



# Lathund- Uppvärmningsgrupper 2023/2024

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

## Maxantal åkare per uppvärmningsgrupp

Klass	Förbundstävlingar / Nationell Serietävling	A-tävlingar	Klubb- tävlingar	Stjärn- tävlingar
Senior A	6	6	6	6
Senior B	-	-	8	8
Junior A	6	6	6	6
Junior B	-	-	8	8
Ungdom 15	8	8	8	8
Ungdom 13	-	8	8	8
Minor	-	-	8	8
Adults	-	-	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 A damer i 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 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:

3 åkare klubbtävling ungdom 15 A flickor + 2 åkare klubbtävling juniorer A 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.

## Antal minuter uppvärmning

	Minior B	Ungdom B	Junior B	Senior B	Minior A	Ungdom A	Junior A	Senior A	Adults (Masters /Guld)	Adults (Silver /Brons)
<b>Stjärntävling</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Kortprogram</b> Klubb-, A-, Förbundstävling	-	-	-	-	-	4	6	6	-	-
<b>Friåkning</b> Klubb-, A-, Elit-, Förbundstävling	4	5	5	5	5	5	6	6	6	5
<b>Artistisk Friåkning</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4



## Isvård (spolningar)

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

Utöver detta anpassas spolningarna så att man spolrar 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 minor och 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	Förbundstävlingar / Nationell Serietävling	A-tävlingar	Klubbtävlingar	Stjärntävlingar
Senior A	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	Cirka 16 åkare
Senior B	-	-	Cirka 14 åkare	Cirka 16 åkare
Junior A	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare	Cirka 16 åkare
Junior B	-	-	Cirka 14 åkare	Cirka 16 åkare
Ungdom 15	Cirka 14 åkare	Cirka 16 åkare	Cirka 16 åkare	Cirka 20 åkare
Ungdom 13	-	Cirka 16 åkare	Cirka 16 åkare	Cirka 24 åkare
Minor	-	-	Cirka 24 åkare	Cirka 28 åkare
Adults	-	-	Cirka 12 åkare	Cirka 12 åkare