

Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

Testy výkonnosti

SKrZ

Test č. 6 a č. 5

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



Test číslo 6 – Nádeje 9

1. Oblúky vzad von (min. 6 oblúkov)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=rxQin8LdYFQ&feature=youtu.be>

obr. 5, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x valčíková trojka – oblúk vzad von
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri odraze do zadného vonkajšieho oblúka v natočení do z kruhu a na konci oblúku natočené von z kruhu,

plynulý prechod (v poradí hlava, paže, voľná noha) ,

panva podsadená
- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, nasadenie do kolena
- ✓ voľná noha: po odraze je vpredu opretá o stehno a plynule prechádza popri nohe idúcej dozadu, koleno aj špička sú dopnuté, špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ dôraz na vonkajšiu hranu od odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka po ďalší odraz, plynulosť a istota predvedenie, postavenie nad bokom idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

2. Oblúky vzad dnu (min. 6 oblúkov)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=MwmypnT9Dyo&feature=youtu.be>

obr. 5, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x mohawk vpred dnu vzad dnu – oblúk vzad dnu
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy po odraze von z kruhu a na konci oblúka do kruhu,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri odraze do zadného vnútorného oblúka v natočení von z kruhu a na konci oblúku natočené do kruhu,

plynulý prechod (v poradí hlava, paže, voľná noha),

Test číslo 6 – Nádeje 9

panva podsadená

- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz celou hranou od nohy (krátky vnútorný oblúčik), v kolene,
- ✓ voľná noha: po odraze je vpredu opretá o stehno a plynule prechádza popri nohe idúcej dozadu, koleno aj špička sú dopnuté, špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ dôraz na čistú vnútornú hranu od odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka po ďalší odraz, plynulosť a istota predvedenie, postavenie nad bokom idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

3. Trojka vpred von – vzad dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=nWh5Dr4hec8&feature=youtu.be>

obr. 6, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta -1 x trojka vpred von – 1 x trojka vzad dnu
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína ľavou nohou vpred von, druhá dĺžka začína pravou vpred von
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava v smere jazdy,

horné končatiny v upažení, počas trojky vpred von v natočení do kruhu a v trojke vzad dnu v natočení von z kruhu,

panva podsadená
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
po odraze vpred von sa pritiahne k päte idúcej nohy, po trojke vpred von sa odtiahne, je dopnutá (koleno aj špička), špička smeruje nad stopu,

po odraze vzad dnu aj po trojke vzad dnu je voľná noha vpredu dopnutá (koleno aj špička), stehná opreté o seba, špička smeruje nad stopu
- ✓ ukončenie: brzdou do T

4. Trojka vpred dnu – vzad von

link: https://www.youtube.com/watch?v=Xss_rz-56qA&feature=youtu.be

obr. 7, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta -1 x trojka vpred dnu – 1 x trojka vzad dnu

Test číslo 6 – Nádeje 9

- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína pravou nohou vpred dnu, druhá dĺžka začína ľavou vpred dnu
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava v smere jazdy,

horné končatiny v upažení , pred trojkou vpred dnu v natočení do kruhu po trojke výmenou popri tele von z kruhu
a po odraze vzad von von v natočení do kruhu a pred trojkou vzad výmenou paží popri tele von z kruhu, po trojke vzad von zostávajú von z kruhu,

panva podsadená
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
po odraze vpred dnu sa pritiahne k päte idúcej nohy, po trojke vpred dnu sa odtiahne, je dopnutá (koleno aj špička), špička smeruje nad stopu,

po odraze vzad von aj po trojke vzad von je voľná noha vpred dopnutá (koleno aj špička),stehná opreté o seba, špička smeruje nad stopu
- ✓ ukončenie: brzdou do T

