

Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

Testy výkonnosti

SKrZ

Test č. 3

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



Test č. 3 - Staršie žiactvo

Celé video testu: <https://www.youtube.com/watch?v=TufFnaUqf70&feature=youtu.be>

1. Protitrojka vpred dnu – vzad von

link: <https://www.youtube.com/watch?v=4zQUQlzmVo4&feature=youtu.be>

obr. 16, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x vetvička – predný vnútorný oblúk a protitrojka vpred dnu – zadný vonkajší oblúk a protitrojka vzad von
- ✓ predvedenie: oblúk vpred dnu aj vzad von nasadiť v smere krátkej osi, protitrojka je v strede oblúka, min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred dnu, druhá dĺžka začína na ľavej nohe vpred dnu
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v prednom vnútornom oblúku v natočení von z kruhu, po protitrojke ramená zostávajú v natočení von z kruhu
v zadnom vonkajšom oblúku sú ramená a paže natočené do kruhu od nasadenia, cez protitrojku až po koniec oblúka
panva podsadená
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je po odraze do prednej vnútornej protitrojky vpredu, takmer dopnutá, špička smeruje nad stopu, po protitrojke sa noha dostáva za pätu nohy idúcej, nasleduje protitrojka vzad von, v ktorej je voľná noha po odraze vzadu za päťou, po protitrojke sa odtiahne, špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ dôraz na: prácu v kolenách, prácu voľnej nohy ťahom a rýchlu výmenu ramien
- ✓ ukončenie: brzdou do T

2. Protizvrat vpred dnu s prechodom cez preloženie vzad a vnútorný mohawk vpred

link: <https://www.youtube.com/watch?v=0fcuz-RN3fs&feature=youtu.be>

obr. 17, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x vetvička – 1x preloženie vpred – predný vnútorný oblúk – 1x protizvrat – prekladanie vzad - mohawk vpred – predný vnútorný oblúk – 1 x protizvrat
- ✓ predvedenie: min. 6 oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v prednom vnútornom oblúku v natočení von z kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vzad dnu, ramená sú v natočení do kruhu, aj počas prekladania vzad, po mohawku nasleduje výmena ramien von z kruhu

panva podsadená

Test č. 3 - Staršie žiactvo

Test č. 3 - Staršie žiactvo

- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je po odraze dopnutá a na stope idúcej nohy, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vytočenej špičky tesne nad ľadom
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

3. Protizvrat vzad dnu s prechodom cez vonkajší mohawk a následne prekríženie na vnútornú hranu vzad

link: <https://www.youtube.com/watch?v=laG-XFCoQE0&feature=youtu.be>

obr. 17, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x vetvička – 1x trojka vpred dnu – 1 x preloženie vzad– zadný vnútorný oblúk – 1x protizvrat vzad dnu – mohawk vpred von vzad von – zadný vnútorný oblúk – 1 x protizvrat vzad dnu
- ✓ predvedenie: min. 6 oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v zadnom vnútornom oblúku v natočení do kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vpred dnu, ramená sú v natočení von z kruhu, počas mohawku sú von z kruhu, v preložení vzad dochádza k výmene ramien/paží popri tele do natočenia do kruhu a pokračuje protizvrat vzad dnu

panva podsadená
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je po odraze dopnutá a na stope idúcej nohy, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vytočenej špičky tesne nad ľadom, v mohawku je odtiahnutá od nohy a dopnutá
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

4. Vlnovka trojka vpred von – vzad von

link: <https://www.youtube.com/watch?v=gHSdVgUtrzY&feature=youtu.be>

obr. 18, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: 2 x vetvička – 4 x prekladanie vpred – trojka vpred von – zmena hrany – trojka vzad dnu – zmena hrany ...
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe
- ✓ základné postavenie:

Test č. 3 - Staršie žiactvo

hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená pri trojke vpred von v natočení do kruhu, po zmene hrany a pri trojke vzad von v natočení von z kruhu

- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: pri trojke vpred von odtiahnutá a dopnutá vzadu, počas zmeny hrany sa dostáva dopredu pri trojke vzad von odtiahnutá a dopnutá vpredu, pracuje ťahom a nie švihom
- ✓ dôraz na čisté hrany, pérovanie v kolenách, nepriamy odraz
- ✓ ukončenie: brzdou do T

5. Vlnovka trojka vpred dnu – vzad dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=RB9n2vk6MUY&feature=youtu.be>

obr. 19, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 x vetvička – 4 x prekladanie vpred – trojka vpred von – zmena hrany – trojka vzad dnu – zmena hrany ...
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, 1 dĺžka ľadovej plochy na pravej nohe a 1 dĺžka na ľavej nohe
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená pri trojke vpred dnu v natočení do kruhu, po zmene hrany a pri trojke vzad von v natočení von z kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: pri trojke vpred dnu odtiahnutá a dopnutá vzadu, počas zmeny hrany sa dostáva dopredu pri trojke vzad dnu odtiahnutá a dopnutá vpredu, pracuje ťahom a nie švihom
- ✓ dôraz na čisté hrany, pérovanie v kolenách, nepriamy odraz
- ✓ ukončenie: brzdou do T

