizzle
    - Kaikki twizzle-käännökset oltava puhtaita.
  - Oikea eteen sisä-kaarenvaihto – oikea eteen ulos-choctaw vasen taakse sisä (counter-tyyppinen [vastakäänte], closed) – vasen taakse sisä-kaarenvaihto vasen taakse ulos – vasen taakse ulos-choctaw oikea eteen sisään (rocker-tyyppinen [käänte], open) – 1 sirklous eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-choctaw vasen taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – vasen taakse ulos-kaarenvaihto vasen taakse sisään – 1 sirklous taaksepäin vastapäivään.
    - Kaikki choctaw-askleet oltava puhtaita.
  - Vasen eteen sisä-kaarenvaihto – vasen eteen ulos-choctaw oikea taakse sisään (counter-tyyppinen, closed) – oikea taakse sisä-kaarenvaihto oikea taakse ulos – oikea taakse ulos-choctaw vasen eteen sisään (rocker-tyyppinen, open) – 1 sirklous eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-choctaw oikea taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – oikea taakse ulos-kaarenvaihto oikea taakse sisään – 1 sirklous taaksepäin myötäpäivään.
    - Kaikki choctaw-askleet oltava puhtaita.
  - Ympyrällä: Vasen eteen ulos-vastakolmonen - 1 sirklous taaksepäin vastapäivään – oikea taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklous eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklous taaksepäin vastapäivään – vasen taakse sisä-vastakolmonen.
    - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
  - Ympyrällä: Oikea eteen ulos-vastakolmonen – 1 sirklous taaksepäin myötäpäivään – vasen taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklous eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklous taaksepäin myötäpäivään – oikea taakse sisä-vastakolmonen.
    - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
  - Walley 4 kertaa peräkkäin omaan rotaatiosuuntaan, välissä kaarenvaihto.
- ET 4:
  - 2F / 2Lz + 2H + 2H tai  
3H + 2H / 2H + 3H tai  
2A + 2H + 2H
  - LSp1 / CSp3 / SSp3 (Ykköstason taivutus- / kolmostason vaaka- / kolmostason istumapiruetti)
  - FSSp3 / FCSp3 (Kolmostason lentävä istuma- / vaakapiruetti)

## Lyhytohjelma

- 2 Axel
- Kaksois- tai kolmoishyppy
- Hyppy-yhdistelmä, jossa kaksi kaksoishyppyä / kaksois- ja kolmoishyppy.
  - Soolohyppyjä ei saa toistaa.
- Taivutuspiruetti (LSp), joka taipuu sivulle ja/tai taakse TAI

- vaaka- / istuma- /seisomapiruetti (CSp, SSp, USp)
  - Vähintään 6 kierrosta.
  - Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
  - Jalanvaihto ei ole sallittu.
- Yhdistelmäpiruetti (CCoSp)
  - Vain yksi jalanvaihto.
  - Vähintään yksi asennonvaihto.
  - Vähintään 5 kierrosta molemmilla jaloilla.
  - Piruetin saa aloittaa hypyllä.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 2 min 20 s +/- 10 s.  
= vähintään 2 min 10 s, max. 2 min 30 s.
- Jos luistelija ei yritä 2A / se on 1A, A-hyppy merkitään \* ja luistelija saa siitä 0 pistettä (=no value).
- Luistelija voi saada bonuksia yhteensä enintään +4,0 pistettä:  
Kahdesta 2A:ksi ja kahdesta eri 3H:ksi nimetystä kolmoishypystä.
  - 2A = +1,0 pistettä ja 2 x 2A = +2,0 pistettä.
  - 3H = +2,0 pistettä ja 2 x eri 3H = +4,0 pistettä.
  - 2A ja 3H, joissa on ”q” -merkki, saa bonuksen.
- Kaatumisvähennys -0,5 pistettä/kaatuminen.

