

Vnútorňý predpis č.16/2017
1.10.2017

Tento Vnútorňý predpis plne nahrádza VP 02/2017

I. METODICKÉ POKYNY

Testy výkonnosti vychádzajú z povinných cvikov (Josef Dědič: Krasobruslení. Povinná a voľná jazda jednotlivcu, 1979: „Voľná jazda sa skladá z rovnakých oblúkov, obratov a kľučiek ako povinná jazda.“)

Všeobecne platné zásady pre povinné cviky :

- *Odraz priamy* má byť predvedený vždy z mierneho podrepu celou hranou korčule pri odraze vpred a pri odraze vzad krátkym poloblúkom
- *Odraz nepriamy* – práca idúcej nohy v prechode, vytiahnutie z kolena a po prechode opäť do kolena
- *Rýchlosť predvádzania prvkov* je pokiaľ možné rovnaká od začiatku do konca predvedenia prvku
- *Držanie paží* – v základnom postavení sú obe ruky v upažení dolu približne vo výške bokov, dlaňami k ľadu.
- *Voľná noha* – v základnom postavení smeruje špičkou k ľadu tesne nad ľadom, pokiaľ možno vždy nad stopu. Vedľa idúcej nohy je iba v momente, keď prechádza z polohy vpred do polohy vzad alebo opačne.
- *Obraty* – vykonávajú sa výmenou svalového napätia medzi bokmi a ramenami pomocou šikmého brušného svalstva.
- *Hrany* – presnosť hrán je pre správne vykonanie prvkov podstatná, preto je dôležité uvedomiť si, či skutočne ideme na vonkajšej alebo vnútornej hrane.
- *Zmeny hrán*
trojky, protitrojky – k zmene hrany dochádza na vrchole obratu
zvraty, protizvraty, kľučky – nedochádza k zmene hrany
- *Celkové postavenie* – korčuliar musí ísť v pevnom postavení, povinné cviky sa jazdia vždy uvedomelo, aj keď ide vo väčšine prípadov o vypestovaný pohybový stereotyp.

II. ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRAVIDLÁ PRE TESTY VÝKONNOSTI

- Začiatok a ukončenie predvedenia prvkov:*
Každý prvok začína korčuliar z miesta, alebo krokmi podľa inštrukcií ku každému prvku. Každý predvedený prvok ukončí výjazdom a brzdou (pri testoch 8 - 7 brzdou pluhom, v testoch 6 a 5 brzdou do T). Vo vyšších testoch ukončenie výjazdom.
- Všetky prvky testu sa predvádzajú v stanovenom poradí.* Po ukončení každého prvku predseda testovacej komisie vyzve korčuliara k predvedeniu nasledujúceho prvku.
V prípade rozhodnutia komisie predseda testovacej komisie vyzve korčuliara k zopakovaniu nevydareného prvku

Kroky a obraty:

Krokové prvky vychádzajú z povinných cvikov. Základnou odlišnosťou je rýchlosť predvedenia prvkov. Ramená a voľná noha musia preto pracovať v dynamickejšom tempe. Po celú dobu predvedenia treba zachovať rovnomernú rýchlosť. Rozhodujúcim kritériom pre správne predvedenie krokov a obratov je čistota predvedenia v hranách.

- *Oblúky* sa jazdia na jednej (požadovanej) čistej hrane, bez prerušenia (idúca noha je pevne v kontakte s ľadom)
- *Zmena hrany* sa vykonáva v čo možno najkratšom úseku, nie dlhšom ako dĺžka noža korčule
- *Obraty*: Pred obratom vykoná korčuliar oblúk na (určenej) čistej hrane až do bodu obratu, bez škriabania, jazdy na dvoch hranách alebo nepovolených zmien hrán pred obratom. To isté platí v obrate a po vykonaní obratu. Kresba pred a po vykonaní obratu by mala byť symetrická.

Obraty a kroky sa predvádzajú nasledujúcim spôsobom:

- *Trojky, kľučky, protitrojky* – v polovici oblúka
- *Dvojtrojky* – v tretinách oblúka
- *Zvraty, protizvraty* – na dlhej osi

Piruety

V piruete je ťažisko tela zvislo nad rotujúcou korčuľou. Piruety sa predvádzajú na prednej časti korčule, predné piruety na vnútornej hrane - vzad, zadné piruety na vonkajšej hrane – vzad. Výjazd môže byť predvedený prekročením na druhú nohu alebo na rovnakej nohe.

