

NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

Testsystemet

Testsystemet är uppdelat i Tävlingsstest, Basictester och Friåkningstester. Testerna börjar med Tävlingsstest och därefter i turordning i Basicstest från 1-4 respektive Friåkningstest 1- 7. Basicstesterna och Friåkningstesterna är oberoende av varandra.

Tävlingsstestet är det första testet och det behöver man för att få tävla. Det gäller synkro, singel, isdans eller solodans. Basicstesterna syftar till att åkarna ska lära sig grundläggande skridskoteknik, bågar, skär och vändningar. Fritesterna syftar till att kvalitetssäkra teknikutvecklingen. Testerna som helhet syftar till att dela in åkarna kunskapsmässigt för tävlingar. Testerna bedöms av två domare.

Testsystem syftar till:

1. Att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik
2. Att bygga upp åkarens teknik i lagom takt
3. Att kvalitetssäkra åkarnas teknik
4. Att klassificera åkarna för tävlingar

Tävlingsstestet

1. Generell kunskap: Åkaren ska visa att den har kunskap om de olika elementen. Åkaren förväntas att åka med ganska bra skär och hållning genom hela testen. Ingen stor teknisk förmåga förväntas.

2. Utfallssteg saxning bakåt
3. Flygskär framåt ytterskär
4. Piruett på en fot i tupp-position, 3 varv
5. Treavals, båda håll
6. Framåt innerskärs mohawk
7. Bågar framåt ytterskär

Basictester

Basic 1

1. Skärombyten framåt
2. Skärombyten bakåt
- 3a. Treor framåt ytterskär
- 3b. Treor framåt innerskär
- 4a. Treor bakåt ytterskär
- 4b. Treor bakåt innerskär
5. Halvcirklar bakåt ytterskär

Kolla på Konståkningförbundets hemsida för att läsa mer om tester Basic 2-4.

Fritester

Fri 1

1. Generell kunskap
2. Salchow
3. Toeloop
4. Ögel
5. Ståpiruett, 5 varv
6. Ståpiruett, med ingång bakåt, 3 varv

Kolla på Konståkningförbundets hemsida för att läsa mer om tester Fri 2-7.