5. Vlnovka vpred

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

obr. 8, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 x vetvička – oblúk vpred von zmena hrany oblúk vpred dnu – oblúk vpred dnu zmena hrany oblúk vpred von
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
(2 x odraz vonkajšou hranou, 2 x odraz vnútornou hranou),
jedna dĺžka začína ľavou nohou vpred von, druhá dĺžka začína pravou vpred von
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený,

horné končatiny dopnuté v upažení, ramená pri odraze a celom oblúku vpred von v natočení von z kruhu, počas zmeny hrany výmena paží, na začiatku vnútorného oblúka sú v natočení von z kruhu a na konci vnútorného oblúka v natočení do kruhu,

pri nasadení na vnútorný oblúk paže zostávajú v natočení von z kruhu, pri zmene hrany dochádza k výmene paží – počas ťahu voľnou nohou vpred sú paže v natočení na kruh vpred dnu a po zmene hrany sa vrátia do polohy natočenia na kruh vpred von a v celom vonkajšom oblúku sú natočené do kruhu
- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene

Test číslo 6 – Nádeje 9

- ✓ voľná noha: po odraze zostane odtiahnutá (koleno a špička dopnutá), plynule prechádza popri idúcej nohe dopredu, počas zmeny hrany pracuje ťahom vpred a po zmene hrany sa odtiahne popri idúcej nohe vzad, následne sa plynulým pohybom dostáva dopredu a na konci oblúka je voľná noha vpredu dopnutá (koleno aj špička), špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ idúca noha: nasadenie do kolena, pred zmenou hrany je v kolene, počas zmeny hrany vstáva z kolena a po zmene ide opäť do kolena
- ✓ dôraz na krátku a čistú zmenu hrany (nie písmenu S počas zmeny hrany), plynulý prechod ťahom voľnej nohy, vo vonkajšom oblúku je čistá vonkajšia hrana od nasadenia až po zmenu hrany a vo vnútornom oblúku je vnútorná hrana od zmeny hrany, resp. odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka, resp. po zmenu hrany, plynulosť a istota predvedenie, postavenie nad bokom idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

6. Rittbergerove kroky po kruhu (obidve strany)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=8q7cVHAysW4&feature=youtu.be>

obr. 8, nákres 6

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 x vetvičky - 1 x trojka vpred von – prekríženie nôh – trojka vzad von – vnútorný mohawk – výjazd vzad von
- ✓ predvedenie: 2 kruhy do každej strany s prechodom cez výjazd, výdrž po každom obrate aj vo výjazde
- ✓ základné postavenie: hlava a chrbát vzpriamený, hlava v smere jazdy, horné končatiny v upažení frontálne, po trojke vpred von a vo výjazde je natočená do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene, v mohawku sa kladie nohe pred päť idúcej nohy (nie na široko)
- ✓ voľná noha: po trojke vpred von a po mohawku je odtiahnutá a dopnutá (koleno aj špička), počas trojky vzad von je v prekrížení, koleno pokrčené, vo výjazde je koleno aj špička dopnutá
- ✓ ukončenie: brzdou do T

7. Lastovičky vpred po veľkých oblúkoch na obe nohy (výdrž min. 3 s)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=sYXQ17EAsz0&feature=youtu.be>

obr. 8, nákres 7

Popis:

- ✓ štart: prekladanie vpred alebo vzad a oblúk vpred von v lastovičke

Test číslo 6 – Nádeje 9

- ✓ predvedenie: 2 veľké oblúky po celej ľadovej ploche,
prvý oblúk začína približne na bránkovisku až po červenú stredovú čiaru,
druhý oblúk začína približne na červenej čiare v strede plochy až po druhé bránkovisko
- ✓ voľná noha: koleno aj špička dopnuté, vyššie ako úroveň bokov
- ✓ chrbát a ruky dopnuté, hlava zdvihnutá
- ✓ ukončenie: brzdou do T

8. Jednoduchý Lutz (1Lz)

9. Jednoduchý Axel (1A)

10. Vysoká pirueta so zmenou nohy (CUSpB) (5+5 otočiek)

Popis:

- ✓ Štart: 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie + odraz vpred dnu + zadný vjazd
- ✓ predvedenie: min. 5 + 5 otočiek v základnej polohe,
pirueta začína zadným vjazdom, prešľap do prednej vysokej je na mieste bez oblúka vpred von
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

11. Kombinovaná pirueta na jednej nohe vpred (všetky 3 základné polohy min. 3+3+3 otočky)

Popis:

