

# Tester

## BASIC GRUND

Bågar framåt ytterskär  
Bågar framåt inneskär  
Treavals  
Mohawk I

## BASIC 1

Bågar Bakåt ytterskär  
Treor framåt ytterskär  
Treor framåt inneskär  
Skärombyten framåt, ytter- inner  
Skärombyten framåt, inner-ytter

## BASIC 2

Bågar bakåt inneskär  
Treor bakåt ytterskär  
Treor bakåt inneskär  
Skärombyten bakåt, ytter- inner  
Skärombyten bakåt, inner- ytter

## BASIC 3

Omvända växelvändningar ytterskär  
Omvända växelvändningar inneskär  
Choctaws 2 höger 2 vänster  
Slingan med skärombyte och choctaws

## BASIC 4

Öglor bakåt  
Växelvändningar ytterskär  
Växelvändningar inneskär  
Snabba"choctaw-vänd-vänd"

## FRI GRUND

Saxa Framåt i åtta  
Saxa Bakåt i åtta  
Trehopp  
Piruett 3 varv tupposition  
Flygskär på stor ytterskärsbåge höger och vänster

## FRI 1

Saxning framåt i stor åtta  
Saxning bakåt i stor åtta  
Salchow  
Toeloop  
Ögel  
Ståpiruett 6 varv tupp el kors  
Bakåt ståpiruett 3 varv fotbyte tillåtet

## FRI 2

Flip  
Lutz  
Axel  
Hoppkombination 2 olika hopp  
Ligppiruett 6 varv  
Sittpiruett 6 varv  
Bakåt ståpiruett 5 varv fotbyte tillåtet

## FRI 3

Axel och ögel  
Valfritt dubbelhopp 2S 2T 2Lo 2F  
Valfritt dubbelhopp 2S 2T 2Lo 2F  
Ligg-sitt-fotbyte-sittpiruett  
Flickor: Himmelspiruett  
Hopp-i-ligppiruett  
Flygskärssekvens 3 positioner 3 sek

## FRI 4

Valfritt dubbelhopp 2S 2T 2Lo 2F  
Valfritt dubbelhopp 2S 2T 2Lo 2F  
Dubbel Lutz  
Hoppkombination 2 valfria dubbelhopp  
Ligppiruett med fotbyte  
Hopp-i-sittpiruett  
Piruettkombination med fotbyte & byte av position