Skoky

Nájazdy na skoky môžu byť ľubovoľné.

Dopad má byť predvedený mätko do podrepu cez špičku korčule, ihneď po dotyku zubkami dochádza k prechodu na vonkajšiu hranu výjazdového oblúka a idúca noha sa vyťahuje z podrepu do napnutej nohy.

Brzdenie sa prevádza hranou korčule.

III. HODNOTENIE TESTOV VÝKONNOSTI

Pri hodnotení prvkov členovia testovacej komisie berú do úvahy:

Počas predvedenia prvku:

- Správny odraz
- Držanie tela
- Udržanie rovnomernej a primeranej rýchlosti počas celého predvedenia prvku

Po vykonaní prvku:

- Tvar a symetriu predpísanej kresby
- Čistotu hrán a obratov

Pri udelení známky členovia testovacej komisie venujú pozornosť nasledujúcim detailom:

- Korčuliar musí preukázať cit pre geometriu prvku vrátane symetrie, proporčnej veľkosti a zaokrúhlenosti oblúkov
- Korčuliar musí dodržať dlhú a krátku os prvku
- Pozornosť musí byť venovaná správne mu prevedeniu zmeny hrán
- Korčuliar musí vykonať prvok plynulo, s ľahkosťou a správnym držaním počas celého predvedenia prvku

Zníženie stupňa hodnotenia závisí od závažnosti chyby:

- Dôležitosť udržania správnej hrany v obratoch sa zvyšuje úmerne k vzdialenosti bodu, v ktorom má byť zmena hrany vykonaná
- Závažnosť chyby sa zvyšuje ak sa opakuje viackrát počas predvedenia prvku
- Za hrubú chybu sa považuje ak je bezprostredne spojená s najdôležitejšou časťou kresby požadovaného prvku (priamo v obrate alebo zmene hrany)
- Chyba je tým závažnejšia, čím viac ovplyvní predvedenie prvku alebo najdôležitejšej časti kresby prvku, čo ukazuje na stratu kontroly (napríklad zmena hrany pred obratom)
- Nahromadenie alebo kombinácia rôznych chýb je príčinou vyššej penalizácie ako v prípade ojedinelej chyby
- Znamka musí byť znížená, ak prvok nie je dokončený v primeranej rýchlosti
- Znamka musí byť znížená, ak veľkosť kresby pri druhom a ďalšom predvedení nie je približne rovnaká, alebo ak je kresba taká malá alebo veľká, že neumožňuje predvedenie na správnej hrane.

Chyba v predvedení prvku nastane, ak korčuliar padne, alebo sa dotkne ľadu voľnou nohou alebo inou časťou tela v záujme udržania rovnováhy, alebo dokončenia prvku. Pád v prvku z techniky (v sklze) nie je automaticky hodnotený ako hrubá chyba. Naopak úspešne vykonaná časť prvku musí byť adekvátne zohľadnená.

Ak korčuliar spadne alebo zastaví v priebehu vykonania figúry bude vyzvaný, aby pokračoval v predvedení od najbližšieho technicky možného bodu, ktorý nemusí byť presne zhodný s miestom prerušenia.

IV. ZOZNAM TESTOV VÝKONNOSTI

Test č. 8 / Nádeje 7

1. Vetvičky vpred
2. Prekladanie vpred do 8
3. Vetvičky vzad
4. Prekladanie vzad do 8
5. Lastovičky vpred von po oblúkoch (4-oblúky)
6. Valčíkové trojky do oboch strán
7. Kadet
8. 1S
9. 1T
10. Vysoká pirueta (5 otočiek)

Test č. 7 / Nádeje 8

1. Prekladanie vpred po oblúkoch (6 oblúkov) s nasadením do predného vnútorného oblúka
2. Prekladanie vzad po oblúkoch (4 oblúky), preloženie ukončené výjazdom v otvorenom držaní a nasadenie na zadný vonkajší oblúk
3. Trojka vpred dnu po kruhu, po trojke odraz vpred von a následne odraz na vnútornú hranu
4. Oblúk vpred von
5. Oblúk vpred dnu
6. 1Lo
7. 1F
8. Kombinácia 1+1 (povinne 1T ako druhý skok)
9. Libela vpred (CSp) min. 3 otočky v polohe
10. Nízka pirueta vpred (SSp) min. 5 otočiek v základnej polohe

