

Slovenský krasokorčuliarsky zväz
Záhradnícka 95, 821 08 BRATISLAVA 2

Testy výkonnosti ***SKrZ***

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



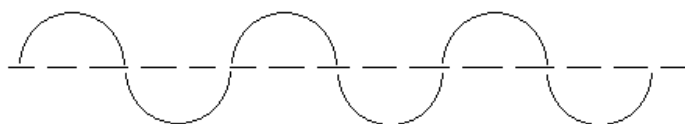
TESTY

Pre sólo disciplíny platné od sezóny 2011 / 2012

Testy sú určené pre postup na M SR

Metodické pokyny pre plnenie Testov výkonnosti:

- 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)

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:	<ol style="list-style-type: none">8. jednoduchý Toeloop (odpichnutý Rittberger)9. jednoduchý Rittberger10. jednoduchý Flip (odpichnutý Salchow)11. Jednoduchý Lutz (z vonkajšej hrany)12. Kadet + jednoduchý Rittberger v kombinácii13. 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 úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba, chyba v prvku 1Lz nie je prípustná)

O:	<ol style="list-style-type: none">1. Jednoduchý Lutz (1 Lz)
T:	<ol style="list-style-type: none">2. kross-rolly vpred von3. 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:	<ol style="list-style-type: none">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 úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba)

T:	<ol style="list-style-type: none">1. kross-rolly vzad von2. 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 nohy4. dvojtrojka vzad dnu (na jednej šírke sa vykonajú 4 kresby) – voľná noha pri päte idúcej nohy5. 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 nohy6. 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:	<ol style="list-style-type: none">7. dvojitý Toeloop (2T)8. dvojitý Rittberger (2Lo)9. kombinácia skokov 1+210. 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 polohe11. D: Zaklonená /uklonená pirueta Ch: nízka pirueta so zmenou nohy v obťažnosti L2 (5 + 5 otočiek) (CSSp2)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)

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) – výjazd2. 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) – výjazd3. choctaw (okienkové kroky) po šírke ľadovej plochy (2 x prekladanie vzad (rozbeh) – kross-roll vpred dnu – 2x choctaw na jednu stranu – kross-roll vpred dnu – 2 x choctaw na druhú stranu ...) – dôraz na čisté hrany a pomalé predvedenie4. protitrojka vpred von – odraz vzad dnu – protitrojka vzad dnu ako v povinných cvikoch5. protitrojka vpred dnu – odraz vzad von – protitrojka vzad von ako v povinných cvikoch6. twizzle vzad von cez kross-rolly do oboch strán s otočkou o 720°, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy
-----------	---

	<p>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</p> <p>7. twizzle vzad dnu cez kross-rolly do oboch strán s otočkou o 720°, špička voľnej nohy je pri päte idúcej nohy</p> <p>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</p> <p>8. kľučky vzad von cez kross-roll</p> <p>3 x kross – kľučka vzad von, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy</p> <p>9. kľučky vzad dnu cez kross-roll</p> <p>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>
P:	<p>10. dvojitý Flip (2F)</p> <p>11. dvojitý Lutz (2Lz) !jeden zo skokov v bode 10./11 musí byť v kombinácii 2+2!</p> <p>12. skok do libely (FCSp1) (min. 6 otočiek)</p> <p>13. kombinovaná pirueta s 1 zmenou nohy v obtiažnosti 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</p>

