



# Norges Skøyteforbund

## Tester- kunstløp 2011-2012

Tester på mesterskapsnivå er fra sesongen 2010-2011 fjernet. Kvalifisering til mesterskapene vil nå skje ut fra oppnådde poeng (ref. komm.brev 59).

### 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.)