

Dette er 100% trænerens vurdering.
OBS!! Med forbehold for at der er plads på det respektive hold.



Krav til holdoprykning

Orange

- Løber skal kunne udføre øvelserne, der indgår i mærke 3
- Udover øvelserne fra mærke 3 skal løber kunne udføre nedenstående øvelser:
 - Forlæns kryds på cirkel (både med og mod uret)
 - Sammensat trin på linje: forlæns udvendig tretalsvending med sidehop, vice versa
 - Salchow fra stillestående (1S)
- Løber skal have forståelse for teknikken bag øvelserne.
- Løber skal være mødestabil, engageret i træningen og klar til at modtage undervisning.
Derudover tages der højde for, om løber deltager i både ispas og off ice.

Gult

- Løber skal kunne udføre øvelserne, der indgår i mærke 3
- Udover øvelserne fra mærke 3 skal løber kunne udføre nedenstående øvelser:
 - Forlæns kryds på cirkel (både med og mod uret)
 - Sammensat trin på linje: forlæns udvendig tretalsvending med sidehop vice versa
 - Salchow med fart (1S)
 - Baglæns window (enten på H eller V)
- Løber skal have forståelse for teknikken bag øvelserne.
- Løber skal være mødestabil, engageret i træningen og klar til at modtage undervisning.
Derudover tages der højde for, om løber deltager i både ispas og off ice.

Dette er 100% trænerens vurdering.
OBS!! Med forbehold for at der er plads på det respektive hold.



Grønt

- Løber skal kunne udføre øvelserne, der indgår i mærke 3
- Udover øvelserne fra mærke 3 skal løber kunne udføre nedenstående øvelser:
 - Baglæns 1-fods slalom (både på H og V)
 - FI twizzles (både på H og V)
 - Jacksontrin (både med og mod uret)
 - FU buer på linje (både på H og V)
- Løber skal have forståelse for teknikken bag øvelserne.
- Løber skal være mødestabil, engageret i træningen og klar til at modtage undervisning.
Derudover tages der højde for, om løber deltager i både ispas og off ice.

FunSkate

- Løber skal kunne udføre øvelserne, der indgår i mærke 4
- Udover øvelserne fra mærke 4 skal løber kunne udføre nedenstående øvelser:
 - Forlæns indvendige buer på linje (både på H og V)
 - Slangesving i balloner (forlæns kryds, skift ben, FU til FI, vice versa)
 - Loop (1Lo) med fart
- Løber skal have forståelse for teknikken bag øvelserne.
- Løber skal have deltaget i minimum 1 FunSkate konkurrence i indeværende eller forhenværende sæson.
- Løber skal være mødestabil, engageret i træningen og klar til at modtage undervisning.
Derudover tages der højde for, om løber deltager i både ispas og off ice.
- Som løber på FunSkate holdet skal man deltage i minimum 1 ud af 3 FunSkate konkurrencer pr. sæson.