Test č. 2 – Seniorky / seniori

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

T:	<p>1. vlnovka dvojtrojka vpred na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na oboch nohách)</p> <p>2. vlnovka dvojtrojka vzad na jednej nohe (s ťahom voľnej nohy v prechode, na oboch nohách)</p> <p>3. protizvrat vpred von – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</p> <p>4. protizvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</p> <p>5. zvrat vpred von – odraz (zmena nohy) – zvrat vzad von ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</p> <p>6. zvrat vpred dnu – odraz (zmena nohy) – protizvrat vzad dnu ako v PC (urobiť dva predné a dva zadné obraty)</p> <p>7. kľučky vpred von cez kross-roll</p> <p>3 x kross – kľučka vpred von, ukončenie na jednej nohe s nasadením do ďalšieho kross-rollu, predvedenie min. 4 x po šírke ľadovej plochy</p> <p>8. kľučky vpred dnu cez kross-roll</p> <p>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>
P:	<p>9. kombinácia dvoch dvojitých skokov (2+2), druhý skok musí byť Rittberger</p> <p>10. D: kombinácia troch dvojitých skokov (2+2+2) Ch: dvojitý Axel (2A)</p> <p>11. 3 piruety z VJ podľa pravidiel ISU v obtiažnosti:</p> <p>12. 1 x L4</p> <p>13. 1 x L3</p> <p>14. 1 x L2</p> <p>14. kroková pasáž v obtiažnosti L2</p>

Test č. 1 - Reprezentácia (bez hudby)

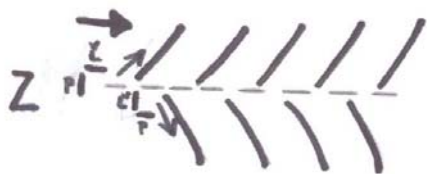
(pre úspešné splnenie testu je povolená max.1 chyba, chyba v prvkoch 2A a trojitých skokoch nie je prípustná)

P:	1. dvojitý Axel (2A)
T:	2. zvrat vpred von so zvratom vzad von bez odrazu 3. zvrat vpred dnu so zvratom vzad dnu bez odrazu 4. protizvrat vpred von s protizvratom vzad von bez odrazu 5. protizvrat vpred dnu s protizvratom vzad dnu bez odrazu 6. kľúčkové kroky na jednej nohe vpred i vzad na krátkej osi (možnosť využiť všetky 4 kľučky)
P:	7. D: jeden trojitý skok Ch: dva rôzne trojité skoky 8. 3 piruety podľa pravidiel ISU s nasledovnou obťažnosťou: 1xL4, 2xL3 9. kroková pasáž v obťažnosti L3

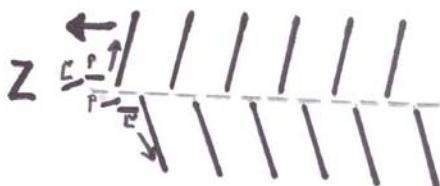
***Nákresy k testom
výkonnosti
(obrázková příloha)***

Test č. 7 – Hviezdičky a Ml. nádeje (7 – 8 rokov)

