



# Lathund- Uppvärmningsgrupper 2026–2027

Denna lathund visar det maximala antal åkare som får värma upp tillsammans i de olika klasserna för de olika tävlingstyperna.

**NOTERA:** Anvisningar, manualer och guider är underordnade tävlingsreglerna, som fastställs av förbundsstyrelsen. Om det skulle förekomma olika uppgifter i anvisningar/manualer jämfört med tävlingsreglerna, så är det uppgifterna i reglerna som är överordnade.

## Maxantal åkare per uppvärmningsgrupp

| Klass     | System 1-tävlingar | System 2-tävlingar | System 3- och DM-tävlingar | Förbunds-tävling |
|-----------|--------------------|--------------------|----------------------------|------------------|
| Vit       | 8                  | -                  | -                          | -                |
| Gul       | 8                  | -                  | -                          | -                |
| Grön      | 8                  | -                  | -                          | -                |
| Blå       | 8                  | 8                  | -                          | -                |
| Röd       | 8                  | 8                  | -                          | -                |
| Grå       | 8                  | 6                  | -                          | -                |
| Svart     | 8                  | 6                  | -                          | -                |
| Ungdom 13 | -                  | -                  | 8                          | -                |
| Ungdom 16 | -                  | -                  | 8                          | 8                |
| Junior    | -                  | -                  | 6                          | 6                |
| Senior    | -                  | -                  | 6                          | 6                |
| Adult     | 6                  | 6                  | -                          | -                |



## Exempel

Uppvärmningsgrupperna ska vara jämnstora, om antalet åkare inte går jämnt upp ska de sista grupperna vara större. Nedan visas ett exempel för Junior damer i en nationell serietävling:

|                 |                     |                     |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| 7 åkare: 3 + 4  | 11 åkare: 5 + 6     | 15 åkare: 5 + 5 + 5 |
| 8 åkare: 4 + 4  | 12 åkare: 6 + 6     | 16 åkare: 5 + 5 + 6 |
| 9 åkare: 4 + 5  | 13 åkare: 4 + 4 + 5 | 17 åkare: 5 + 6 + 6 |
| 10 åkare: 5 + 5 | 14 åkare: 4 + 5 + 5 | 18 åkare: 6 + 6 + 6 |

Om tävlingen består av två eller flera små klasser som var för sig inte fyller en egen uppvärmningsgrupp kan flera små klasserna ingå i samma uppvärmningsgrupp om det sammanlagda antalet åkare i dessa grupper håller sig inom storleken för en enskild grupp, exempelvis:

På en System 3-tävling med 3 åkare i Ungdom 16 flickor + 2 åkare i Juniorer damer = en uppvärmningsgrupp om 5 åkare.

Tänk dock på att inte blanda små / stora åkare eller grupper som har stora hastighetsskillnader tillsammans i en uppvärmningsgrupp, stäm av med er skiljedomare / huvudbedömare i förekommande fall.

## Antal minuter uppvärmning

|                                                                                                 | Vit, Gul, Grön | Blå | Röd | Grå, Svart | Ungdom 13 och 16 | Junior, Senior | Adult (Silver / Brons) | Adult (Masters / Guld) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|------------|------------------|----------------|------------------------|------------------------|
| <b>System 1 tävling</b>                                                                         | 4              | 4   |     | 4          | -                | -              | 4                      | 4                      |
| <b>Kortprogram</b><br>System 3-,<br>Nationell serie-<br>och övriga<br>Förbundstävlingar         | -              | -   | -   | -          | 4                | 6              | -                      | -                      |
| <b>Friåkning</b><br>System 2, System<br>3-, Nationell<br>serie- och övriga<br>Förbundstävlingar | -              | 4   | 5   | 6          | 5                | 6              | 5                      | 6                      |
| <b>Artistisk<br/>Friåkning</b>                                                                  | -              | -   | -   | -          | -                | -              | 4                      | 4                      |



## Isvård (spolningar)

Spolningar sker normalt två (2) gånger på morgonen före tävlingsstart, under längre uppehåll (till exempel lunch) samt efter avslutad tävlingsdag.

Utöver detta anpassas spolningarna så att man spolar efter två (2) fulla uppvärmningsgrupper. I vissa fall kan man tillåta flera uppvärmningsgrupper mellan spolningar. Om det inte är fulla grupper (6–8 åkare) beroende på klass kan man ofta ha flera uppvärmningsgrupper mellan två spolningar. Yngre åkare sliter mindre på isen och för till exempel ungdom 13 kortprogram kan man ofta ha tre (3) uppvärmningsgrupper om det ger ett bättre flyt i schemat.

Följande tabell ger en indikation på lämpligt maximalt sammanlagt antal åkare mellan två spolningar beroende på ålder och tävlingstyp.

| Klass                                                         | Förbunds-<br>tävlingar | System 3-<br>tävling | System 2-<br>tävling | System 1-<br>tävling |
|---------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Senior                                                        | Cirka 12 åkare         | Cirka 12 åkare       | -                    | -                    |
| Junior                                                        | Cirka 12 åkare         | Cirka 12 åkare       | -                    | -                    |
| Ungdom 16                                                     | Cirka 16 åkare         | Cirka 16 åkare       | -                    | -                    |
| Ungdom 13                                                     | -                      | Cirka 16 åkare       | -                    | -                    |
| Svart                                                         | -                      | -                    | Cirka 14 åkare       | Cirka 16 åkare       |
| Grå                                                           | -                      | -                    | Cirka 14 åkare       | Cirka 16 åkare       |
| Röd                                                           | -                      | -                    | Cirka 20 åkare       | Cirka 24 åkare       |
| Blå                                                           | -                      | -                    | Cirka 20 åkare       | Cirka 24 åkare       |
| Grön                                                          | -                      | -                    | -                    | Cirka 28 åkare       |
| Gul                                                           | -                      | -                    | -                    | Cirka 28 åkare       |
| Vit                                                           | -                      | -                    | -                    | Cirka 28 åkare       |
| Adult brons<br>friåkning och<br>artistisk samtliga<br>klasser | Cirka 20 åkare         | -                    | Cirka 24 åkare       | Cirka 24 åkare       |
| Adult Silver-<br>master/elit                                  | Cirka 14 åkare         | -                    | Ca 16 åkare          | Ca 18 åkare          |