6. Choctaw – zadný vonkajší oblúk prekríženie vpred na zadný vonkajší oblúk – 4 x choctaw, prekríženie vpred – 4 x choctaw

link: <https://www.youtube.com/watch?v=cTWv8Ovlq5s&feature=youtu.be>

obr. 20, nákres 6

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x trojka vpred von – 4 x prekladanie vzad – oblúk vzad von – prekríženie vpred do oblúka vzad von – 4 x choctaw – oblúk vzad von – prekríženie vpred do oblúka vzad von – 4 x choctaw

Test č. 3 - Staršie žiactvo

- ✓ predvedenie: min. 4 x 4 choctaw po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté, ramená natočené von z kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: pri oblúkoch vzad von odtiahnutá a dopnutá vzadu, na konci oblúka v otvorenom držaní (koleno smeruje von), koleno sa zohne, aby bolo možné nasadiť na vnútorný oblúk v kolene (choctaw), počas oblúka vpred dnu je voľná noha vpred dopnutá (koleno aj špička), stehná uzavreté
- ✓ dôraz na striedanie vonkajšej a vnútornej hrany počas choctaw, pérovanie v kolenách
- ✓ ukončenie: brzdou do T

7. Dvojitý Flip (2F)

8. Kombinácia 2+2

9. Skok do nízkej piruety (FSSp) (6 otočiek)

Popis:

- ✓ predvedenie: min. 6 otočiek v základnej polohe
- ✓ idúca noha: horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadovou plochou
- ✓ požiadavky na skok: viditeľný skok, polohu nízkej piruety je potrebné dosiahnuť do 2 otočiek
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

10. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CCoSp) použiť všetky 3 základné polohy na oboch nohách

Popis:

- ✓ štart: ľubovoľný nájazd
- ✓ predvedenie: min. 6 + 6 otočiek na každej nohe v základných polohách
zaradiť všetky 3 základné polohy na každej nohe
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

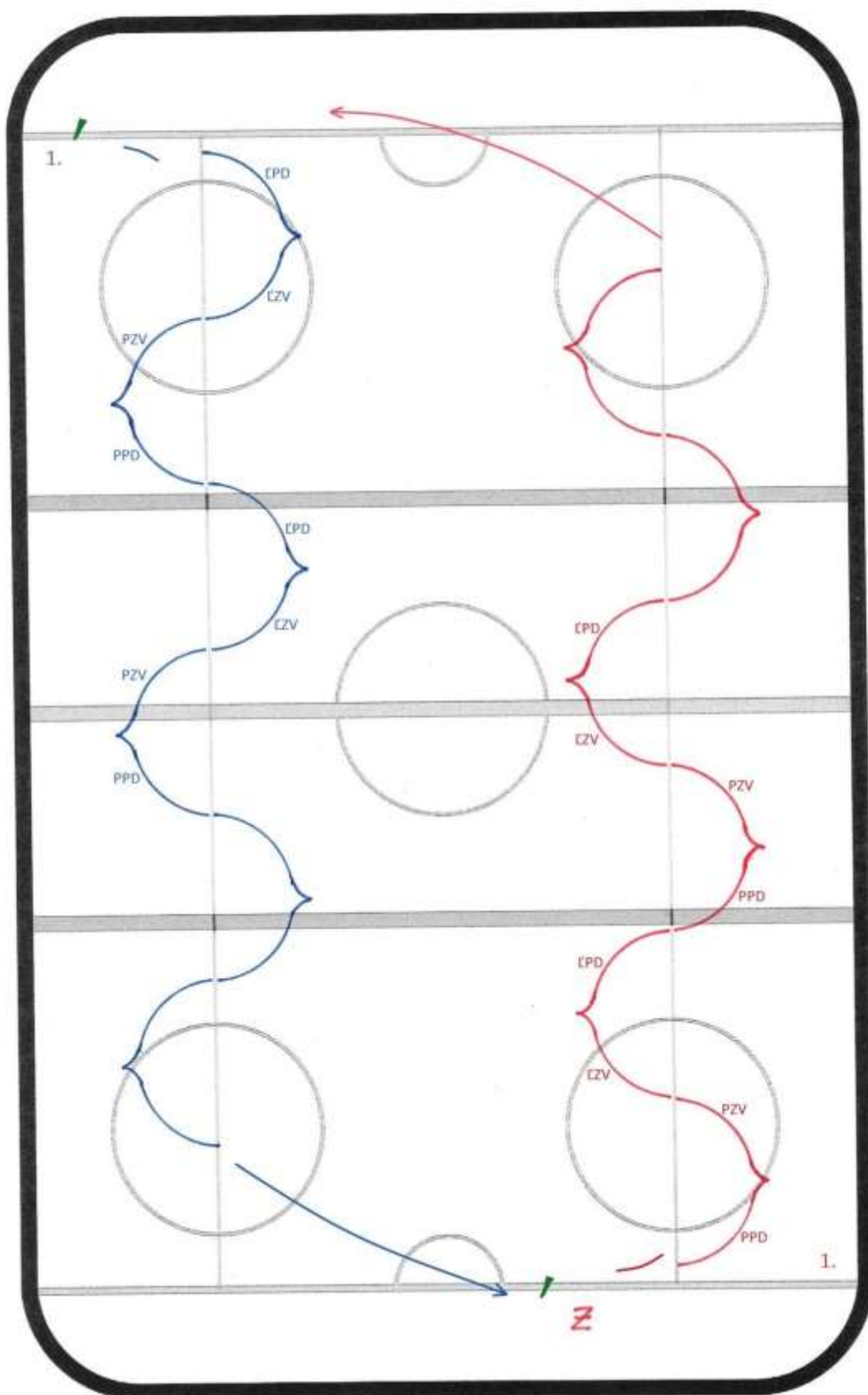
Brzdy do T (ukončenie každého cvičenia)