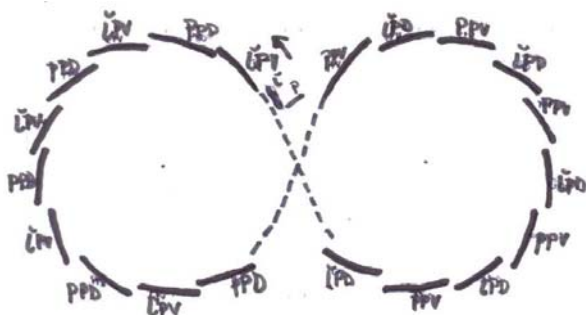
1. vetvičky vpred



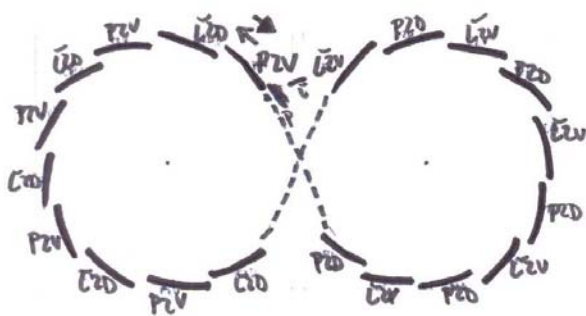
2. vetvičky vzad



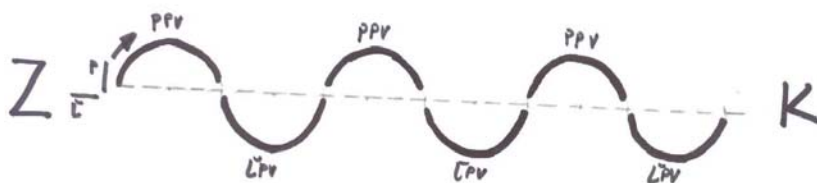
3. prekladanie vpred do osmičky



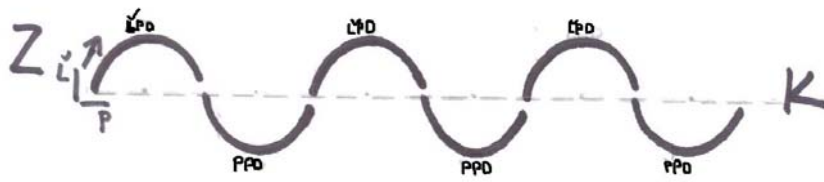
4. prekladanie vzad do osmičky



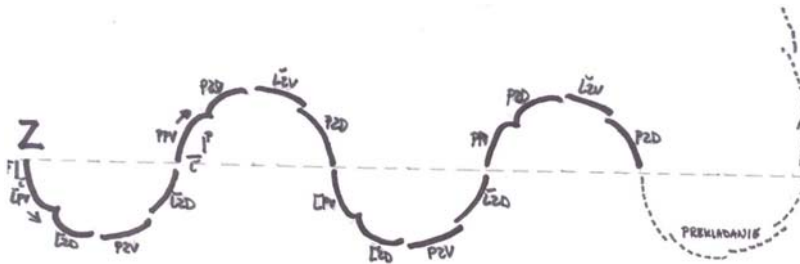
5. oblúky vpred von



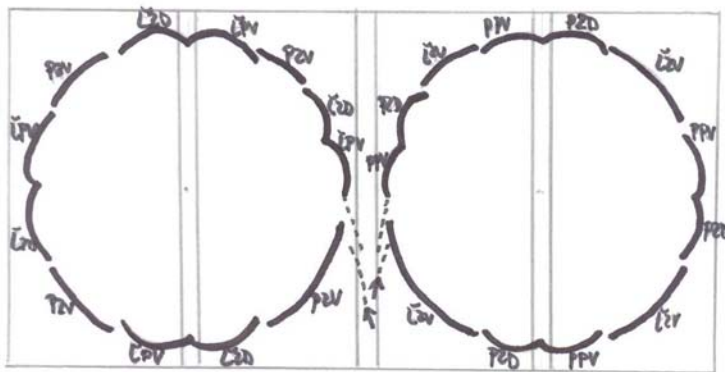
6. oblúky vpred dnu



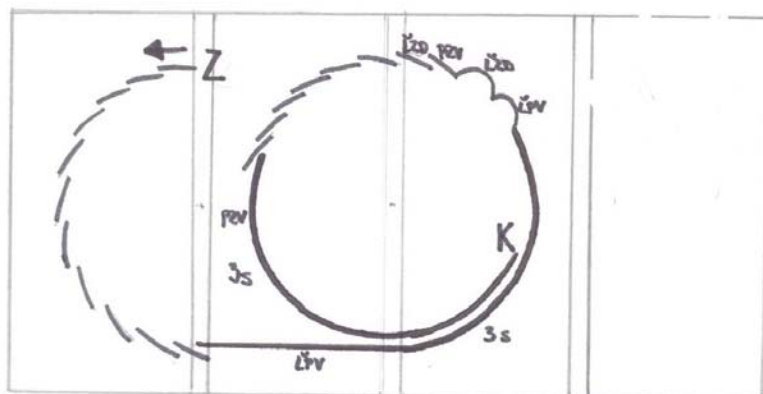
7. trojka vpred von s prekladaním vzad, 4 oblúky



