

Grunnprófshandbók Skautasambands Íslands

Ágúst 2025



Efnisyfirlit

1 MARKMIÐ GRUNNPRÓFA ÍSS	2
1.1 Hvað eru grunnpróf ÍSS?	2
1.2 Hvað eru grunnpróf ÍSS?	2
2 Innihald grunnprófa	2
2.1 Grunnæfingar / mynstur	2
2.2 Skylduæfingar / element	2
2.3 Gildistími prófa	3
3 Framkvæmd grunnprófa	3
3.1 Framkvæmd grunnæfingar / mynstur	3
3.1.1 Einkunnagjöf grunnæfinga / MYNSTRA	3
3.2 Framkvæmd skylduæfinga / elementa	3
3.2.1 Einkunnagjöf grunnæfinga / mynstra	4
3.3 Tímataka og endurtekning prófhauta	4
4 Mat á prótokoli	4
4.1 Einkunnagjöf á prótokoli	5
5 Dómarar	5
6 Skráning og kostnaður	6
6.1 Skráning í grunnpróf	6
6.2 Kostnaður	6
7 Niðurstöður prófa og athugasemdir dómara	6
7.1 Dómgæsla / prófblöð dómara	6
7.2 Mótmæli / kærur	6
8 Grunnprófskröfur	7

1 Markmið grunnprófa ÍSS

1.1 Hvað eru grunnpróf ÍSS?

Markmið Grunnprófa ÍSS er að byggja upp grunnskautun iðkenda og eru hluti af lágmarkskröfum til þátttöku í Keppniskerfi 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 skautaiþróttinni á Íslandi almennt.

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

1.2 Hvað eru grunnpróf 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](#).

2 Innihald grunnprófa

Próf fyrir hvern flokk er tvíþætt og skiptist í grunnæfingar og skylduæfingar. Standast þarf báða prófhluta til þess að öðlast keppnisrétt í ÍSS-línu.

2.1 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, réttri 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 keppnisflokki. Athugið að einnig þarf að hafa staðist próf í öllum þeim grunnæfingum sem á undan koma (hafa lægra númer). Í þeim tilfellum sem ekki eru til grunnpróf skal sækja um undanþágu til Tækninefndar og stjórnar ÍSS.

2.2 Skylduæfingar / element

Til að standast skylduæfingar getur skautari annað hvort þreytt próf á prófdegi eða sent inn afrit af protocoli frá gildu móti og fengið það metið (sjá frekari upplýsingar í kaflanum Mat á protocoli).

~~Til að öðlast keppnisrétt í ÍSS-línu 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 flokki neðan við þann sem hann hefur próf í hafi hann til þess aldurs. Þetta gildir einungis hafi hann ekki nú þegar keppt í flokknum sem hefur hærri kröfur.~~

2.3 Gildistími prófa

Próf í grunnæfingum mynstrum og skylduæfingum falla aldrei úr gildi. ~~Próf í skylduæfingum fellur úr gildi ef skautari er óvirkur í keppni í það er ekki notað í tvö (2) ár frá þeirri dagsetningu sem því var náð.~~

3 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.

3.1 Framkvæmd grunnæfingar / mynstur

- 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 tilfelli 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.

3.1.1 Einkunnagjöf grunnæfinga / mynstra

- Fáir skautari fleiri en þrjá mínusa í æfingu telst hann ekki hafa staðist prófið. Fáir skautari mínus þrjá (-3) fyrir eitt stakt dómarviðmið telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Sé skautari með allt að fimm mínusa (-5) hefur skautari rétt á að endurtaka æfinguna.

3.2 Framkvæmd skylduæfinga / elementa

- Próftakar fá 5 mín í upphitun, hámarksfjöldi í hverjum upphitunarhóp 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 fyrr en að prófi loknu.
- Nýta má annan helming svells til æfinga á meðan á prófi í skylduæfingumstendur. Í því tilfelli 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 skylduæfing teljist uppfyllt samkvæmt kröfum þarf skammstöfun að vera rétt. Þar með getur skautari ekki náð elementinu með <, e eða V, þessi mistök eru tekin sem rangt element. Undantekning frá þessu er !, <, q.

