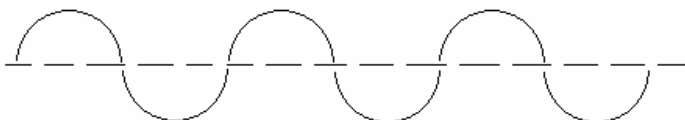


## **NÁVRH** **TESTY**

### **Pre sólo disciplíny platné od sezóny 2011 / 2012**

*Testy sú určené pre postup na M SR*

- v testoch sú povolené opravné pokusy: maximálne 1 pokus v technike a 2 pokusy v prvkoch
- prvky z techniky sa jazdia po krátkej osi
- začína sa z miesta, pokiaľ nie je určené inak
- na jednej dĺžke sa urobí 6 oblúkov, pokiaľ nie je určené pri danom prvku inak



#### **Test č. 7 – Hviezdičky a Mladšie nádeje (7 – 8 rokov)**

*(pre úspešné splnenie testu sú povolené max.2 chyby)*

<b>T:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vetvičky predné</li> <li>2. vetvičky zadné</li> <li>3. prekladanie vpred do osmičky</li> <li>4. prekladanie vzad do osmičky</li> <li>5. oblúky vpred von</li> <li>6. oblúky vpred dnu</li> <li>7. trojka vpred von s prekladaním vzad, 4 oblúky (obr. 1)</li> <li>8. valčíkové trojky po kružnici na obidve strany</li> <li>9. váha vpred a vzad na obidve nohy (Začne sa prekladaním vpred, vykoná sa váha vpred s nasadením do roviny /na modrej čiare/ a následným točením oblúka /za červenou čiarou/, výdrž 3 sekundy, otočka, prekladanie vzad a vykoná sa váha vzad, výdrž 3 sekundy. Cvičenie sa opakuje na obidve strany, voľná noha musí byť nad úrovňou bokov). K splneniu prvku je potrebné správne predviesť 3 váhy zo 4. /2 pokusy/</li> <li>10. brzdy pluhom – pravá, ľavá, obidvoma nohami súčasne</li> </ol>
<b>P:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. vysoká pirueta (4 otočky) /3 pokusy/</li> <li>12. Kadet</li> <li>13. Jednoduchý Salchow</li> </ol>

#### **Test č. 6 – st. nádeje (9 – 10 rokov) – pre postup na M-SR**

*(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)*

<b>T:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vnútorné mohawkove kroky na kruhu s prekladaním, s výdržou</li> <li>2. vlnovka vpred (na krátkej osi vykonať 3 odrazy – 2 x vonkajší a 1 x vnútorný odraz, na obidve nohy)</li> <li>3. oblúky vzad von</li> <li>4. oblúky vzad dnu</li> <li>5. rittbergerove kroky po kružnici s výdržou na obidve strany (trojka vpred von, trojka vzad von, mohawk vzad dnu, výjazd)</li> <li>6. strihy cez trojku na obidve strany (po trojke nasadenie na vnútornú hranu/ výpad prenesenie váhy) (obr.2)</li> <li>7. predná brzda do T (na obidve nohy)</li> </ol>
<b>P:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. jednoduchý Toeloop (odpichnutý Rittberger)</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. jednoduchý Rittberger</li> <li>10. jednoduchý Flip (odpichnutý Salchow)</li> <li>11. jednoduchý Lutz (z vonkajšej strany)</li> <li>12. Kadet + jednoduchý Rittberger v kombinácii</li> <li>13. nízka pirueta (6 otočiek v polohe t.j. stehno idúcej nohy musí byť min. rovnobežne s ľadovou plochou alebo nižšie)</li> <li>14. špirály v tvare S na krátku os (2 x váha vpred von, s výdržou min. 3 s v každej polohe)</li> <li>15. D – ľubovoľná zložitá variácia polohy vo váhe vpred na veľkom oblúku (výdrž min. 3 s)</li> </ul>
--	--

