

SYNKRONISERAD KONSTÅKNING

TEAMSKOLA



KOM OCH PROVA PÅ SYNKRO I TRÄNINGSLAGET!

TESTNIVÅ: Tävlingsstest

START: 15/9 kl. 17.00-18.00

Anmäl ditt intresse [här!](#)

KORT OM SYNKRO

Synkroniserad konståkning är konståkningens lagsport. Synkroåkning bidrar till att åkarnas skridskoteknik utvecklas mer mångsidigt och den leder även till ökad laganda i föreningen i stort samt att man ser att ungdomarna fortsätter träna längre upp i åldrarna. Ett tävlande lag består av 16 åkare på isen och upp till fyra reserver. Man tävlar med ett kortprogram och ett friåkningsprogram. Programmen består av olika element, såsom passeringar, hjul, cirklar, block och linjer, som vävs samman med olika friåkningsrörelser och steg. Det är konståkningens yngsta disciplin och sedan år 2000 arrangeras varje år ett officiellt VM i synkroniserad konståkning, det är dock inte ännu någon OS gren.

VÄLKOMNA!!