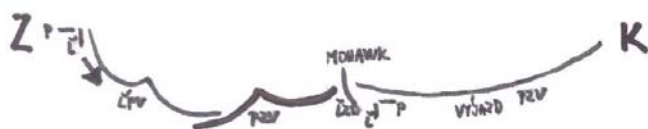
8. valčkové trojky po kružnici na obidve strany



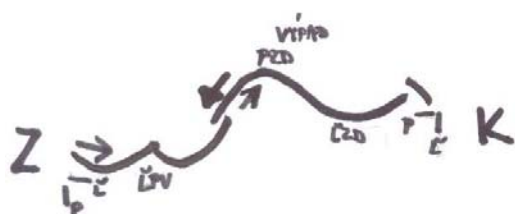
9. váha vpred a vzad na obidve nohy



5. rittbergerove kroky s výdržou po kružnici na obidve strany

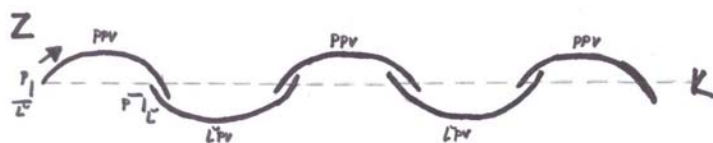


6. strihy cez trojku na obidve strany

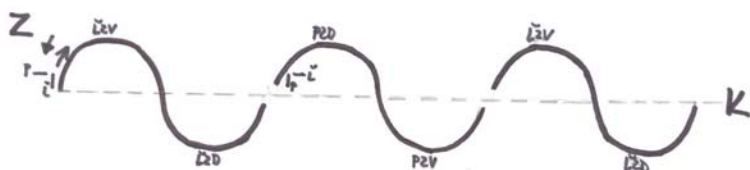


Test č. 5 – ml. žiactvo (11 – 12 rokov)

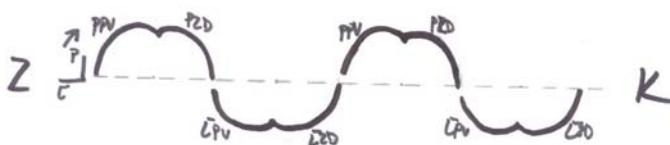
1. kross-rolly vpred von



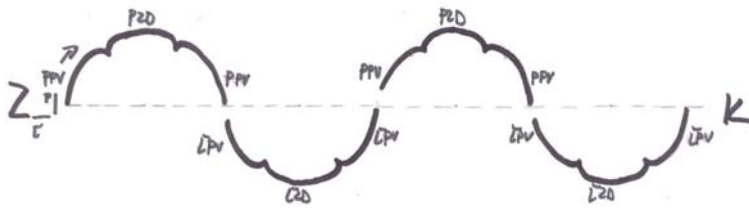
2. vlnovka vzad



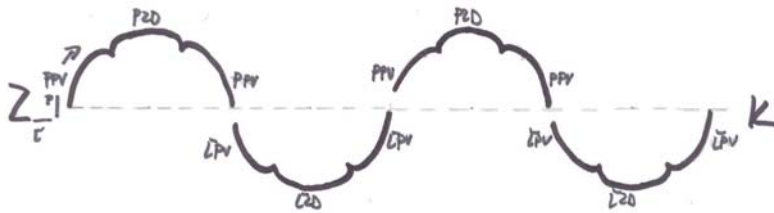
3. mesiacová trojka „anglická trojka“ vpred von (voľná noha v otvorenom držaní)



