

KM 1: Skøjteskole gruppe 5,6,8

- 1 Hug
- 2 Glide forlæns - med skub med begge fødder
- 3 Forlæns rødspætter med glide forlæns på to fødder
- 4 Pirouette min 1 omgang på to fødder
- 5 Sne

KM 2:Skøjteskole gruppe 7,8

- 1 Glide forlæns på en fod (stork)
- 2 Baglæns rødspætter med glide baglæns på to fødder (mindst to meter)
- 3 Forlæns slalom på to fødder
- 4 Skøjtespring
- 5 Pirouette på to fødder med landing
- 6 Bremse

KM 3+4: F2-Y / F2-O

- 1 Opvarmningstrin
- 2 Udvendig tretal (forlæns til baglæns) på begge fødder
- 3 Baglæns kryds på circle
- 4 Baglæns slalom på en fod (4 skær på begge fødder)
- 5 Et-fods pirouette (minimum 3 omgange)
- 6 Skøjtespring + tåloop kombination
- 7 Flyver

KM 5:F1

- 1 Kryds på cirkel – forlæns og baglæns med mohawk
- 2 Loop trin
- 3 Forlæns dobbelt indvendig 3-tal
- 4 Siddepirouette (minimum to omgange - ikke nødvendigvis i fuld siddeposition)
- 5 Parallelpirouette (minimum to omgange)
- 6 Loop
- 7 Flip

KM 6:F1

- 1 Bremse (Åben T-position)
- 2 Opvarmnings trin på en hel bane
- 3 Piruettekombination med fodskifte: siddepirouette + baglæns stå pirouette (min 2 omgange)
- 4 Piruettekombination: Parallelpirouette + siddepirouette + stå pirouette (min 2 omgange)
- 5 Loop+Loop springkombination