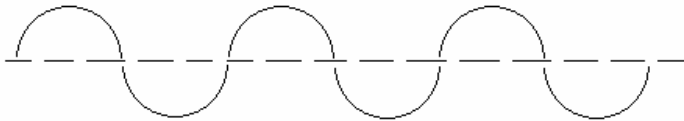


TESTY

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 – Mladšie nádeje (7 – 8 rokov) – pre postup na M-SR

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

T:	<ol style="list-style-type: none">1. vetvičky vpred2. vetvičky vzad3. prekladanie vpred do osmičky4. prekladanie vzad do osmičky5. oblúky vpred von6. oblúky vpred dnu7. trojka vpred von s prekladaním vzad, 4 oblúky (obr. 1)8. valčíkové trojky po kružnici na obidve strany9. 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/10. brzdy pluhom – pravá, ľavá, obidvoma nohami súčasne
P:	<ol style="list-style-type: none">11. vysoká pirueta (4 otočky) /3 pokusy/12. Kadet13. Jednoduchý Salchow

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

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

T:	<ol style="list-style-type: none">1. vnútorné mohawkove kroky na kruhu s prekladaním, s výdržou2. vlnovka vpred (na krátkej osi vykonať 3 odrazy – 2 x vonkajší a 1 x vnútorný odraz, na obidve nohy)3. oblúky vzad von4. oblúky vzad dnu5. rittbergerove kroky po kružnici s výdržou na obidve strany (trojka vpred von, trojka vzad von, mohawk vzad dnu, výjazd)6. strihy cez trojku na obidve strany (po trojke nasadenie na vnútornú hranu/ výpad prenesenie váhy) (obr.2)7. brzda vpred do T (na obidve nohy)
-----------	---

P:	8. jednoduchý Toeloop (odpichnutý Rittberger) 9. jednoduchý Rittberger 10. jednoduchý Flip (odpichnutý Salchow) 11. Jednoduchý Lutz (z vonkajšej strany) 12. Kadet + jednoduchý Rittberger v kombinácii 13. nízka pirueta (6 otočiek v polohe t.j. dolná časť stehna idúcej nohy musí byť min. rovnobežne s ľadovou plochou alebo nižšie) 14. špirály v tvare S na krátku os (2 x váha vpred von, s výdržou min. 3 s v každej polohe) 15. ľubovoľná zložitá variácia polohy vo váhe vpred alebo vzad na veľkom oblúku (výdrž min. 3 s)
-----------	---

Test č. 5 – Ml. žiactvo (11 – 12 rokov) – pre postup na M-SR

(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba, chyba v prvku 1Lz nie je prípustná)

O:	1. Jednoduchý Lutz (1 Lz)
T:	2. kross-rolly vpred von 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). 4. mesiacová trojka „anglická trojka“ vpred von (voľná noha v otvorenom držaní) 5. dvojtrojka vpred von – voľná noha pri päte idúcej nohy (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby) 6. dvojtrojka vpred dnu – voľná noha pri päte idúcej nohy (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby) 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) 8. váha vzad po kružnici (4 x prekladanie, váha s výdržou min. ½ kruhu) na obidve nohy
P:	9. jednoduchý Axel (1 A) 10. dvojitý Salchow (2 S) 11. kombinácia jednoduchý axel + jednoduchý Rittberger (1A+1Lo) 12. pirueta vo váhe „Libela“ (5 otočiek) (CSp1) 13. vysoká pirueta so zmenou nohy, z prednej do zadnej – po prestupe nasadenie na vonkajšiu hranu (5+5 otočiek) (CUSp1)

Test č. 4 – St. žiactvo (13 – 14 rokov) – pre postup na M-SR

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

T:	1. kross-rolly vzad von 2. vlnovky na jednej nohe na krátkej osi predné a zadné (na obidve nohy), držanie voľnej nohy je v prednožení (vlnovka vpred), v zanožení (vlnovka vzad) 3. dvojtrojka vzad von (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby) – voľná noha pri päte idúcej nohy 4. dvojtrojka vzad dnu (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby) – voľná noha pri päte idúcej nohy 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, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy 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
P:	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

	<p>11. D: Zaklonená /uklonená pirueta Ch: nízka pirueta so zmenou nohy v obťažnosti L2 (5 + 5 otočiek) (CSSp2)</p> <p>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></p>
--	--

Test č. 3 – Juniorky/juniori – pre postup na M-SR

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

T:	<ol style="list-style-type: none"> 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 (2 x prekladanie vzad (rozbeh) – kross-roll vpred dnu – 2x choktaw na jednu stranu – kross-roll vpred dnu – 2 x choktaw na druhú stranu ...) – dôraz na čisté hrany a pomalé predvedenie 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 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 9. 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
P:	<ol style="list-style-type: none"> 10. dvojitý Flip (2F) 11. dvojitý Lutz (2Lz) !jeden zo skokov v bode10./11 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 postup na M-SR

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

T:	<ol style="list-style-type: none">1. vlnovka dvojtrojka vpred na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na obidve nohy)2. vlnovka dvojtrojka vzad na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na obidve nohy)3. protizvrat vpred von – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)4. protizvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)5. zvrat vpred von – odraz (zmena nohy) –zvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)6. zvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)7. 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 plochy8. 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
P:	<ol style="list-style-type: none">9. kombinácia dvoch dvojitých skokov (2+2), druhý skok musí byť Rittberger10. D: kombinácia troch dvojitých skokov (2+2+2) Ch: dvojitý Axel (2A)11. 3 piruety z VJ podľa pravidiel ISU v obťažnosti: 1 x L412. 1 x L313. 1 x L214. kroková pasáž v obťažnosti L2

Test č. 1 – Reprezentácia (bez hudby)

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

P:	<ol style="list-style-type: none">1. dvojitý Axel (2A)
T:	<ol style="list-style-type: none">2. zvrat vpred von so zvratom vzad von bez odrazu3. zvrat vpred dnu so zvratom vzad dnu bez odrazu4. protizvrat vpred von s protizvratom vzad von bez odrazu5. protizvrat vpred dnu s protizvratom vzad dnu bez odrazu6. kľučkové kroky na jednej nohe vpred i vzad na krátkej osi (možnosť využiť všetky 4 kľučky)
P:	<ol style="list-style-type: none">7. D: jeden trojitý skok Ch: dva rôzne trojité skoky8. 3 piruety podľa pravidiel ISU s nasledovnou obťažnosťou: 1xL4, 2xL39. kroková pasáž v obťažnosti L3

Uznávanie starých testov

Staré	= Nové	Treba doplniť z nových testov	
9	7	z testu č. 7	bod 12 (Kadet), bod 13 (1S)
8	6	z testu č. 6	bod 15 (zložitá variácia polohy)
7	5	z testu č. 5	-
6	4	z testu č. 4	bod 11 (D: zaklonenka, Ch: CSSp2)
5	3	z testu č. 3	bod 8, 9 (kľučky) bod 11 (2Lz) bod 13 (CCoSp3 – môže byť uznaná ako jedna z troch piruet pri plnení testu č. 2, bod 11. – 13.)
4	2	z testu č. 2	bod 5, 6, (zvraty) bod 7, 8 (kľučky) bod 10 (D: kombinácia 2+2+2)
3	1	z testu č. 1	bod 2,3 (zvraty) bod 6 (kľučky) bod 7 (D: trojitý skok, Ch: druhý trojitý skok)
2	1	-	-
1	1	-	-