



Grunnpróf ÍSS Handbók 2020 - 2021

Efnisyfirlit

Markmið grunnprófa ÍSS	2
HVAÐ ERU GRUNNPRÓF ÍSS?	2
UNDANFARI GRUNNPRÓFA ÍSS	2
Innihald grunnprófa	3
GRUNNÆFINGAR / MYNSTUR	3
SKYLDUÆFINGAR / ELEMENT	3
GILDISTÍMI PRÓFA	3
Framkvæmd grunnprófa	4
FRAMKVÆMD GRUNNÆFINGA / MYNSTRA	4
EINKUNNAGJÖF GRUNNÆFINGA / MYNSTRA	4
FRAMKVÆMD SKYLDUÆFINGA / ELEMENTA.....	4
EINKUNNAGJÖF SKYLDUÆFINGA / ELEMENTA	5
MAT Á PROTOCOL	6
EINKUNNAGJÖF Á PROTOCOL	6
TÍMATAKA OG ENDURTEKNING PRÓFHLUTA	6
DÓMARAR.....	6
Skráningar og kostnaður grunnprófa	7
SKRÁNINGAR Í GRUNNPRÓF	7
KOSTNAÐUR.....	7
UPPTÖKU- OG SJÚKRAPRÓF.....	7
Niðurstöður prófa og athugasemdir dómara	8
DÓMGÆSLA / PRÓFBLÖÐ DÓMARA.....	8
MÓTMÆLI / KÆRUR.....	8
Grunnprófskröfur	9
Keppnisflokkar ÍSS	9
Tengiliðir ÍSS vegna grunnprófa	10

Markmið grunnprófa ÍSS

HVAÐ ERU GRUNNPRÓF ÍSS?

Markmið Grunnprófa ÍSS er að byggja upp grunnskautun iðkenda og eru hluti af lágmarkskröfum til þátttöku á skautamótum ÍSS. Grunnpróf veita þá nauðsynlegu umgjörð sem þarf til þess að skautarar læri frá byrjun góða grunnskautun sem er undirstaða íþróttarinnar. Þannig vill ÍSS stuðla að markvissum framförum hjá skauturum og skautaíþróttinni á Íslandi almennt.

Standast þarf báða prófhluta til þess að öðlast keppnisrétt í þeim keppnisflokki sem próftaki óskar eftir að keppa í á skautamótum ÍSS.

UNDANFARI GRUNNPRÓFA ÍSS

Til að skautari geti þreytt grunnpróf skal hann hafa lokið öllum nælum Skautum Regnbogans sem er undanfari Grunnprófa ÍSS. Nánar má lesa um skautum regnbogann **hér**.

Innihald grunnprófa

Próf fyrir hvern flokk er tvíþætt og skiptist í grunnæfingar og skylduæfingar. Standast þarf báða prófhluta til þess að öðlast keppnisrétt í þeim keppnisflokki sem próftaki óskar eftir að keppa í á skautamótum ÍSS.

GRUNNÆFINGAR / MYNSTUR

Grunnæfingar eru fyrirfram ákveðnar æfingar í grunnskautun sem próftaki framkvæmir í áttumynstri (nema æfingar 18 og 19). Æfingarnar meta meðal annars færni í notkun brúna, hné-og ökklabeygju, flæði, hraða, rétttri líkamsstöðu ásamt fleiri þáttum. Dómgæslu viðmið eru að finna **hér**.

Í töflu “**Keppnisflokkar ÍSS**” má sjá grunnæfingar sem próftaki þarf að standast til að ná prófi í viðkomandi keppnisflokk. Athugið að einnig þarf að hafa staðist próf í öllum þeim grunnæfingum sem á undan koma ([hafa lægra númer](#)).

Dregið er milli eftirfarandi grunnæfinga. Standist skautari aðra æfinguna telst hann hafa staðist báðar. 4/5, 6/ 7, 10/11, 12/13, 14/15 og 16/17.

Tímabilið 2020-2021 er síðasta tímabil þar sem dregið verður um mynstur. Eftir það tímabil mun þurfa að ná öllum æfingum.