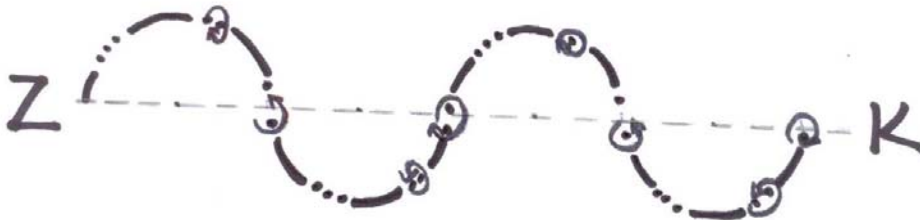
4. dvojtrojka vpred von



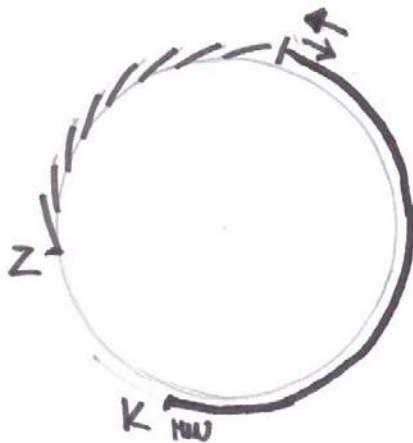
5. dvojtrojka vpred dnu



6. variácia špičkových krokov

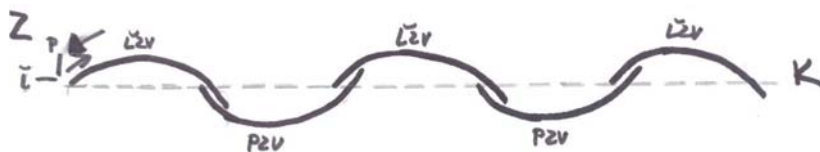


7. váha vzad po kružnici



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

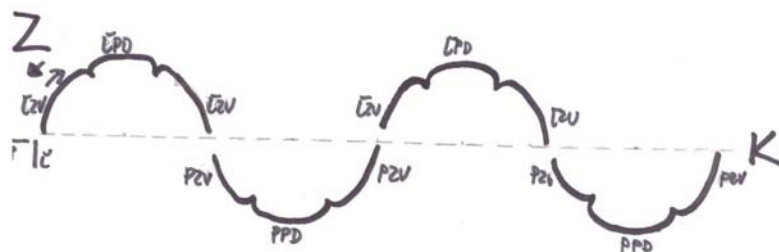
1. kross-rollly vzad von



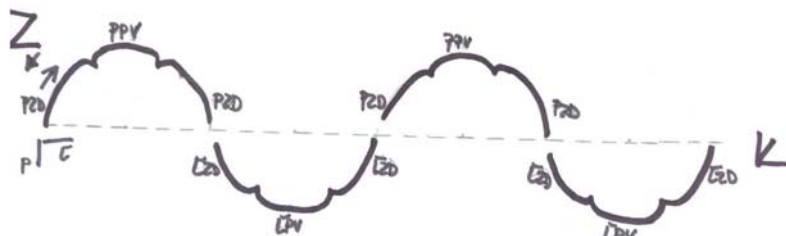
2. vlnovky na jednej nohe po krátkej osi