3.2.1 Einkunnagjöf grunnæfinga / mynstra

- Fáir próftaki fleiri en þrjá mínusa (-3) í heild telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Fáir 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
- Fáir 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 elementinu er hæsta mögulega dómaraeinkunn mínus þrír (-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 IJS.

3.3 Tímataka og endurtekning prófhauta

Dómarar sjá um tímistöku á upphitunartíma sem og undirbúningstíma fyrir endurtekningu prófhauta.

Við endurtekningu prófhauta skal próftaki fá eina mínútu til undirbúnings. Tíminn skal tekinn af dómara og hefst tímataka um leið og dómari gefur merki. Endir tímistöku er gefinn til kynna með merki frá dómara og skal próftaki þá fara til dómara og hefja endurtöku prófhautans. Hér á prófhauti við um eitt skylduelement eða eitt mynstur. Endurtaki skautari sama prófhauta tvisvar fær hann tvisvar sinnum eina mínútu til undirbúnings. Ekki er skylda að við endurtekningu framkvæmi skautarinn element með sömu skammstöfun og hann framkvæmdi við upphaf prófs. Ef skautari framkvæmir rangt mynstur í prófi hefur hann rétt á endurtekningu prófhautans. Endurtekning fer fram með sama hætti og er greint frá hér að ofan.

4 Mat á prótokoli

Til að fá protocol metið sem grunnpróf skal skautari/forráðamaður/þjálfari senda umsókn til ÍSS á tækninefnd á netföngin info@iceskate.is og taeknirad@iceskate.is ásamt viðeigandi prótokoli innan við viku frá mótslokum. 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 reynt við ásamt kvittun fyrir greiðslu.

Afgreiðslufrestur umsókna er vika frá því að umsókn berst.

4.1 Einkunnagjöf á prótokoli

- Hæstu og lægstu einkunnir teknar út svo eftir standa þrjár (3) eða fjórar (4) einkunnir. Þrír dómarar telja ef heildarfjöldi dómara er oddatala en fjórir telja ef heildarfjöldi dómara er slétt tala.
- Engin þessara einkunna má vera lægri en mínus einn (-1).
- Aðeins mega þrjú (3) element hafa einkunnina -1.
- Stökk sem beðið er um sem solo stökk í prófi má vera í samsetningu á prótokoli

- Hvert skylduelement skal hafa sitt eigið “box” t.d. ef skautari þarf annars vegar 1A og 1Lz/1F í samsetningu, þá getur 1F+1A+SEQ aðeins talist til annað hvort 1A eða samsetning af tveimur einföldum stökkum, en ekki bæði í einu.
- Element með * telst gilt svo lengi sem GOE er sýnilegt á protocolinu (t.d. ef elementið er í samsetningu)

5 Dómarar

Skipuleggiendur grunnprófa bera ábyrgð á að útvega starfsfólk (dómara og TS/TC) samkvæmt eftirfarandi töflu. Starfsfólk skal hafa réttindi samkvæmt Handbók starfsfólks á panel.

Í öllum flokkum skal amk. einn starfsmaður hafa reynslu af grunnprófum, þ.e. starfsreynslu eða æfingareynslu í minnst 3 prófum á sama stigi.

<u>Mynstur 1-3</u>	<u>2 dómarar með grunnprófsréttindi, annar með minnst landsréttindi og hinn með minnst grunnréttindi</u>
<u>Mynstur 4-9</u>	<u>2 dómarar með grunnprófsréttindi, annar með minnst landsréttindi og hinn með minnst ÍSS réttindi</u>
<u>Mynstur 10-17</u>	<u>2 dómarar með grunnprófsréttindi og landsréttindi</u>
<u>Mynstur 18-19</u>	<u>2 dómarar, báðir dómarar með grunnprófsréttindi og landsréttindi</u>
<u>Element Chicks og Cubs</u>	<u>2 dómarar annar með landsréttindi, hinn með minnst grunnréttindi</u>
<u>Element Basic Novice</u>	<u>1 dómari og 1 TS/TC, amk. annar með landsréttindi, hinn með minnst ÍSS réttindi</u>
<u>Element ISU flokkar</u>	<u>1 dómari og 1 TS/TC, báðir með amk. landsréttindi</u>

