



## Vit

**Förkunskaper:** Slingauppvisning

### Allmänt

Åkaren förväntas att åka med ganska bra skär och hållning. Ingen stor teknisk förmåga förväntas. Åkaren ska vara redo för att börja tävla stjärntävling och behärska tillräckligt många element för att kunna sätta ihop ett tävlingsprogram. Det är viktigt att åkaren får möjlighet att lära känna tävlingsformatet, uppleva glädjen med att tävla och se utmaningen i att delta i tävlingen innan steget tas till nästa nivå.

- Ingen rangordning
- Valfri ålder
- Inga fastställda tekniska element i programmet
- Friåkning

### Här tävlar åkaren som behärskar:

- ✓ **Saxning** framåt och bakåt med grundläggande korsande teknik och god hållning
- ✓ **Treavals** åt båda hållen, ska utföras med rytm och fart.
- ✓ **Flygskär framåt ytterskär**; åkaren ska kunna utföra flygskär framåt ytterskär på valfri fot.
- ✓ **Mohawksteg (C-steg)**: Åkaren ska kunna utföra öppna mohawks (C-steg) på innerskär framåt och bakåt åt båda håll
- ✓ **Ståpiruett framåt** på en fot i 4 varv. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll. Valfri ingång till piruetten och den ska avslutas i landningsposition på bakåt ytterskär.
- ✓ **Ståpiruett bakåt** 3 varv, valfri ingång. Inget krav på vandringsmån, men det ska finnas rotationskontroll.
- ✓ **Treahopp+treahopp**
- ✓ **Enkel Salchow (1S)**
- ✓ **Enkel Toeloop (1T)**
- ✓ **Enkel Ögel (1Lo)**

**Vit bedöms med Star FS, protokoll 3 stjärnor**