## Vapaaohjelma

- Max. 6 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 2 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Toinen yhdistelmä kahden hypyn yhdistelmä.
  - Vain kahta kolmoishyppyä voidaan toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.
    - Jokaista yksöis- ja kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa (hyppyjä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä tai -sarjassa).
- Max. 2 erilaista piruettia.
  - Yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla (CCoSp).
    - Vähintään 8 kierrosta.
    - Ei saa aloittaa hypyllä.
  - Lentävä / lentävällä lähdöllä tehty yhden asennon piruetti.
    - Vaaka/istuma (FCSp/FSSp)
    - Yhden jalan piruetissa vähintään 6 kierrosta. Jalanvaihtopiruetissa vähintään 8 kierrosta.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Luisteluaika 3 min +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 50 s, max. 3 min 10 s.
- Luistelija voi saada bonuksia yhteensä enintään +4,0 pistettä:  
Kahdesta 2A:ksi ja kahdesta eri 3H:ksi nimetystä kolmoishypystä.
  - 2A = +1,0 pistettä ja 2 x 2A = +2,0 pistettä.
  - 3H = +2,0 pistettä ja 2 x eri 3H = +4,0 pistettä.
  - 2A ja 3H, joissa on ”q” -merkki, saa bonuksen.
- Kaatumisvähennys -0,5 pistettä/kaatuminen.



# JUNIORIT

## Testit

### - PT 4

- Vasen eteen ulos-käänte – oikea taakse sisä-käänte – vasen eteen sisä-käänte – oikea taakse ulos-käänte – cross-roll (astu eteen ristiin) – oikea eteen ulos-käänte – vasen taakse sisä-käänte – oikea eteen sisä-käänte – vasen taakse ulos-käänte. Vähintään 6 puhdasta käännöstä.
- Oma vapaavalintainen twizzle-sarja, jossa on vähintään kolme erilaista twizzle-käännöstä Sarjassa on käytettävä eri jalkaa, eri kaartaa, eri luistelusuuntaa ja eri rotaatiosuuntaa.
  - Esim. oikea eteen sisä-twizzle + vasen taakse ulos-twizzle + vasen eteen ulos-twizzle
  - Kaikki twizzle-käännökset oltava puhtaita.
- Oikea eteen sisä-kaarenvaihto – oikea eteen ulos-choctaw vasen taakse sisä (counter-tyyppinen [vastakäänte], closed) – vasen taakse sisä-kaarenvaihto vasen taakse ulos – vasen taakse ulos-choctaw oikea eteen sisään (rocker-tyyppinen [käänte], open) – 1 sirklaus eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-choctaw vasen taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – vasen taakse ulos-kaarenvaihto vasen taakse sisään – 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään.
  - Kaikki choctaw-askleet oltava puhtaita.
- Vasen eteen sisä-kaarenvaihto – vasen eteen ulos-choctaw oikea taakse sisään (counter-tyyppinen, closed) – oikea taakse sisä-kaarenvaihto oikea taakse ulos – oikea taakse ulos-choctaw vasen eteen sisään (rocker-tyyppinen, open) – 1 sirklaus eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-choctaw oikea taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – oikea taakse ulos-kaarenvaihto oikea taakse sisään – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään.
  - Kaikki choctaw-askleet puhtaita.
- Ympyrällä: Vasen eteen ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään – oikea taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään – vasen taakse sisä-vastakolmonen.
  - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
- Ympyrällä: Oikea eteen ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään – vasen taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään – oikea taakse sisä-vastakolmonen.
  - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
- Walley 4 kertaa peräkkäin omaan rotaatiosuuntaan, välissä kaarenvaihto.

### - ET 3:

- 4 erilaista kaksoishyppyä.
- CCoSp3 (kolmostason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla)
- FCSp1 / FSSp1 (ykköstopon lentävä vaaka- tai istumapiruetti)

