

Zestawienie elementów w poszczególnych testach

TEST I – klasa wstępna

1. Trójka skakana
2. Półuki prz. zew. 4 x (p. n. i l. n.)
3. Półuki 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 brązowa

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 srebrna

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

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)