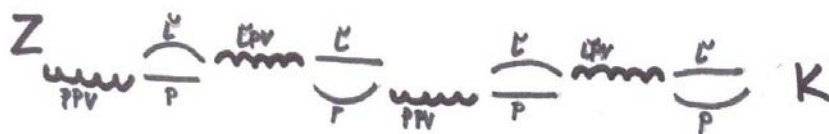
3. dvojtrojka vzad von



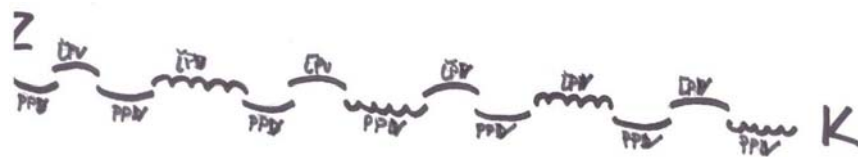
4. dvojtrojka vzad dnu



5. twizzle vpred dnu s výpadom na dve nohy

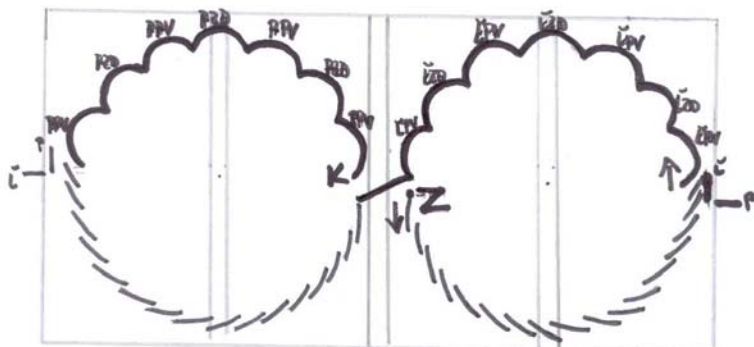


6. twizzle vpred von cez kross-roll

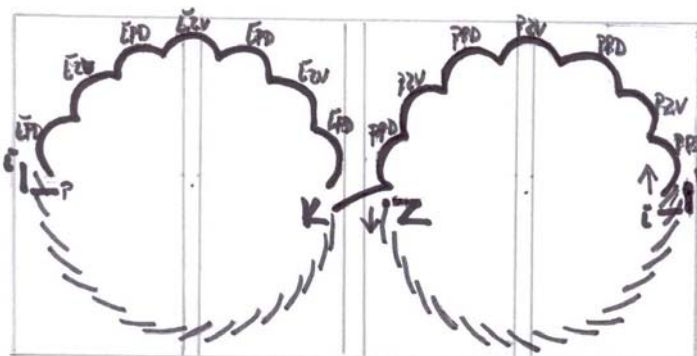


Test č. 3 – juniorky/juniori

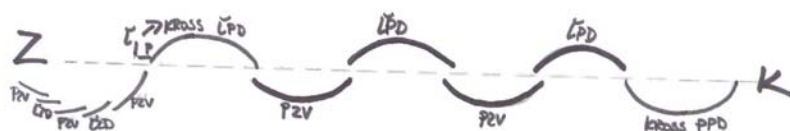
1. salchowove trojky otvorené a zatvorené do osmičky



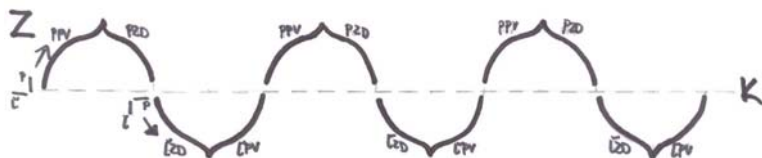
2. toeloopove trojky otvorené a zatvorené do osmičky



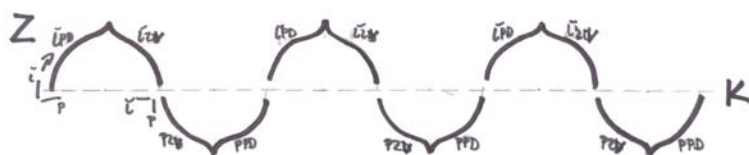
3. choktaw „okienkové kroky“ po šírke ľadovej plochy



4. protitrojka vpred von, odraz vzad dnu, protitrojka vzad von



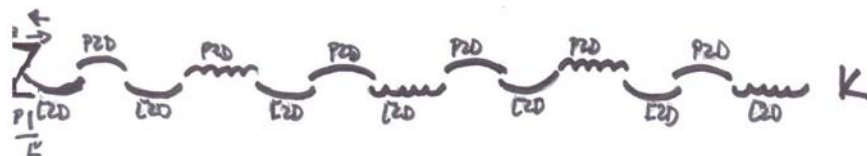
5. protitrojka pred dnu, odraz vzad von, protitrojka vzad dnu