## Lyhytohjelma (kausi 2021–2022)

- Yksöis- tai kaksoisaxel
- Kaksois- tai kolmoisflip
- Hyppy-yhdistelmä, joka koostuu kahdesta kaksoishypystä / kaksois- ja kolmoishypystä / kahdesta kolmoishypystä.
  - o Hyppy-yhdistelmän hyppy ei saa olla sama kuin kumpikaan soolohypyistä.
- Lentävä istumapiruetti (FSSp).
  - o 8 kierrosta alastuloasennossa, joka on istuma-asento.
  - o Piruetin voi tehdä asentovariaation.
  - o Ilmalentoasennon ei tarvitse olla istuma-asento.
- Taivutuspiruetti (LSp) tai vaakapiruetti (CSp).
  - o Jalanvaihto ei ole sallittu.
  - o Vähintään 8 kierrosta valitussa asennossa.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 2 min 40 s +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 30 s, max. 2 min 50 s.
- ½ -välin jälkeen suoritetusta viimeisestä hyppyelementistä saa kertoimen 1,1 (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

## Vapaaohjelma

- Max. 7 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava axel.
- Max. 3 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - o Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Muut yhdistelmät kahden hypyn yhdistelmiä.
  - o Kutakin kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa (hyppyjä ei tarvitse tehdä hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa)
  - o Kaikkia kolmois- (ja nelois-) hyppyjä saa tehdä. Enintään kahta näistä hypyistä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa. (Vain yhtä neloishyppyä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä.)
- Max. 3 erilaista piruettia.
  - o Yhdistelmäpiruetti (CoSp / CCoSp)
    - Yhteensä vähintään 10 kierrosta.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - o Lentäväpiruetti / piruetti lentävällä lähdöllä.
    - Vähintään 6 kierrosta.
  - o Yhden asennon piruetti.
    - Vähintään 6 kierrosta.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 3 min 30 s +/- 10 s.  
= Vähintään 3 min 20 s, max. 3 min 40 s.

- ½ -välin jälkeen suoritettut kolme viimeistä hyppyelementtiä saavat kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

## SM-JUNIORIT

### Testit

- PT 5
  - Vasen eteen ulos-vastakäännö – vasen taakse ulos-vastakäännö – vasen eteen ulos silmukka – 1 sirklaus vastapäivään (pieni ympyrä) – vasen eteen ulos kaarenvaihto vasen eteen sisä – vasen eteen sisä-vastakäännö – vasen taakse sisä-vastakäännö – vasen eteen sisä-kolmonen – vasen taakse ulos kaarenvaihto vasen taakse sisään – vasen taakse sisä-silmukka.  
Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.
  - Oikea eteen ulos vastakäännö – oikea taakse ulos vastakäännö – oikea eteen ulos silmukka – 1 sirklausaskel myötäpäivään (pieni ympyrä) – oikea eteen ulos kaarenvaihto oikea eteen sisään – oikea eteen sisä-vastakäännö – oikea taakse sisä-vastakäännö – oikea eteen sisä-kolmonen – oikea taakse ulos kaarenvaihto oikea taakse sisään – oikea taakse sisä-silmukka.  
Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.
  - Oikea taakse ulos silmukka – cross-roll vasen taakse ulos (astu eteen ristiin) – cross-roll oikea taakse ulos (astu taakse ristiin) – cross-roll vasen taakse ulos (astu taakse ristiin) – vasen taakse ulos silmukka – cross-roll oikea taakse ulos (astu eteen ristiin) – cross-roll vasen taakse ulos (astu taakse ristiin) – cross-roll oikea taakse ulos (astu taakse ristiin) ...  
Toista uudelleen sama askel.
  - Askelsarja vaikeustaso 3 (StSq3).
- ET 5:
  - 2A (kaksoisaxel)
  - 3H (kolmoishyppy)
  - CCoSp4 (nelostason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla)

### Lyhytohjelma (Kausi 2021–2022)

- Kaksoisaxel (2A)
- Kaksois- tai kolmoisflip (2F/3F)
  - Ohjelmassa on oltava yksi kolmoishyppy, joko soolohyppynä tai hyppy-yhdistelmässä. Jos ohjelmassa ei ole kolmoishyppyä, soolohyppy saa arvon 0,0 pistettä (no value).
- Hyppy-yhdistelmä, joka koostuu kahdesta kaksoishypystä / kaksois- ja kolmoishypystä / kahdesta kolmoishypystä.
  - Hyppy-yhdistelmän hyppy ei saa olla sama kuin kumpikaan soolohypyistä.
  - Ohjelmassa oltava yksi kolmoishyppy, joko soolohyppynä tai hyppy-yhdistelmässä.
- Lentävä istumapiruetti (FSSp).
  - 8 kierrosta alastuloasennossa (istuma-asento).
  - Piruetti voidaan tehdä asentovariaatioon.

