



Norges Skøyteforbund

Tester- kunstløp 2009-2010

Skøyteskolenivå:

SKØYTESKOLEMERKET

1. GANG FOROVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle.

Løperen kan gli enten på to ben eller ett ben.

2. PLOGSTOPP ELLER ANNEN BREMS

Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å ploge.

3. HUKSITTENDE

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på to ben i huksittende stilling, dvs. med lårene vannrett eller dypere.

4. GLI PÅ ETT BEN

Krav: Løperen må klare å gli minst 15 m på ett ben.

Stillingen er valgfri.

5. GANG BAKOVER

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 m uten å falle.

6. MINST TRE KRINGLER

Krav: Løperen må opprettholde jevn rytme.

Aspirantnivå

TEST 1

1. Utfall begge veier forover på buer
2. Ponny-hopp; på sirkel (forøvelse til skredderhopp/axel)
3. Vending begge veier - på ett eller to ben
4. Buer forover utover;
løperen skal kunne gli litt på hvert ben før man bytter ben
5. Chasse` på sirkel forover og bakover- løperen skal stå på en skøyte og skyve fra med andre foten.

TEST 2

1. Legge over forover - begge veier; uten pigger og med rett rygg
2. Legge over bakover - begge veier; uten pigger og med rett rygg
3. Tretallsvals utover - begge veier; rytme og vise kontroll,
spesielt før 3-tallet og etter byttet av ben
4. Skredderhopp
5. Utfall bakover med en legg over i mellom. Vekten må være på det bøyde beinet i utfallet.
6. Piruett på ett eller to ben; minst 4 omdreininger
7. Flyver'n forover på bue - begge ben. Frifot i hoftehøyde i min. 2 sek.

TEST 3

1. Piruett på ett ben; minst 4 omdreininger og korrekt utgang
2. Tretallsvals innover - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet
3. Mohawk-trinn på sirkel - begge veier; rett rygg og vise forståelse
for kroppens plassering i forhold til sirkelen (tyngdeoverføring)
(innover - innover - utover - utover).
4. Salchow
5. Toeloop
6. Trinn / trinnsekvens; følgende trinn skal vises begge veier/ben og
med kontroll:
 - a) Tretall forover utover
 - b) Dobbelt tretall forover utover
 - c) Dobbelt tretall forover innover
7. Slyngetrinn på sirkel - begge veier; rytme og gli før og etter 3-tallet

NSF anbefaler at løpere som skal stille i konkurranse utenfor egen klubb:

-har bestått test 3

i tillegg:

-behersker 4 ulike enkle hopp

-behersker kork og/eller parallell (4 omdr.)

Mesterskapsnivå

Løpere må ha –1 eller bedre på GOE for å få hopp og piruetter godkjent.

Løpere som skal stille i LM/NM trenger følgende tester:

Mesterskapstest Debs

- Enkel eller dobbel Axel
- Hoppkombinasjon bestående av et dobbelt og et enkelt hopp eller to doble hopp
- Et dobbelt hopp direkte fra trinn. *Ulikt første hopp i hoppkombinasjonen*
- Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to ulike basisposisjoner (5+5). Hver posisjon må ha minst 2 rotasjoner for å telle.
- Bøyepiruett (5) –jenter
- Kork eller parallell med bytte av fot (4+4)- gutter

Mesterskapstest Novice

- Hoppkombinasjon bestående av to doble hopp
- Et dobbelt hopp- slynge, flip eller lutz. *Ulikt første hopp i hoppkombinasjonen*
- Hoppepiruett uten stillingsforandring med 6 omdreininger
- Bøyepiruett (6)- jenter
- Parallell eller kork (6)- gutter

Mesterskapstest junior

- 2 av 3 doble hopp; slynge, flip eller lutz.
- Hoppkombinasjon med enten
 1. to doble hopp
eller
 2. et dobbelt og et trippelt hopp
- Kombinasjonspiruett med kun ett fotombytte og minst to ulike basisposisjoner (6+6). Hver posisjon må ha minst 2 rotasjoner for å telle.
- Hoppepiruett uten stillingsforandring (8)
- Minst 1 piruett i program på level 2 eller høyere

Mesterskapstest senior

(For deltagelse i NM : bestått teknisk test 8 *eller* oppnådd 68 poeng-kvinner, 71 poeng-menn i konkurranse i senior).

- Dobbelt axel
- 2 piruetter på level 2 eller høyere