



TESTY VÝKONNOSTI

I.

Metodické pokyny

Testy výkonnosti vychádzajú z povinných cvikov (Josef Dědič: Krasobruslení. Povinná a volná jazda jednotlivcu, 1979: „ Volná 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.

- *Volná 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 brzda 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 korčulou. 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 mäkko do podrepu cez špičku korčule, ihneď po dotyku zúbkami dochádza k prechodu na vonkajšiu hranu výjazdového oblúka a idúca noha sa vyťahuje z podrepu do napnutej nohy.

- *Brzdy:* 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 obrátov

Pri udelení známky členovia testovacej komisie venujú pozornosť nasledujúcim detailom:

- Korčuliar musí preukázať cit pre geometriu prvku vrátane symetrie, odporúčenej 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 rozumnej 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 padne, 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.



SLOVENSKÝ KRASOKORČULIARSKY ZVÄZ

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava, Slovakia

TESTY VÝKONNOSTI

VP 02/2017

Test č. 8 / Hviezdičky / Nádeje 7

1. Vetvičky vpred
2. Vetvičky vzad (ukončenie výjazdom)
3. Prekladanie vpred do 8
4. Prekladanie vzad do 8
5. Valčíkové trojky (do oboch strán)
6. Kadet
7. Salchow
8. Toeloop
9. Vysoká piruta (5 otočiek)
10. Lastovičky vpred von po oblúkoch (4-oblúky)
11. Brzdy pluhom P ,L, doT P, L

Test č. 7 / Nádeje 8

1. Prekladanie vpred po oblúkoch (4 oblúky) 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. Výjazdová trojka so zadržaním po trojke a výdržou vo výjazde 2 sek.
4. Trojka vpred dnu po kruhu, po trojke odraz vpred von a následne odraz na vnútornú hranu.
5. Oblúk vpred von
6. Oblúk vpred dnu
7. 1Lo
8. 1F
9. Kombinácia 1+1 (povinne 1T ako druhý skok)
10. CSp min 3 ot v polohe (predná líbela)
11. SSp 5 ot. v základnej polohe (predná nízka)



Test č.6 / Nádeje 9

1. Oblúky vzad von
2. Oblúky vzad dnu
3. Trojka vpred von - vzad dnu
4. Trojka vpred dnu - vzad von
5. Vlnovka vpred (klasická)
6. Rittbergrove kroky po kruhu (obidve strany)
7. Lastovičky vpred a vzad po veľkých oblúkoch (6sek) obe nohy
8. 1Lz
9. 1A
10. CUSp (zadný vjazd ,prešľap na mieste bez oblúka vpred von)
11. 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. 1A+1Lo
8. 2S
9. 2T
10. CCoSp -zaradiť všetky 3 zákl.polohy, nemusia byť na každej nohe všetky 3 polohy
11. 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. CCSp 5+5
9. FCSp (6 otočiek v základnej polohe)
10. Robertson



SLOVENSKÝ KRASOKORČULIARSKY ZVÄZ

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava, Slovakia

TESTY VÝKONNOSTI

VP 02/2017

Test č. 3 / Staršie žiactvo

1. Protitrojka vpred dnu-vzad von
2. Protizvrat vpred dnu -prechod cez preloženie vzad a vnútorný mohawk vpred
3. Protizvrat vzad dnu - prechod 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 2x choctaw, prekríženie vpred na vonk. 2x choctaw
7. 2F
8. Kombinácia skokov 2+2
9. FSSp (6 ot. v polohe)
10. CCoSp použiť všetky 3 základné polohy na oboch nohách

Test č. 2 / Juniori

1. Protitrojka vpred von - vzad dnu
2. Protizvrat vpred von - vzad von
3. Zvrat vpred von - vzad von
4. Kľučka vzad von, vzad dnu (začínať kross roll – vlnovka – kľučka – vlnovka – kľučka – kross-roll)
5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie
6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné
7. Twizzle vzad von
8. Kombinácia 3 ťažkých obratov 2 x za sebou na oboch nohách
9. 2Lz
10. Chlapci 2A
Dievčatá LSp
11. Piruety z KP minimálne L2

Test č. 1 / Seniori

1. Vonkajšie zvraty na jednej nohe (minimálne 4x)
2. Vnútorné zvraty na jednej nohe (minimálne 4x)
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
6. 2A dievčatá , chlapci -1 trojitý skok
7. KP seniorský, piruety, kroky min L2 (na hudbu)

Vypracovali : TMK a RK SKrZ

RNDr. Felicitas Babušiková

Predsedníčka VV SKrZ