- Ilmalentoasennon ei tarvitse olla istuma-asento.
- Taivutuspiruetti (LSp) / vaakapiruetti (CSp)
  - Jalanvaihto ei ole sallittu.
  - Vähintään 8 kierrosta valitussa asennossa.
- Yhdistelmäpiruetti (CCoSp).
  - Vain yksi jalanvaihto.
  - Vähintään 6 kierrosta molemmilla jaloilla.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 2 min 40 s +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 30 s, max. 2 min 50 s.
- ½ -välin jälkeen suoritetusta viimeisestä hyppyelementistä saa kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

## Vapaaohjelma

- Max. 7 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 3 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Muut yhdistelmät kahden hypyn yhdistelmiä.
  - Kutakin kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa.
  - Kaikkia kolmois- ja neloishyppyjä saa tehdä. Enintään kahta näistä hypyistä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.  
Vain yhtä neloishyppyä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.
- Max. 3 erilaista piruettia.
  - Yhdistelmäpiruetti (CoSp/CCoSp).
    - Yhteensä vähintään 10 kierrosta.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - Lentävä piruetti / piruetti lentävällä lähdöllä.
    - Vähintään 6 kierrosta.
  - Yhden asennon piruetti.
    - Vaaka-/istuma-/seisoma-/taivutuspiruetti (CSp/SSp/USp/LSp).
    - Vähintään 6 kierrosta.
  - Koko kentän kattava askelsarja.
- Ohjelman kesto 3 min 30 s +/- 10 s.  
= Vähintään 3 min 20 s, max. 3 min 40 s.
- ½ -välin jälkeen suoritettavat kolme viimeistä hyppyelementtiä saavat kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

# SENIORIT

## Testit

### - PT4

- Vasen eteen ulos-käännö – oikea taakse sisä-käännö – vasen eteen sisä-käännö – oikea taakse ulos-käännö – cross-roll (astu eteen ristiin) – oikea eteen ulos-käännö – vasen taakse sisä-käännö – oikea eteen sisä-käännö – vasen taakse ulos-käännö. Vähintään 6 puhdasta käännöstä.
- Oma vapaavalintainen twizzle-sarja, jossa on vähintään kolme erilaista twizzle-käännöstä Sarjassa on käytettävä eri jalkaa, eri kaartaa, eri luistelusuuntaa ja eri rotaatiosuuntaa.
  - Esim. oikea eteen sisä-twizzle + vasen taakse ulos-twizzle + vasen eteen ulos-twizzle
  - Kaikki twizzle-käännökset oltava puhtaita.
- Oikea eteen sisä-kaarenvaihto – oikea eteen ulos-choctaw vasen taakse sisä (counter-tyyppinen [vastakäännö], closed) – vasen taakse sisä-kaarenvaihto vasen taakse ulos – vasen taakse ulos-choctaw oikea eteen sisään (rocker-tyyppinen [käännö], open) – 1 sirklaus eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-choctaw vasen taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – vasen taakse ulos-kaarenvaihto vasen taakse sisään – 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään.
  - Kaikki choctaw-askleet oltava puhtaita.
- Vasen eteen sisä-kaarenvaihto – vasen eteen ulos-choctaw oikea taakse sisään (counter-tyyppinen, closed) – oikea taakse sisä-kaarenvaihto oikea taakse ulos – oikea taakse ulos-choctaw vasen eteen sisään (rocker-tyyppinen, open) – 1 sirklaus eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-choctaw oikea taakse ulos (rocker-tyyppinen, open) – oikea taakse ulos-kaarenvaihto oikea taakse sisään – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään.
  - Kaikki choctaw-askleet puhtaita.
- Ympyrällä: Vasen eteen ulos-vastakolmonen - 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään – oikea taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus eteenpäin vastapäivään – oikea eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin vastapäivään – vasen taakse sisä-vastakolmonen.
  - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
- Ympyrällä: Oikea eteen ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään – vasen taakse ulos-vastakolmonen – 1 sirklaus eteenpäin myötäpäivään – vasen eteen sisä-vastakolmonen – 1 sirklaus taaksepäin myötäpäivään – oikea taakse sisä-vastakolmonen.
  - Vähintään 3 puhdasta käännöstä.
- Walley 4 kertaa peräkkäin omaan rotaatiosuuntaan, välissä kaarenvaihto.