6. twizzle vzad von cez kross-rolly



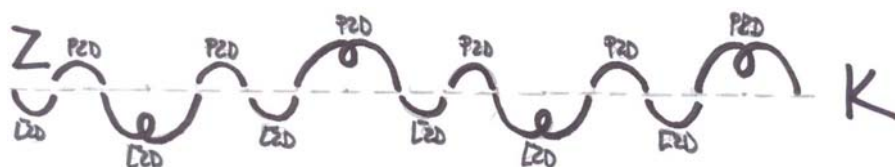
7. twizzle vzad dnu cez kross-rolly



8. kľučky vzad von cez kross-rolly

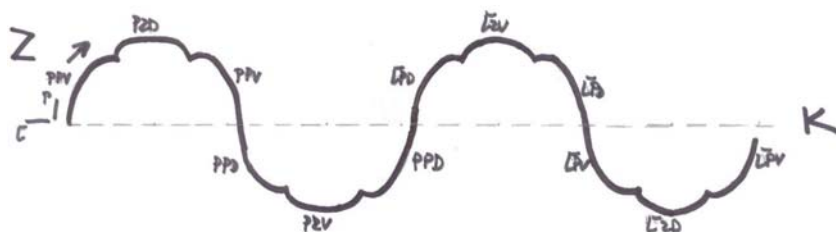


9. kľučky vzad dnu cez kross-rolly

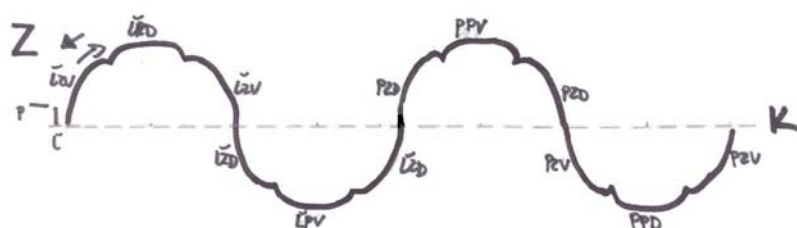


Test č. 2 – Seniorky/seniori

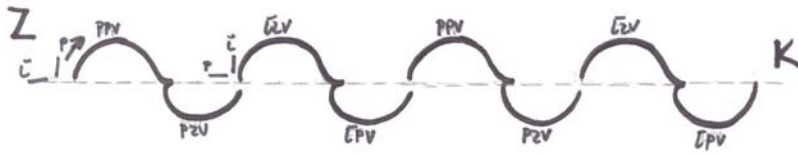
1. vlnovka dvojtrojka vpred na jednej nohe



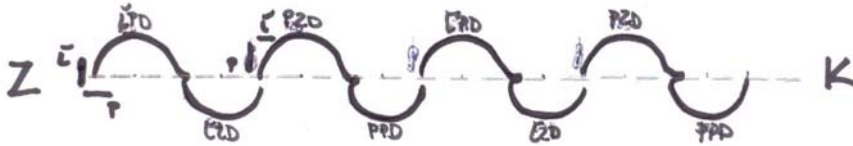
2. vlnovka dvojtrojka vzad na jednej nohe



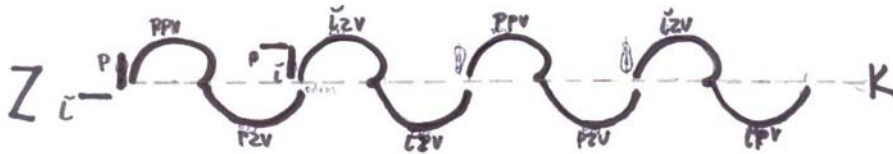
3. protizvrat vpred von, odraz (zmena nohy), protizvrat vzad von



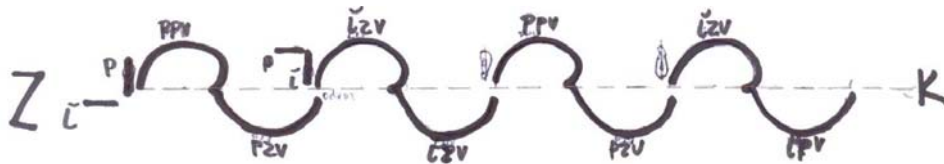
4. protizvrat vpred dnu, odraz (zmena nohy), protizvrat vzad dnu