### **Test č. 5 – ml. žiactvo (11 – 12 rokov)**

*(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)*

<b>O:</b>	1. jednoduchý Lutz (1 Lz)
<b>T:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. kross-rolly vpred von</li> <li>3. vlnovka vzad (1 x prekladanie vzad – oblúk vzad dnu, v prechode ťah voľnej nohy, oblúk vzad von – 1 x prekladanie – oblúk vzad von, v prechode ťah voľnej nohy – oblúk vzad dnu).</li> <li>4. predná vonkajšia mesiacová trojka „anglická trojka“</li> <li>5. dvojtrojka vpred von (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby)</li> <li>6. dvojtrojka vpred dnu (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby)</li> <li>7. variácia špičkových krokov - špičkový krok vzad, špičkový krok s otočkou, špičkový krok so zmenou smeru (robia sa v oblúkoch na krátkej osi ako ostatná technika)</li> <li>8. váha vzad po kružnici (4 x prekladanie, váha s výdržou min. ½ kruhu) na obidve nohy</li> </ul>
<b>P:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. jednoduchý Axel (1 A)</li> <li>10. dvojitý Salchow (2 S)</li> <li>11. kombinácia jednoduchý axel + jednoduchý Rittberger (1A+1Lo)</li> <li>12. pirueta vo váhe „Libela“ (4 otočky) (CSp1)</li> <li>13. vysoká pirueta so zmenou nohy, z prednej do zadnej – po prestupe nasadenie na vonkajšiu hranu (5+5 otočiek) (CUSp1)</li> </ul>

### **Test č. 4 – st. žiactvo (13 – 14 rokov)**

*(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)*

<b>T:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. kross-rolly vzad von</li> <li>2. vlnovky na jednej nohe na krátkej osi predné a zadné (na obidve nohy)</li> <li>3. dvojtrojka vzad von (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby)</li> <li>4. dvojtrojka vzad dnu (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby)</li> <li>5. twizzle vpred dnu s výpadom na dve nohy (výpad – twizzel vpred dnu (otočka o 720°), zastavenie rotačného pohybu – výpad (predná vnútorná hrana) predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy, pri twizzloch je špička voľnej nohy pri päte idúcej nohy</li> <li>6. twizzle vpred von cez kross – roll: 3 x kross – twizzel vpred von (otočka o 720°), ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy</li> </ul>
<b>P:</b>	7. dvojitý Toeloop (2T)

	8. dvojitý Rittberger (2Lo) 9. kombinácia skokov 1+2 10. kombinovaná pirueta s 1 zmenou nohy v obťažnosti L2 (CCoSp2) musí obsahovať všetky 3 základné polohy (vysoká, nízka, vo váhe, vrátane zadnej nízkej) s výdržou min. 2 otočky v každej polohe 11. D: Zaklonená /uklonená pirueta Ch: nízka pirueta so zmenou nohy v obťažnosti L2 (5 + 5 otočiek) (CSp2) 12. ľubovoľná kroková pasáž po celej dĺžke ľadovej plochy pozostávajúca minimálne z 3 druhov krokov a 3 druhov obrátov (jednotlivé druhy obrátov a krokov sa musia vyskytovať v krokovej pasáži min. 2 krát) <i>Obraty: trojky, twizzle, protitrojky, kľučky, zvraty, protizvraty</i> <i>Kroky: „beh“, špičkové kroky, chassé, mohawky, choctaw, vlnovky (oblúky so zmenou hrany), cross-rolly</i>
--	---

### **Test č. 3 – juniorky/juniori**

(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)