### - ET 3:

- 4 erilaista kaksoishyppyä.
- CCoSp3 (kolmostason yhdistelmäpiruetti jalanvaihdolla)
- FCSp1 / FSSp1 (ykköstopon lentävä vaaka- tai istumapiruetti)

## Lyhytohjelma

- Yksöis- tai kaksoisaxel.
- Kaksois- tai kolmoishyppy.
- Hyppy-yhdistelmä, jossa kaksi kaksoishyppyä / kaksois- ja kolmoishyppy.
  - o Soolohyppyjä ei saa toistaa.
- Lentävä piruetti.
  - o Vähintään 8 kierrosta alastuloasennossa.
  - o Alastuloasennon oltava eri kuin yhden asennon piruetissa.
- Taivutuspiruetti (LSp) / vaakapiruetti (CSp) / istumapiruetti (SSp)
  - o Jalanvaihto ei ole sallittu.
  - o Vähintään 8 kierrosta valitussa asennossa.
  - o Pyörimisasennon oltava eri kuin lentävässä piruetissa.
- Yhdistelmäpiruetti (CCoSp).
  - o Vain yksi jalanvaihto.
  - o Vähintään 6 kierrosta molemmilla jaloilla.
  - o Piruettia ei saa aloittaa hypyllä.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 2 min 40 s +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 30 s, max. 2 min 50 s.
- ½ -välin jälkeen suoritetusta viimeisestä hyppyelementistä saa kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

## Vapaaohjelma

- Max. 7 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava axel.
- Max. 3 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - o Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Muut yhdistelmät kahden hypyn yhdistelmiä.
  - o Kutakin kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa.
  - o Kaikkia kolmoishyppyjä saa tehdä. Enintään kahta näistä hypyistä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä.
- Max. 3 erilaista piruettia.
  - o Yhdistelmäpiruetti (CoSp / CCoSp)
    - Yhteensä vähintään 10 kierrosta.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - o Lentävä piruetti / piruetti lentävällä lähdöllä.
    - Vähintään 6 kierrosta.
  - o Piruetti, jossa vain yksi asento.
    - Vähintään 6 kierrosta.
    - Vaaka- /istuma- /seisoma- /taivutuspiruetti (CSp / SSp / USp / LSp).
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).

- Ohjelman kesto 3 min 30 s +/- 10 s.  
= Vähintään 3 min 20 s, max. 3 min 40 s.
- ½ -välin jälkeen suoritettut kolme viimeistä hyppyelementtiä saavat kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennys -1,0 pistettä/kaatuminen.

