

Wykaz elementów do wykonania podczas testów.

Wymóg zdania testu dla zawodnika łyżwiarstwa synchronicznego dotyczy tylko następujących kategorii wiekowych: Basic Novice, Advanced Novice, Junior B, Junior, Senior Mixed Age i jest on warunkiem by wziąć udział w Mistrzostwach Polski w Łyżwiarstwie Synchronicznym. Brak testu nie jest przeszkodą by wziąć udział w innych zawodach krajowych lub zagranicznych.

1. W kategoriach Basic Novice, Advanced Novice, Junior B, Junior, Mixed Age wszystkich członków zespołu obowiązuje zaliczenie następującego testu:
 1. Półłuki prz. zew. 4 x (p. n. i l. n.)
 2. Półłuki prz. wew. 4 x (p. n. i l. n.)
 3. Trójka walcowa 4 x (p. n. i l. n.) w ósemkę
 4. Przekładanka przodem w ósemkę
 5. Przekładanka tyłem w ósemkę
 6. Jaskółka po prostej (p. n. i l. n. po jednej tercji > ~20 m)

Test ten jest również potrzebny do uzyskania licencji zawodnika. Jeżeli zawodnik przechodzi z łyżwiarstwa figurowego do synchronicznego i ma zaliczony test I-szy to nie musi go zdawać powtórnie.

2. W kategorii Senior wszystkich członków zespołu obowiązuje zdanie następującego testu:
 1. Trójka podwójna prz. zew 3x (p. n. i l. n.)
 2. Trójka podwójna prz. wew. 3x (p. n. i l. n.)
 3. Krok rittbergerowy* 4x (p. n. i l. n.); *wejście trójką przodem zewnątrz, połączenia mohawkim
 4. Jaskółka tył. zew. (p. n. i l. n. na dwóch półłukach)
 5. Twizzle przodem wewnątrz (2obr) wykonywane na zmianę na obie nogi
 6. Tzw. „blok rozgrzewkowy” w obie strony (zmiana kier. jazdy – mohawk); po bloku hamowanie „T” prawa noga z przodu.
 7. Piruet stany (min.5 obrotów) z wejścia – 3 walcowa, przekł. tyłem.