SKYLDUÆFINGAR / ELEMENT

Til að standast skylduæfingar getur skautari annað hvort þreytt próf á prófdegi eða sent inn afrit af protocoli frá samþykktu móti þar sem að skautari telur sig hafa náð viðeigandi prófi og fengið það metið. Mögulegt er að nota protocol frá viðurkenndum mótum (ÍSS eða ISU) í stað þess að þreyta próf í skylduæfingunum á settum grunnprófsdegi (sjá frekari upplýsingar í kaflanum Mat á protocoli).

Til að öðlast keppnisrétt á skautamótum ÍSS skal skautari standast próf fyrir hvern keppnisflokk í samræmi við aldur hans. Þurfi hann að færast um keppnisflokk sökum aldurs skal hann þreyta próf í þeim flokki sem hann skal færast í. Skautari má keppa í aldursflokki neðan við þann sem hann hefur próf í hafi hann til þess aldur. Þetta gildir einungis hafi hann ekki nú þegar keppt í flokknum sem hefur hærri ~~aldur~~ aldurskröfur.

Dæmi: Skautari hefur aldurskröfur í Cubs og próf í Basic Novice en keppir í Cubs þangað til hann keppir í fyrsta skipti í Basic Novice EÐA skautari hefur próf í Junior en keppir í Intermediate Ladies þangað til hann keppir í fyrsta skipti í Junior.

Ef próf er haldið eftir að skráningar frestur fyrir næsta mót rennur út skal skautari keppa í þeim keppnisflokki sem hann var skráður í á mótið.

GILDISTÍMI PRÓFA

Próf í Grunnæfingum falla aldrei úr gildi. Próf í skylduæfingum fellur úr gildi ef það er ekki notað í eitt (1) ár frá þeirri dagsetningu sem því var náð.

Framkvæmd grunnprófa

Félögin skulu hafa tvo (2) þjálfara viðstadda á prófstað, annar þjálfarinn sér um að aðstoða próftaka sem þreytir próf og hinn er tiltækur í önnur verkefni.

FRAMKVÆMD GRUNNÆFINGA / MYNSTRA

- Skautari dregur um mynstur a prófstað a.m.k halftíma fyrir fyrsta próf dagsins. Ef skautari er ekki sjálfur á staðnum velur dómari staðgengil í hans nafni til þess að draga um mynstur fyrir hans hönd.
- Fyrir grunnæfingar hefur fyrsti próftaki 5 mínútur í upphitun.
- Næsti próftaki hitar upp a svelli á meðan próftakinn a undan þreytir próf.
- Ef nægur fjöldi dómara næst getur fleira en eitt próf átt sér stað á hverjum tíma. Í slíku tilfalli skulu félögin útvega fleiri þjálfara á prófstað.
- Próftaki sem þreytir próf í æfingum 1-17 skal framkvæma hverja æfingu þrisvar sinnum.
- Próftaki sem þreytir próf í æfingum 18 og 19 skal framkvæma æfingarnar einu sinni.

EINKUNNAGJÖF GRUNNÆFINGA / MYNSTRA

- Fáir skautari fleiri en þrjú mínúsa í æfingu telst hann ekki hafa staðist prófið. Fáir skautari mínus þrjú (-3) fyrir eitt stakt dómara viðmið telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Sé skautari með allt að fimm mínúsa (-5) getur dómari beðið skautara um að endurtaka æfinguna, nóg er að annar dómara óski eftir endurtekningu.

FRAMKVÆMD SKYLDUÆFINGA / ELEMENTA

- Próftakar fá 5 mín í upphitun, hámarksfjöldi í hverjum upphitunarróp eru 8 skautarar.
- Eftir að upphitunartíma lýkur þreyta skautarar próf í skylduæfingum án tónlistar hver á eftir öðrum. Lágt undirspil er leyfilegt ef skautari óskar eftir því. Skautarar þurfa ekki að yfirgefa ísinn fyrir en að prófi loknu.
- Nýta má annan helming svells til æfinga á meðan á prófi í skylduelementum stendur. Í því tilfalli hefur próf fullan forgang fram yfir æfingu. Þannig þarf að vera sér inngangur á svell fyrir próf og annar fyrir æfingu, tónlist er stjórnað af prófi og dómari getur stoppað æfingu telji hann ástæðu til.
- Próftaki framkvæmir skylduæfingar samkvæmt kröfum þess prófs sem hann þreytir. Próftaki má framkvæma hvert element tvisvar (2) sinnum.
- Til að skilduæfing teljist samkvæmt kröfum þarf skammstöfun að vera rétt. Þar með getur skautari ekki náð elementu með <<, e eða V, þessi mistök eru tekin sem rangt element. Undantekning frá þessu er !, <, q og level sem er hærra en beðið er um (í lagi að hafa level 2 ef beðið er um level 1 osfr.).