## **SM-SENIORIT**

### **Testit**

- PT 5
  - Vasen eteen ulos-vastakäänte – vasen taakse ulos-vastakäänte – vasen eteen ulos silmukka – 1 sirklaus vastapäivään (pieni ympyrä) – vasen eteen ulos kaarenvaihto vasen eteen sisä – vasen eteen sisä-vastakäänte – vasen taakse sisä-vastakäänte – vasen eteen sisä-kolmonen – vasen taakse ulos kaarenvaihto vasen taakse sisään – vasen taakse sisä-silmukka.  
Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.
  - Oikea eteen ulos vastakäänte – oikea taakse ulos vastakäänte – oikea eteen ulos silmukka – 1 sirklausaskel myötäpäivään (pieni ympyrä) – oikea eteen ulos kaarenvaihto oikea eteen sisään – oikea eteen sisä-vastakäänte – oikea taakse sisä-vastakäänte – oikea eteen sisä-kolmonen – oikea taakse ulos kaarenvaihto oikea taakse sisään – oikea taakse sisä-silmukka.  
Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.
  - Oikea taakse ulos silmukka – cross-roll vasen taakse ulos (astu eteen ristiin) – cross-roll oikea taakse ulos (astu taakse ristiin) – cross-roll vasen taakse ulos (astu taakse ristiin) – vasen taakse ulos silmukka – cross-roll oikea taakse ulos (astu eteen ristiin) – cross-roll vasen taakse ulos (astu taakse ristiin) – cross-roll oikea taakse ulos (astu taakse ristiin) ...  
Toista uudelleen sama askel.
  - Askelsarja vaikeustaso 3 (StSq3).
- ET 6:
  - 2A (kaksoisaxel)
  - Kaksi erilaista kolmoishyppyä.

### **Lyhytohjelma**

- Kaksois- / kolmoisaxel (2A/3A)
- Kolmoishyppy
- Hyppy-yhdistelmä, joka koostuu kaksois- ja kolmoishypystä / kahdesta kolmoishypystä.
  - Hyppy-yhdistelmän hyppy ei saa olla sama kuin kumpikaan soolohypystä.
- Lentävä piruetti
  - Vähintään 8 kierrosta alastuloasennossa.
  - Alastuloasennon oltava eri kuin yhden asennon piruetissa.
- Taivutuspiruetti (LSp) / vaakapiruetti (CSp) / istumapiruetti (SSp)
  - Vähintään 8 kierrosta valitussa asennossa.
  - Jalanvaihto ei ole sallittu.
  - Pyörimisasennon oltava eri kuin lentävässä piruetissa.
- Yhdistelmäpiruetti (CCoSp)
  - Vain yksi jalanvaihto.

- Vähintään 6 kierrosta molemmilla jaloilla.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Ohjelman kesto 2 min 40 s +/- 10 s.  
= Vähintään 2 min 30 s, max. 2 min 50 s.
- ½ -välin jälkeen suoritetusta viimeisestä hyppyelementistä saa kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennykset:
  - -1 piste: 1. ja 2. kaatuminen
  - -2 pistettä: 3. ja 4. kaatuminen
  - -3 pistettä: 5. ja seuraavat kaatumiset.

## Vapaaohjelma

- Max. 7 hyppyä.
- Yhden hypyn oltava Axel.
- Max. 3 hyppy-yhdistelmää / -sarjaa.
  - Yksi kolmen hypyn yhdistelmä. Muut yhdistelmät kahden hypyn yhdistelmiä.
  - Kutakin kaksoishyppyä saa tehdä max. 2 kertaa.
  - Kaikkia kolmois- ja neloishyppyjä saa tehdä. Enintään kahta näistä hypyistä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.  
Vain yhtä neloishyppyä saa toistaa hyppy-yhdistelmässä / -sarjassa.
- Max. 3 erilaista piruettia.
  - Yhdistelmäpiruetti (CoSp/CCoSp)
    - Yhteensä vähintään 10 kierrosta.
    - Jalanvaihto ei ole pakollinen.
  - Lentävä piruetti / piruetti lentävällä lähdöllä.
    - Vähintään 6 kierrosta.
  - Yhden asennon piruetti.
    - Vähintään 6 kierrosta.
- Koko kentän kattava askelsarja (StSq).
- Koreografinen liikesarja (ChSq).
  - Arvioidaan elementtinä, jolla on ennalta määritelty perusarvo.
- Ohjelman kesto 4 min +/- 10 s.  
= Vähintään 3 min 50 s, max. 4 min 10 s.
- ½ -välin jälkeen suoritettujen kolme viimeistä hyppyelementtiä saavat kertoimen 1,1. (x-merkki hyppyelementin vieressä Judges Score -piste-erittelyssä.)
- Kaatumisvähennykset:
  - -1 piste: 1. ja 2. kaatuminen
  - -2 pistettä: 3. ja 4. kaatuminen
  - -3 pistettä: 5. ja seuraavat kaatumiset.