Popis:

- ✓ vysunúť nohu vpred, postupne znížiť ťažisko a zabrzdiť
- ✓ hlava a chrbát sú vzpriamené, paže napnuté

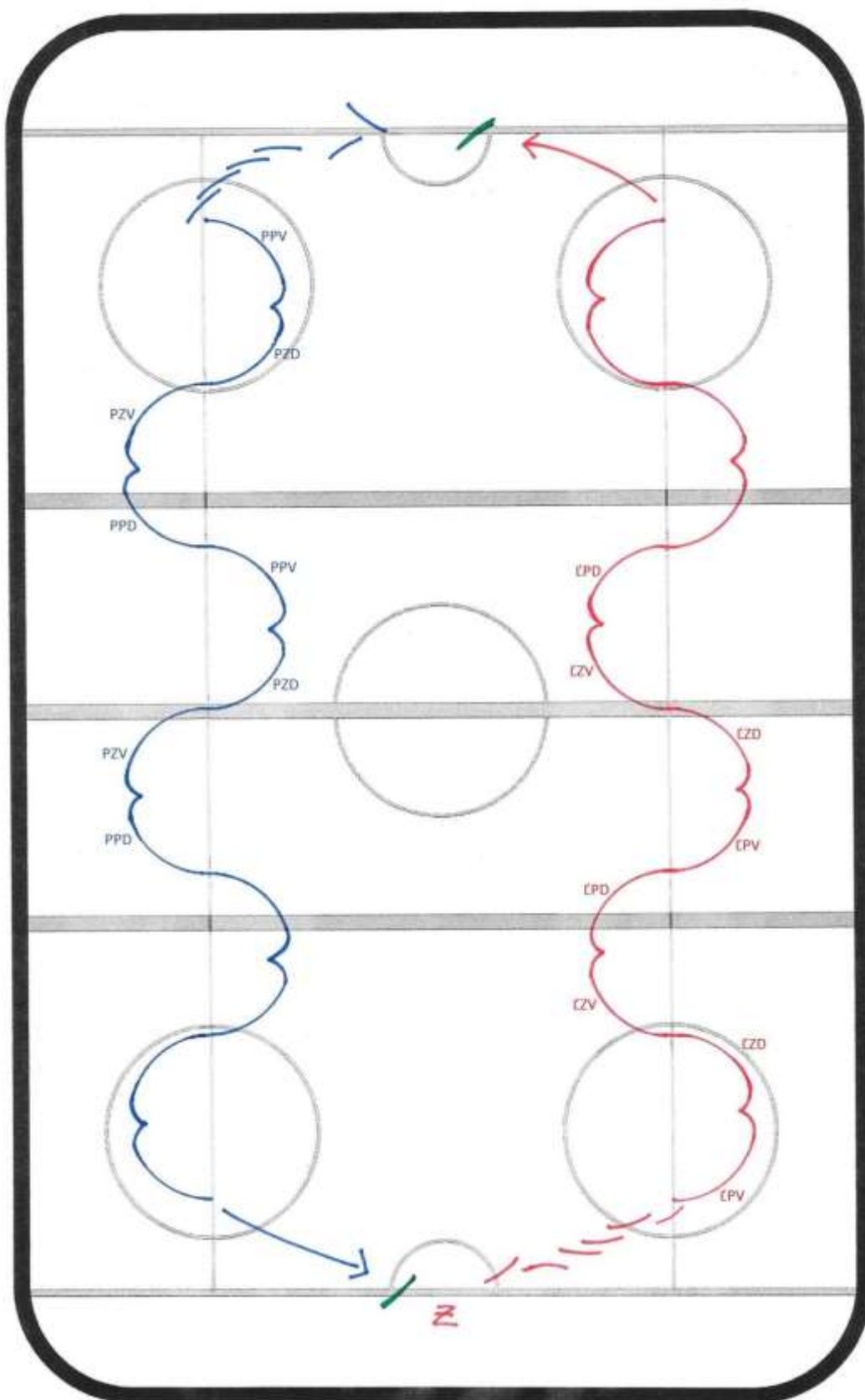
Test č. 3

1. Protitrojka vpred dnu - vzdal von



