

Testdag utb 2-4

Information till deltagare

Det huvudsakliga syftet med testdagen är att säkerställa att Du som kursdeltagare har de färdigheter som krävs efter respektive *genomförd* utbildningsnivå. Genom att separera test från kurstillfälle kan Du bättre fokusera på kursens innehåll för att sedan fortsätta att utvecklas mellan kurs och test.

Kursen är således inte avslutad förrän Du har ett godkänt testresultat.

I kursavgiften ingår två teststillfällen. Därefter kostar det 500 kr/test. Testdagen startar med lite praktisk information från testinstruktörerna. Testsvängarna presenteras och förtydligas samtidigt för alla och Du har möjlighet att ställa frågor. Deltagarna delas upp i grupper på respektive utbildningsnivå och instruktörerna jobbar alltid två och två.

En viktig sak att tänka på vid teststillfället är givetvis att vara väl förberedd. Testdagen ger inget utrymme för träning och testinstruktörernas uppgift är att bedöma, inte instruera deltagarna.

Dina färdigheter testas i banåkning samt tre svängtyper, i ett åk per moment.

Oavsett utbildningssteg kommer Ni att testas i samma svängar. Instruktörerna kommer dock att titta på att Du behärskar vissa *färdigheter* som motsvarar det utbildningssteg som genomgått.

Även terräng och lutning kommer att variera mellan utbildningsstegen. På utbildning 4 ska man vara förberedd på att svängarna kan testas i opreparerad terräng.

Moment 1: Banåkning

Storslalom är en bra värdemätare för att testa skidfärdigheter och tiden ger en objektiv bedömning. Alla, oavsett utbildningsnivå, åker i samma bana. Banan sätts i blå/röd lutning och åktiden är ca 20-25 sek. Instruktörerna sätter en pacetid som man sedan justerar efter respektive instruktörs fastställda handikapp. Den tid Du som deltagare ska klara av är beroende av kön och utbildningsnivå enligt följande tidstillägg:

	Damer	Herrar
Utb 2	20 %	18 %
Utb 3	17 %	13 %
Utb 4	12 %	8 %

Testet är **ett åk**. Om man inte klarar tiden har man möjlighet till ett omåk.

Moment 2: Styrande mellansväng

Utbildning 2 Styrande mellansväng i blå terräng

Centererad position

Dosering av vrid/kant genom hela svängen

Balans över ytterskida

Utbildning 3 Driven mellansväng i röd terräng

Centererad position

Dosering av vrid/kant genom hela svängen

Balans över ytterskida

Dynamiskt rörelsemönster i höjd och sidled

Utbildning 4 Driven mellansväng i svart terräng

Centererad position

Dynamiskt rörelsemönster i höjd och sidled

Dosering av vrid/kant genom hela svängen

Tidig belastning/balans över ytterskida

Moment 3: Stora svängar

Utbildning 2 Stora svängar på skär i blå terräng

Centererad position

Rörelse i höjddled och sidled

Balans över ytterskida

Utbildning 3 Stora svängar på skär med driv i röd terräng

Centererad position

Dynamiskt rörelsemönster i höjddled och sidled

Tidig belastning/balans över ytterskida

Utbildning 4 Stora svängar på skär med driv i svart terräng

Centererad position

Dynamiskt rörelsemönster i höjddled och sidled

Tidig belastning/balans över ytterskida

Funktionell kraftreglering utifrån att skapa driv

Moment 4: Kortare svängar

Utbildning 2 korta svängar i blåterräng

Centerad position

Balans över ytterskida

Dosering av vrid/kant genom hela svängen

Rytmskt arm/stavarbete

Utbildning 3 Kortsväng i röd terräng

Centerad position

Balans över ytterskida

Dosering av vrid/kant genom hela svängen

Funktionellt arm/stavarbete

Funktionell separation mellan över/underkropp

Utbildning 4 Kortsväng i svart terräng

Funktionellt arm/stavarbete

Tidig belastning/balans över ytterskida

Funktionell kraftreglering utifrån att skapa driv

Funktionell separation mellan över/underkropp