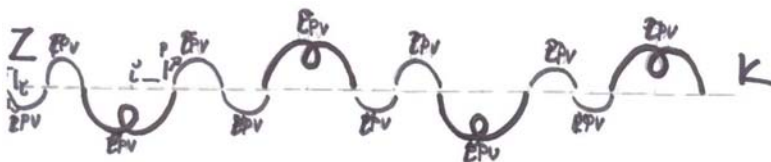
5. zvrat vpred von, odraz (zmena nohy), zvrat vzad von



6. zvrat vpred dnu, odraz (zmena nohy), protizvrat vzad dnu



7. kľučky vpred von cez kross-rolly

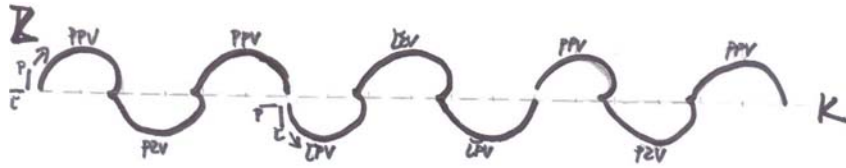


8. kľučky vpred dnu cez kross-rolly

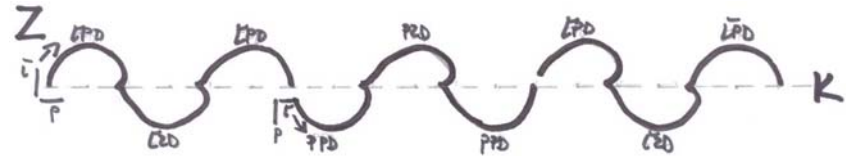


Test č. 1 – Reprézantácia

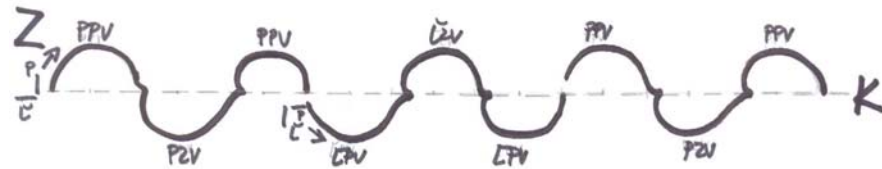
1. zvrat vpred von so zvratom vzad von bez odrazu



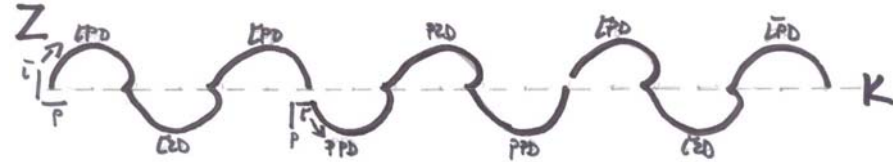
2. zvrat vpred dnu so zvratom vzad dnu bez odrazu



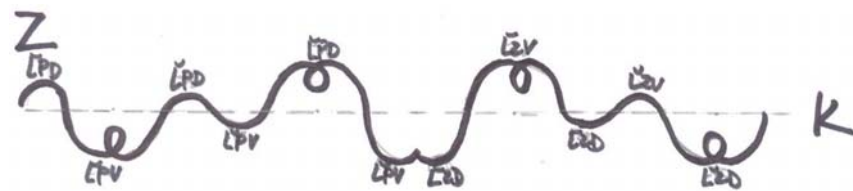
3. protizvrat vpred von s protizvratom vzad von bez odrazu



4. protizvrat vpred dnu s protizvratom vzad dnu bez odrazu



5. kľúčkové kroky na jednej nohe vpred a vzad na krátkej osi



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	-	-