<b>T:</b>	1. Salchowove trojky otvorené a zatvorené do osmičky (pol kruhu prekladanie – pol kruhu Salchowove trojky na jednej nohe (min. 6 obrátov), prechod po červenej čiare na druhú stranu, prekladanie – pol kruhu Salchowove trojky na druhej nohe (min. 6 obrátov) – výjazd 2. Toeloopove trojky otvorené a zatvorené do osmičky (pol kruhu prekladanie – pol kruhu Toeloopove trojky na jednej nohe (min. 6 obrátov), prechod po červenej čiare na druhú stranu, prekladanie – pol kruhu Toeloopove trojky na druhej nohe (min. 6 obrátov) – výjazd 3. choktaw (okienkové kroky) po šírke ľadovej plochy (kross-roll vpred dnu – 2x choktaw na jednu stranu – kross-roll vpred dnu – 2 x choktaw na druhú stranu) 4. protitrojka vpred von – odraz vzad dnu – protitrojka vzad dnu ako v povinných cvikoch 5. protitrojka vpred dnu – odraz vzad von – protitrojka vzad von ako v povinných cvikoch 6. twizzle vzad von cez kross-rolly do obidvoch strán s otočkou o 720°, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy 3 x kross – twizzle (otočka o 720°), ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy 7. twizzle vzad dnu cez kross-rolly do obidvoch strán s otočkou o 720°, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy 3 x kross – twizzle (otočka o 720°), ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy 8. kľučky vpred von cez kross-roll 3 x kross – kľučka vpred von, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy 9. kľučky vpred dnu cez kross-roll 3 x kross – kľučka vpred dnu, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy
<b>P:</b>	10. dvojitý Flip (2F) 11. dvojitý Lutz (2Lz) !jeden zo skokov v bode 8./9. musí byť v kombinácii 2+2! 12. skok do libely (FCSp1) (min. 6 otočiek) 13. kombinovaná pirueta s 1 zmenou nohy v obťažnosti L3 (CCoSp3) musí obsahovať všetky 3 základné polohy (vysoká, nízka, vo váhe) s výdržou min. 2 otočky v každej polohe, min. 6 otočiek na každej nohe

**Test č. 2 – Seniorky / seniori***(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)*

<b>T:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vlnovka dvojtrojka vpred na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na obidve nohy)</li> <li>2. vlnovka dvojtrojka vzad na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na obidve nohy)</li> <li>3. protizvrat vpred von – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</li> <li>4. protizvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</li> <li>5. zvrat vpred von – odraz (zmena nohy) –zvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</li> <li>6. zvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</li> <li>7. kľučky vzad von cez kross-roll 3 x kross – kľučka vzad von, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy</li> <li>8. kľučky vzad dnu cez kross-roll 3 x kross – kľučka vzad dnu, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy</li> </ol>
<b>P:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. kombinácia dvoch dvojitých skokov (2+2), druhý skok musí byť Rittberger</li> <li>10. D: kombinácia troch dvojitých skokov (2+2+2) Ch: dvojitý Axel (2A)</li> <li>11. 3 piruety z VJ podľa pravidiel ISU v obťažnosti: 1 x L4</li> <li>12. 1 x L3</li> <li>13. 1 x L2</li> <li>14. kroková pasáž v obťažnosti L2</li> </ol>

**Test č. 1 – Reprezentácia***(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba, chyba v prvkoch 2A a trojitých skokoch nie je prípustná)*

<b>P:</b>	1. dvojitý Axel (2A)
<b>T:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. zvrat vpred von so zvratom vzad von bez odrazu</li> <li>3. zvrat vpred dnu so zvratom vzad dnu bez odrazu</li> <li>4. protizvrat vpred von s protizvratom vzad von bez odrazu</li> <li>5. protizvrat vpred dnu s protizvratom vzad dnu bez odrazu</li> <li>6. kľúčkové kroky na jednej nohe vpred i vzad na krátkej osi (možnosť využiť všetky 4 kľučky)</li> </ol>
<b>P:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. D: jeden trojitý skok Ch: dva rôzne trojité skoky</li> <li>8. 3 piruety podľa pravidiel ISU s nasledovnou obťažnosťou: 1xL4, 2xL3</li> <li>9. kroková pasáž v obťažnosti L3</li> </ol>