EINKUNNAGJÖF SKYLDUÆFINGA / ELEMENTA

- Fáí próftaki fleiri en þrjá mínusa (-3) í heild telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Fáí próftaki mínus þrjá (-3) á eitt stakt element telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Sé skautari með allt að sjö mínusa (-7) í heild hefur hann rétt a að endurtaka element.
- Nóg er að annar dómari óski eftir að skautari framkvæmi elementið aftur.
- Við endurtekningu elements getur dómari beðið skautara að framkvæma tvö element einu sinni EÐA eitt element tvisvar.
- Skautari **verður** að ná Skylduæfingunum hjá báðum dómurum
- Fái skautari e, << eða V á element hefur það sömu áhrif á einkunn dómara og í IJS. Hins vegar er sú breyting á að ef eitt eða fleiri þessara mistaka er til staðar í elementu er hæsta mögulega dómaraeinkunn mínus þrjár (-3). Þannig gefi dómari minna en þrjá mínusa á element með e, << eða V, telst það element samt sem -3 í heildarfjölda mínusa. Gefi dómari hins vegar þrjá eða fleiri mínusa á element með e, << eða V hefur það sömu áhrif á heildarfjölda mínusa og í II

MAT Á PROTOCOL

Til að fá protocol metið sem grunnpróf skal skautari/forráðamaður/þjálfari senda umsókn til ÍSS á dómara- og tækninefnd á netföngin **info@iceskate.is** OG **taeknirad@iceskate.is** ásamt viðeigandi protocols innan við viku frá mótslokum. Dómara- og tækninefnd fer yfir og staðfestir hvort skautari hafi staðist próf í skylduæfingum.

Í umsókn skulu koma fram upplýsingar um skautara þ.e.a.s. nafn, kennitala, félag og hvaða próf er að reynt við ásamt kvittun fyrir greiðslu.

Afgreiðslufrestur umsókna er vika frá því að umsókn berst.

EINKUNNAGJÖF Á PROTOCOL

- Hæsta og lægsta einkunn tekin út svo eftir standa þrjár (3) einkunnir.
- Engin þessara einkunna má vera lægri en mínus einn (-1).
- Aðeins mega þrjú (3) element hafa einkunnina -1.

TÍMATAKA OG ENDURTEKNING PRÓFHLUTA

Dómarar sjá um tímatöku á upphitunartíma sem og undirbúningstíma fyrir endurtekningu prófhluta.

Við endurtekningu prófhluta skal próftaki fá eina mínútu til undirbúnings. Tíminn skal tekinn af dómara og hefst tímataka um leið og dómari gefur merki. Endir tímatöku er gefinn til kynna með flautu og skal próftaki þá fara til dómara og hefja endurtöku prófhlutans. Hér á prófhluti við um eitt skylduelement eða eitt mynstur. Endurtaki skautari sama prófhluta tvisvar fær hann tvisvar sinnum eina mínútu til undirbúnings.

DÓMARAR

Skautasamband Íslands (ÍSS) útvegar dómara og TS/TC eftir því sem við á þeim grunnprófum sem þeim er ætlað að skipuleggja.

Fyrir grunnæfingar 1-17 skal hafa 2 dómara sem standast kröfur ÍSS. Í æfingum 18 og 19 þarf einnig einn TS/TC með að lágmarki landsréttindi.

Fyrir skylduæfingar skal hafa 2 dómara sem standast kröfur ÍSS ásamt TS/TC með landsréttindi.

Við dómgæslu styðjast dómarar við:

- [Judging criteria for GOE in patterns \(ÍSS\)](#)
- [GOE sheet \(ISU\)](#)
- [Technical Handbook \(ISU\)](#)

Skráningar og kostnaður grunnprófa

SKRÁNINGAR Í GRUNNPRÓF

ÍSS heldur próf tvisvar á ári, á vor- og haustönn. Sambandið ber þá allan kostnað og sér um dómara og annað skipulag en aðildafélög útvega ístímann. Senda skal inn lista, **undirritaðan af yfirþjálfara**, til ÍSS með fyrirhuguðum próftökum á þar til gerðum umsóknareyðublöðum sem finna má á heimasíðu ÍSS Umsóknir þurfa að berast til ÍSS þremur vikum fyrir prófdag hverju sinni. Lágmarksfjöldi próftaka eru fjórir.

Félögum er heimilt að halda aukapróf en sjá þá sjálf um skipulag og bera kostnað vegna þeirra.

KOSTNAÐUR

Skautari greiðir prófgjald í hvert sinn er hann þreytir próf eða lætur meta protocol samkvæmt gjaldskrá ÍSS. Aðildarfélög innheimta prófgjaldið og skila því til ÍSS. Ef skautari forfallast vegna veikinda eða meiðsla er hægt að óska eftir endurgreiðslu gegn læknisvottorði.

Ef sótt er um mat á protocoli skal leggja inná reikning ÍSS, 111-26-122344, kt 560695-2339 og senda kvittun á info@iceskate.is.

UPPTÖKU- OG SJÚKRAPRÓF

Nái skautari ekki grunn- og/eða skylduæfingum getur hann reynt aftur þegar próf verða haldin næst.

Sé próftaki veikur eða meiddur á prófdag getur hann reynt aftur þegar próf verða næst haldin. Tilkynna þarf forföll áður en próf hefst.

Niðurstöður prófa og athugasemdir dómara

DÓMGÆSLA / PRÓFBLÖÐ DÓMARA

Á meðan á prófi stendur skrá dómara athugasemdir sínar niður á prófblöð dómara. Nái próftaki prófinu skráir dómari það á prófblað því til staðfestingar og tilkynnir próftaka niðurstöður prófsins að því loknu að viðstöddum þjálfara. Dómarablöðin eru formleg gögn prófsins og taka nákvæmlega til allra þátta í prófi hvers og eins próftaka.

Að prófi loknu fá þjálfarar afrit af prófblöðum gegnum tölvupóst fra ÍSS eins fljótt og auðið er. Þó aldrei seinna en 4 vikum eftir prófdag.

MÓTMÆLI / KÆRUR

Mótmæli vegna niðurstöðu prófa skal sendast a skrifstofu Skautsambandsins info@iceskate.is innan viku frá prófdegi og skulu berast frá yfirþjálfara viðkomandi aðildafélags.

Endanlegt akvörðunarvald um niðurstöðu prófa er á valdi dómara sem að prófinu koma. Svar skal berast viku frá mótmælum.

Grunnprófskröfur

Keppnisflokkar ÍSS

Category	Patterns	Elements
Chicks 8 ára og yngri	1	1 Lo 1x + 1y USpB (3 in pos.)
Cubs 10 ára og yngri	2 & 3	1F <u>1Lo + 1x / 1x + 1Lo</u> SSpB (3 in pos.)
Basic Novice 12 ára og yngri	6 eða 7	1Lz 1F + 1x CSpB (3 in pos.) CoSpB (6) / CCoSpB (4+4) • <u>With all three basic positions</u>
Intermediate Novice 14 ára og yngri	9	1A 1Lz + 1x CoSp1 (6) / CCoSp1 (4+4) • <u>With all three basic positions</u>
Advanced Novice 10 - 14 ára	12 eða 13	2x 2z + 2y CCoSp2 (5+5) FSSP1 / FCSp1 (5)
Junior 13 - 18 ára	16 eða 17	Sólóstökk • 2Lz 2F + 2x CCoSp2 (5+5) • <u>With all three basic positions</u> LSp1 / FSSp2 / FCSp2 (6) • With or without change of foot
Intermediate Ladies 15 ára og eldri	9	Intermediate Novice / Advanced Novice / Junior / Senior
Senior 15 ára og eldri	19	Sólóstökk • 2A 2Lz + 2x CCoSp3 (6+6) • <u>With all three basic positions</u> LSp2 / FSSp3 / FCSp3 (6) • With or without change of foot

*For spins that require level **Basic** only Basic positions will be counted – this does not apply for protocols

Tengiliðir ÍSS vegna grunnprófa

SKRIFSTOFA ÍSS

info@iceskate.is

Sími: 514 4074

DÓMARA- OG TÆKNINEFND

taeknirad@iceskate.is