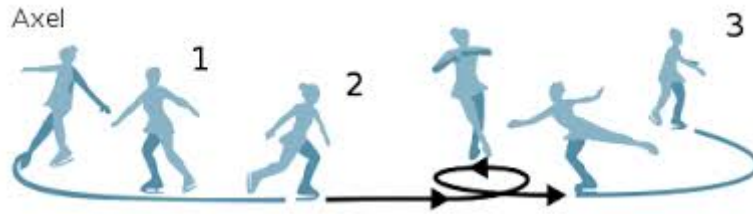


# TESTER



## Svenska Konståkningsförbundets testsystem syftar till:

- att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik
- att bygga upp åkarens teknik i lagom takt
- att kvalitetssäkra åkarnas teknik
- att klassificera åkarna för tävlingar

Testsystemet består av två delar, basictest och friåkningstest.

Basictesterna syftar till att åkarna ska lära sig grundläggande skridskoteknik, bågar, skär och vändningar.

Friåkningstesterna syftar dels till att kvalitetssäkra teknikutvecklingen dels att dela in åkarna kunskapsmässigt för tävlingar.

Basic- och fritest testas separat. Första testnivån är grundtest och sedan följer test 1 till 4. I friåkning finns dessutom test 5 och 6.

Det är enbart huvudtränaren som bestämmer vilka åkare och vilket test som ska göra. Så är det något man undrar över är det endast huvudtränaren du ska vända dig till.

För att göra ett test måste åkaren betalat in en tävlingslicens till klubben. Detta görs även om man inte tävlar.

## **Tänk på**

Kom i god tid minst 1,5 timme före starttid för din test. Om din test är den som står först på schemat och har en fast starttid så räcker det att vara på plats 1 timme innan.

## **Vid test**

Varje åkare får en kort uppvärmning på is innan de blir kallade till två domare. Åkaren utför sedan momenten i sin test och domarna bedömer om momenten är korrekt utförda.

## **Ta med**

- klädsel: svarta byxor/shorts, samt vår svarta klubbjacka, men såklart får man ha andra kläder också
- Skridsko
- Hårsnodd, får ej ha löst hår
- gymnastikskor
- hopprep