



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

KLUBBENS TESTSYSTEM

Vårt testsystem, som visas nedan, används i klubben för att hjälpa åkarna att utvecklas i takt med att de tar sig igenom våra nivåer. Det är också ett stöd för oss för att säkerställa att viktiga delmål uppnås längs vägen.

HJÄLMTEST

- Ytterskärsbågar framåt
- Flygskär 90° på cirkel
- Piruett med korrekt ingång 3 varv
- Mohawker på cirkel
- Treavals båda håll
- Treahopp

FRI 1

- Salchow
- Toeloop
- Korspiruett, 5 varv
- Bakåtpiruett, 3 varv
- Ögel
- Treahopp-ögel

FRI 2

- Flip
- Lutz
- Sittpiruett & svampen
- Liggpiruett
- Korspiruett med fotbyte

FRI 3

- Axel
- Räkan
- Ett dubbelhopp
- Butterfly och hopp i ligg
- Liggpiruett till sittpiruett

BASIC 1

- Bågar framåt innerskär
- Bågar bakåt ytterskär
- Ytterskärstreor (*trea saxa trea*)
- Innerskärstreor (*trea saxa trea*)
- Slalom på en fot framåt och bakåt

BASIC 2

- Bågar bakåt innerskär
- Bakåttreor innerskär (*med mohawk*)
- Bakåttreor ytterskär (*med mohawk*)
- Dubbeltreor framåt, ytter och inner
- Dubbeltreor bakåt, ytter och inner

BASIC 3

- Choctaws
- Rocker innerskär
- Rocker ytterskär
- Twizzlar innerskär 2 varv

BASIC 4

- Öglor innerskär
- Counter ytterskär
- Counter innerskär
- Twizzlar ytterskär 1 varv
- Omvända treor, inner- och ytterskär, framåt och bakåt