

Grunnprófshandbók Skautasambands Íslands

2023-2024



Skautasamband Íslands
www.iceskate.is

Icelandic Skating Association
info@iceskate.is

Efnisyfirlit

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | MARKMIÐ GRUNNPRÓFA | 2 |
| 1.1 | HVAÐ ERU GRUNNPRÓF ÍSS | 2 |
| 1.2 | UNDANFARI GRUNNPRÓFA 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 GRUNNÆFINGA/MYNSTRA | 3 |
| 3.1.1 | EINKUNNAGJÖF GRUNNÆFINGA/MYNSTRA | 3 |
| 3.2 | FRAMKVÆMD SKYLDUÆFINGA/ELEMENTA | 3 |
| 3.2.1 | EINKUNNAGJÖF SKYLDUÆFINGA/ELEMENTA | 3 |
| 3.3 | TÍMATAKA OG ENDURTEKNING PRÓFHLUTA | 4 |
| 4 | MAT Á PROTOCOL | 4 |
| 4.1 | EINKUNNAGJÖF Á PROTOCOL | 4 |
| 5 | DÓMARAR | 4 |
| 6 | SKRÁNINGAR OG KOSTNAÐUR GRUNNPRÓFA | 5 |
| 6.1 | SKRÁNINGAR Í GRUNNPRÓF | 5 |
| 6.2 | KOSTNAÐUR | 5 |
| 6.3 | UPPTÖKU- OG SJÚKRAPRÓF | 5 |
| 7 | NIÐURSTÖÐUR PRÓFA OG ATHUGASEMDIR DÓMARA | 5 |
| 7.1 | DÓMGÆSLA / PRÓFBLÖÐ DÓMARA | 5 |
| 7.2 | MÓTMÆLI / KÆRUR | 5 |
| 8 | TENGILIÐIR ÍSS VEGNA GRUNNPRÓFA | 5 |
| 9 | GRUNNPRÓFSKRÖFUR | 6 |

1 Markmið grunnprófa

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 skautaíþróttinni á Íslandi almennt.

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

1.2 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](#).

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 þeim keppnisflokki sem próftaki óskar eftir að keppa í á skautamótum ÍSS.

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 keppnisflokk. Athugið að einnig þarf að hafa staðist próf í öllum þeim grunnæfingum sem á undan koma (hafa lægra númer).

2.2 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 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.

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 Women þangað til hann keppir í fyrsta skipti í Junior.

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

2.3 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.

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 grunnæfinga/mynstra

- 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.

3.1.1 Einkunnagjöf grunnæfinga/mynstra

Fái skautari fleiri en þrjá mínusa í æfingu telst hann ekki hafa staðist prófið. Fái skautari mínus þrjá (-3) fyrir eitt stakt dómaraviðmið 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 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.).

3.2.1 Einkunnagjöf skylduæfinga/elementa

- Fái próftaki fleiri en þrjá mínusa (-3) í heild telst hann ekki hafa staðist prófið.
- Fái 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 elementu 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

- Fáí skautari e, << eða V á element hefur það sömu áhrif á einkunn dómara og í IJS. Hins vegar sú breyting á að ef eitt eða fleiri þessara mistaka er til staðar í elementu er hæsta mögulega dómaraeinkunn mínus þrjú (-3). Þannig gefi dómari minna en þrjú mínusa á element með e, zz eða V, telst það element samt sem -3 í heildarfjölda mínusa. Gefi dómari hins vegar þrjú eða fleiri mínusa á element með e, << eða V hefur það sömu áhrif á heildarfjölda mínusa og í IJS.

3.3 Tímataka og endurtekning prófhluta

Dómarar sjá um tímátöku 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 tímátöku 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.

4 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 protocoli 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.

4.1 Einkunnagjöf á protocol

Hæstu og lægstu einkunnir eru teknar út svo eftir standa þrjár (3) eða fjórar (4) einkunnir. Þrjú 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.

5 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)**

6 Skráningar og kostnaður grunnprófa

6.1 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. Greiða þarf umsýslugjald til skrifstofu ÍSS vegna allra grunnprófa sem haldin eru.

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 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.

6.3 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.

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.

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

7.2 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 yfirdómara sem að prófinu kemur. Svar skal berast viku frá mótmælum.

8 Tengiliðir ÍSS vegna grunnprófa

Skrifstofa ÍSS

info@iceskate.is

514 4074

Tækninefnd ÍSS

taeknirad@iceskate.is

9 Grunnprófskröfur

| Category | Patterns | Elements |
|--|----------|--|
| Chicks 8 ára og yngri | 1 | 1 Lo 1x + 1y USpB (3 in pos.) |
| Cubs 10 ára og yngri | 3 | 1F 1Lo + 1x / 1x + 1Lo SSpB (3 in pos.) |
| Basic Novice 12 ára og yngri | 7 | 1Lz 1F + 1x CSpB (3 in pos.) CoSpB (6) / CCoSpB (4+4) <ul style="list-style-type: none"> With all three basic positions |
| Intermediate Novice 14 ára og yngri | 9 | Basic Novice/Advanced Novice |
| Advanced Novice 10 – 14 ára | 13 | 2x 2z + 2y CCoSp2 (5+5) FSSP1 / FCSp1 (5) |
| Junior 13 – 18 ára | 17 | Sólóstökk <ul style="list-style-type: none"> 2Lz 2F + 2x CCoSp2 (5+5) <ul style="list-style-type: none"> With all three basic positions LSp1 / FSSp2 / FCSp2 (6) <ul style="list-style-type: none"> With or without change of foot |
| Intermediate Women/Men 15 ára og eldri | 9 | Basic Novice / Advanced Novice / Junior / Senior |
| Senior 15 ára og eldri | 19 | Sólóstökk <ul style="list-style-type: none"> 2A 2Lz + 2x CCoSp3 (6+6) <ul style="list-style-type: none"> With all three basic positions LSp2 / FSSp3 / FCSp3 (6) <ul style="list-style-type: none"> With or without change of foot |
| *For spins that require level Basic only Basic positions will be counted – this does not apply for protocols | | |