Við dómgæslu styðjast dómarar við:

- Judging criteria for GOE in patterns (ÍSS)
- GOE sheet (ISU)
- Technical Handbook (ISU)

6 Skráning og kostnaður

6.1 Skráning 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.

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

6.2 Kostnaður

Skautari greiðir prófgjald í hvert sinn er hann þreytir próf eða lætur meta protocol samkvæmt gjaldskrá ÍSS. Aðildarfélag innheimta prófgjaldið og skila því til ÍSS. Ef skautari forfallast ~~vegna veikinda eða meiðsla er hægt að óska~~ getur félag hans óskað eftir endurgreiðslu ~~gegn læknisvottorði~~ fyrir allt að 50% af prófgjöldum viðkomandi skautara. Athuga skal að til þess að eiga möguleika á endurgreiðslu þarf tilkynning um forföll að berast áður en fyrsta próf hefst þann dag sem viðkomandi er skráður í próf.

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.

7 Niðurstöður prófa og athugasemdir dómara

7.1 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.

Þjálfarar fá afrit af prófblöðum sent í tölvupósti eins fljótt og auðið er, þó aldrei seinna en 4 vikum eftir prófdag.

7.2 Mótmæli / kærur

Mótmæli vegna niðurstöðu prófa skal sendast á skrifstofu Skautasambandsins info@iceskate.is innan viku ~~frá prófdegi~~ eftir að afrit af prófblöðum berast og skulu berast frá yfirþjálfara viðkomandi aðildafélags. Mótmæli einskorðast við framkvæmd prófa og útreikning.

Endanlegt ákvörðunarvald um niðurstöðu prófa er á valdi yfirdómara sem að prófinu kemur. Svar skal berast viku frá mótmælum.

8 Grunnprófskröfur

8.1 Mynstur / Patterns

Flokkur	Mynstur / Pattern
Chicks	1
Cubs	3
Basic Novice	7
Intermediate Novice	9
Intermediate Women/Men	9
Advanced Novice	13
Junior	17
Senior	19

8.2 Skylduæfingar / Element

Chicks & Cubs

	Element	Comment
Jumps	1F / 1Lo	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	1x+1y	
Spins	USp / SSp / CSp (3)	Cannot be in a difficult variation on a basic test Can be in a difficult variation on protocol

Basic Novice / Intermediate Novice / Intermediate women/men

	Element	Comment
Jumps	1Lz / 1A / 2x	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	1F+1x / 1A+1x / 2+1 / 1+2 / 2+2	x = can be any jump
Spins	CSp / SSp (3)	Cannot be in a difficult variation on a basic test Can be in a difficult variation on protocol
	CoSp (6) / CCoSp (4+4)	All 3 basic positions for at least 2 revolutions, can be performed in a difficult variation

Advanced Novice

	Element	Comment
Jumps	2x	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	2y+2z	
Spins	CCoSp (5+5)	All 3 basic positions for at least 2 revolutions, can be performed in a difficult variation
	FSSp / FCSp (6)	Can be performed in a difficult variation

Junior

	Element	Comment
Jumps	2Lz / 2A / 3x	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	2F / 2Lo / 3y	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	2x+2y / 3+2 / 2+3	
Spins	CCoSp (5+5)	All 3 basic positions for at least 2 revolutions, can be performed in a difficult variation
	LSp / FSSp / FCSp (6) or CLSp / FCSSp / FCCSp (5+5)	Can be performed in a difficult variation

Senior

	Element	Comment
Jumps	2A / 3x	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	2Lz / 3y	Performed as a solo jump on basic test, can be performed in a combination on protocol
	2x+2y / 3+2 / 2+3 / 3+3	
Spins	CCoSp (6+6)	All 3 basic positions for at least 2 revolutions, can be performed in a difficult variation
	FSSp / FCSp (8) or FCSSp / FCCSp (5+5)	Can be performed in a difficult variation