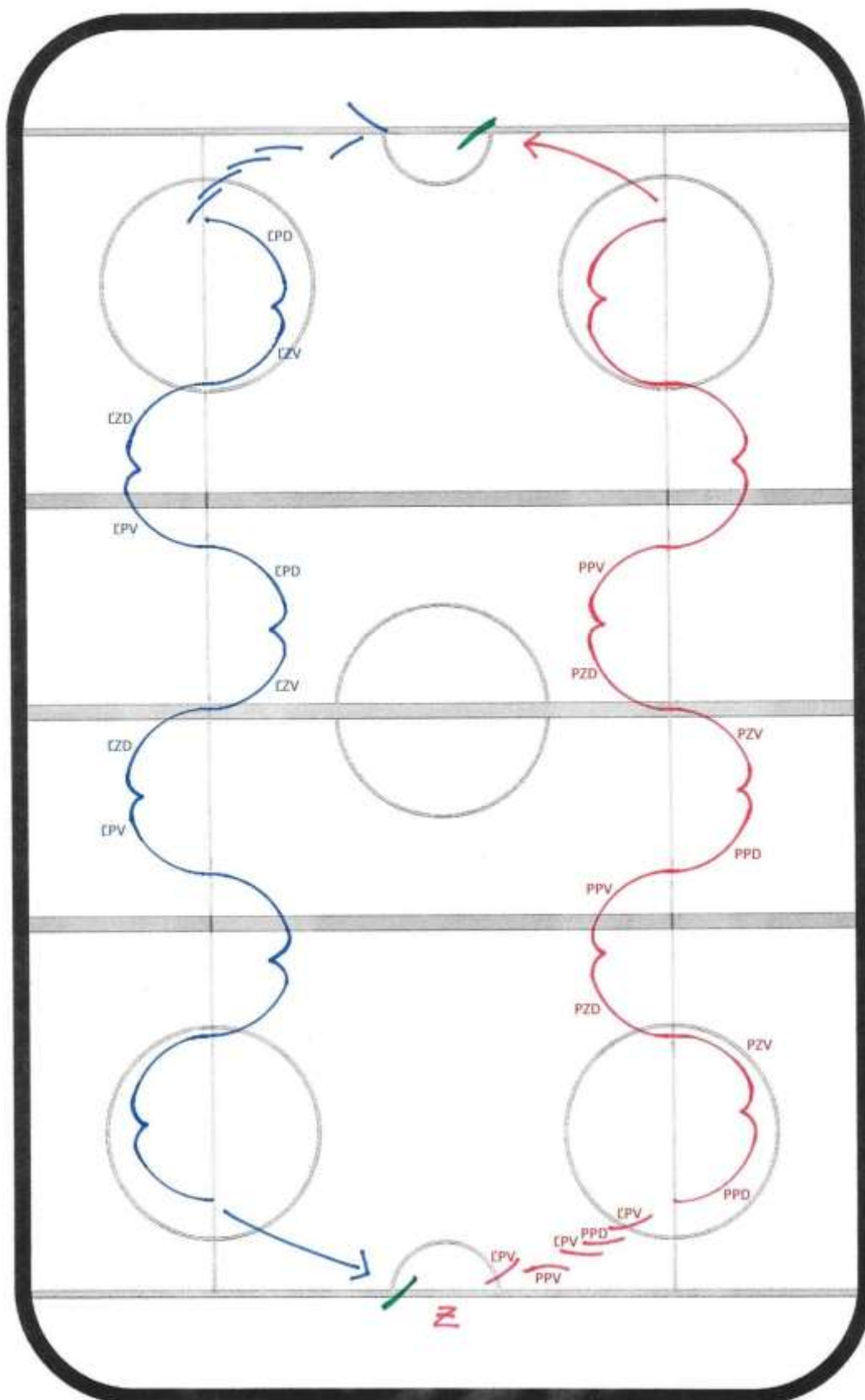
Test č. 3

4. Vlnovka trojka vpred von - vzad von



Test č. 3

5. Vlnovka trojka vpred dnu vzad von



Test č. 3

6. Choctaw

