## H:\Facilitair\Communicatie\_KNSB logo 2011\KNSB_Logo_RGB_100%.jpgVoorbeeld administratie testen (schaatsen)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Naam**  | **Naam**  | **Naam** | **Naam** | **Naam** | **Naam** | **Naam** | **Naam** | **Naam** |
| Testen niveu 2 |
| 2.1 IJsvrij |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 Zonder steun verplaatsen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 Veilig vallen en opstaan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 Veilige basishouding |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 V-rem |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 Zijwaartse afzet |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Testen niveau 3 |
| 3.1 Glijden op een been |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 Recht op schaatsen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 Starten en remmen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 Zijwaartse afzet |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Testen niveau 4 |
| 4.1 Glijden op een been |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 Starten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 Remmen parallel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 Zijwaartse afzet met druk houden |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 Glijden door de bocht |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Testen niveau 5  |
| 5.1 Glijden op een been |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 Lange stand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 Recht op schaatsen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 Zijwaarts afzet met druk houden |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 Houding in de bocht |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Testen niveau 6 |
| 6.1 Glijden op een been |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 Lange stand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 Totaalbeeld |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.4 Stappend remmen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 Afzetten en verzamelen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.6 Glijden door de bocht |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.7 Aanzet tot overstappen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Testen niveau 7 |
| 7.1 Glijden op een been |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 Lange stand |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.3 Totaalbeeld |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.4 Wedstrijdstart |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.5 Overstappen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |