

## Zestawienie elementów w poszczególnych testach

### TEST I – pierwszy krok do uzyskania klasy srebrnej

1. Trójka skakana
2. Półłuki prz. zew. 4 x (p. n. i l. n.)
3. Półłuki prz. wew. 4 x (p. n. i l. n.)
4. Trójka walcowa 4 x (p. n. i l. n.)
5. Przekładanka przodem w ósemkę
6. Przekładanka tyłem w ósemkę
7. Jaskółka po prostej (p. n. i l. n. po jednej tercji > ~20 m)

### TEST II – klasa srebrna

1. Salchow
2. Rittberger
3. Piruet stany (4 obr.)
4. Trójka prz. zew.; prz. zew. 4x (p. n. i l. n.)
5. Trójka prz. wew.; prz. wew. 4 x (p. n. i l. n.)
6. Jaskółka prz. zew. (p. n. i l. n. na dwóch półłukach)

### TEST III – klasa złota (bez prawa startu w ogólnopolskich zawodach Novice Advanced i eliminacjach OOM junior młodszy B)

1. Toe loop
2. Flip
3. Lutz
4. Axel
5. Piruet siadany (4 obr.)
6. Trójka podwójna prz. zew 3x (p. n. i l. n.)
7. Trójka podwójna prz. wew. 3x (p. n. i l. n.)
8. Jaskółka prz. wew. (p. n. i l. n. na dwóch półłukach)

### TEST IV – klasa złota (z prawem startu w ogólnopolskich zawodach Novice Advanced i eliminacjach OOM junior młodszy B)

1. 2 Toe loop
2. 2 Rittberger
3. jeden skok do wyboru z grupy: 2 Salchow, 2 Flip, 2 Lutz
4. Piruet waga (4 obr.)
5. Trójka podwójna tył. zew 3x (p. n. i l. n.)
6. Trójka podwójna tył. wew. 3x (p. n. i l. n.)
7. Krok rittbergerowy\* 4x (p. n. i l. n.); \*wejście trójką przodem zewnątrz, połączenia mohawkim
8. Jaskółka tył. zew. (p. n. i l. n. na dwóch półłukach)