Test č. 6 / Nádeje 9

1. Oblúky vzad von (6 oblúkov)
2. Oblúky vzad dnu (6 oblúkov)
3. Trojka vpred von – vzad dnu
4. Trojka vpred dnu – vzad von
5. Vlnovka vpred klasická
6. Rittbergerove kroky po kruhu (obidve strany)
7. Lastovičky vpred po veľkých oblúkoch na obe nohy (výdrž min. 3 sek.)
8. 1 Lz
9. 1 A
10. Vysoká pirueta so zmenou nohy (CUSp) – zadný vjazd, prešľap na mieste bez oblúka vpred von (5+5)
11. Kombinovaná pirueta bez zmeny nohy vpred (CoSp) – všetky 3 základné polohy (3+3+3)

Test č.5 / Nádeje 10

1. Dvojtrojka vpred von
2. Dvojtrojka vpred dnu
3. Kross-rolly vpred von, kross-rolly vzad von
4. Vlnovka vzad klasická
5. Anglická trojka
6. Vlnovky na jednej nohe krátke, vpred a vzad
7. Kombinácia 1A+1Lo
8. 2S
9. 2T
10. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CCoSp) -zaradiť všetky 3 zákl. polohy, nemusia byť na každej nohe všetky polohy
11. Nízka pirueta so zmenou nohy (CSSp) 5+5

Test č. 4 / Mladšie žiactvo

1. Salchowove trojky otvorené + zatvorené
2. Toeloopové trojky otvorené + zatvorené
3. Zvrat vpred dnu
4. Zvrat vzad dnu
5. Twizzle vpred dnu ukončené výpadom na obe nohy
6. 2Lo
7. Kombinácia skokov 1+2
8. Libela so zmenou nohy (CCSp) 5+5
9. Skok do libely (FCSp) (6 otočiek v základnej polohe)
10. Robertson

Test č. 3 / Staršie žiactvo

1. Protitrojka vpred dnu-vzad von
2. Protizvrat vpred dnu s prechodom cez preloženie vzad a vnútorný mohawk vpred
3. Protizvrat vzad dnu s prechodom cez vonkajší mohawk a následne prekríženie na vnútornú hranu vzad
4. Vlnovka trojka vpred von - vzad von
5. Vlnovka trojka vpred dnu - vzad dnu
6. Choctaw - zadný vonkajší oblúk prekríženie vpred na zadný vonkajší oblúk - 4x choctaw, prekríženie vpred na vonk. oblúk - 4x choctaw
7. 2F
8. Kombinácia skokov 2+2
9. Skok do nízkej piruety (FSSp) (6 ot. v základnej polohe)
10. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CCoSp) - všetky 3 základné polohy na oboch nohách



Test č. 2 / Juniore

1. Protitrojka vpred von - vzad dnu
2. Protizvrat vpred von - vzad von
3. Zvrat vpred von - vzad von
4. Kľučka vzad von, vzad dnu cez vlnovku
5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie
6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné
7. Twizzle vzad von
8. Kombinácia 3 zložitých obratov na oboch nohách (2 x za sebou na oboch nohách)
9. 2Lz
10. Chlapci: 2A
Dievčatá: Zaklonenka / Uklonenka (LSpB)

Test č. 1 / Seniori

1. Vonkajšie zvraty na jednej nohe (minimálne 4 x)
2. Vnútorné zvraty na jednej nohe (minimálne 4 x)
3. Twizzle vpred von
4. Twizzle vzad dnu
5. Kľučka vpred von – vlnovka – kľučka vpred dnu - odraz - kľučka vpred dnu - vlnovka – kľučka vpred von – kross-roll vpred
Predviest' v KP na hudbu:
6. Dievčatá: 2A Chlapci: 1 trojitý skok
7. Skok do piruety podľa pravidiel ISU (min. L2)
8. Pirueta v jednej polohe podľa pravidiel ISU (min. L2)
9. Kombinovaná pirueta (CCoSp) podľa pravidiel ISU (min. L2)
10. Kroková pasáž (StSq) podľa pravidiel ISU (min. L2)

Ing. Zuzana Drnzíková, PhD.
TMK SKrZ

Ing. Jozef Beständig
predseda VV SKrZ