

WYKAZ ELEMENTÓW DO WYKONANIA PODCZAS TESTÓW W ŁYŻWIARSTWIE SYNCHRONICZNYM

SEZON 2018/2019

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. Półtuki przodem zewnątrz 4 x (p. n. i l. n.).
2. Półtuki przodem wewnątrz 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 przodem zewnątrz 3x (p. n. i l. n.).
2. Trójka podwójna przodem wewnątrz 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 półtukach).
5. Twizzle przodem wewnątrz 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, przekładanką tyłem.