- ✓ štart: z ľubovoľného nájazdu
- ✓ predvedenie: min. 3+3+3 otočky v základnej polohe
- ✓ požiadavky:
v libele: koleno aj špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov
v nízkej piruete: horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadom
vo vysokej piruete: idúca noha takmer dopnutá, voľná noha prekrížená vpredu
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

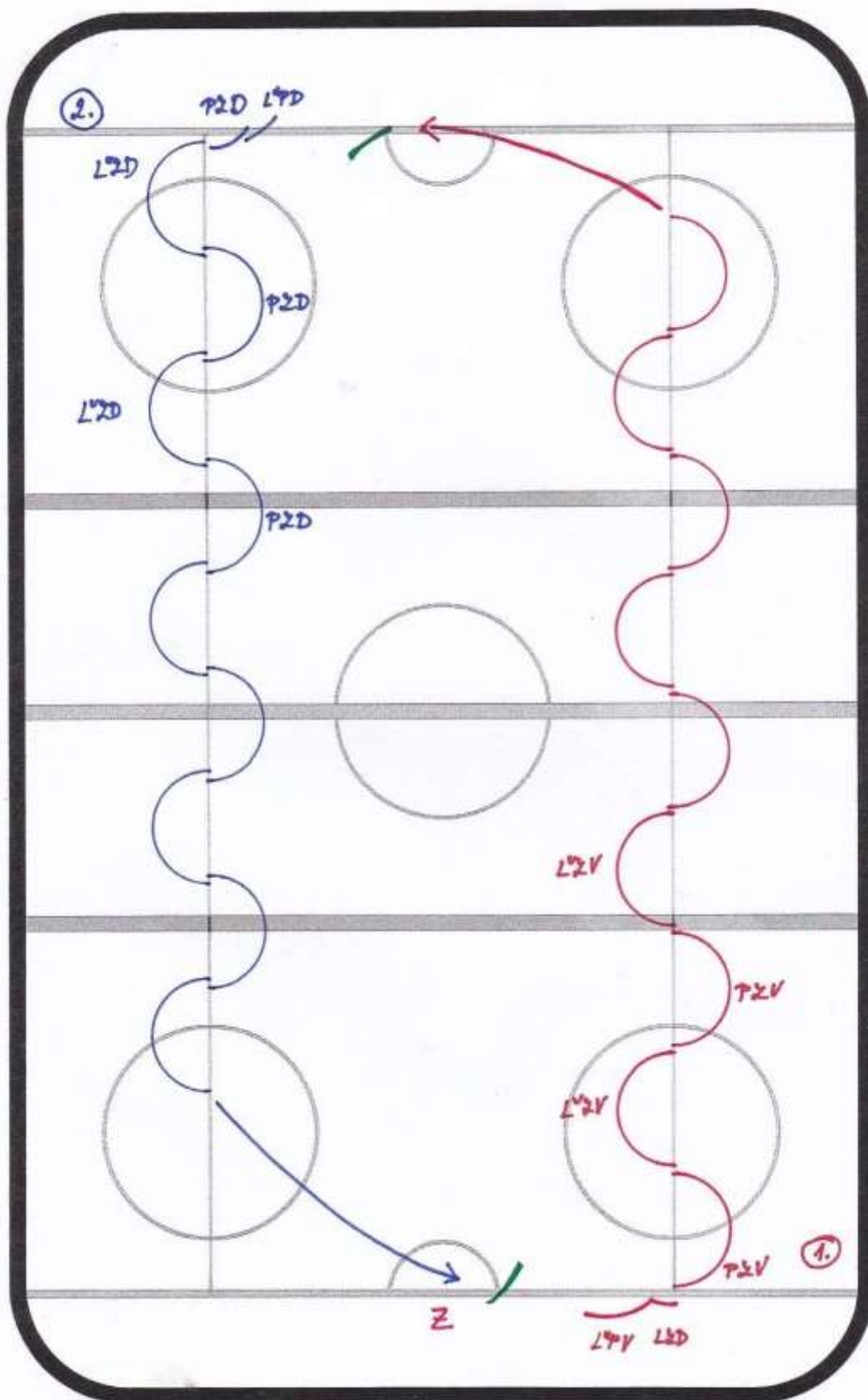
Brzdy do T (ukončenie každého cvičenia)

Popis:

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

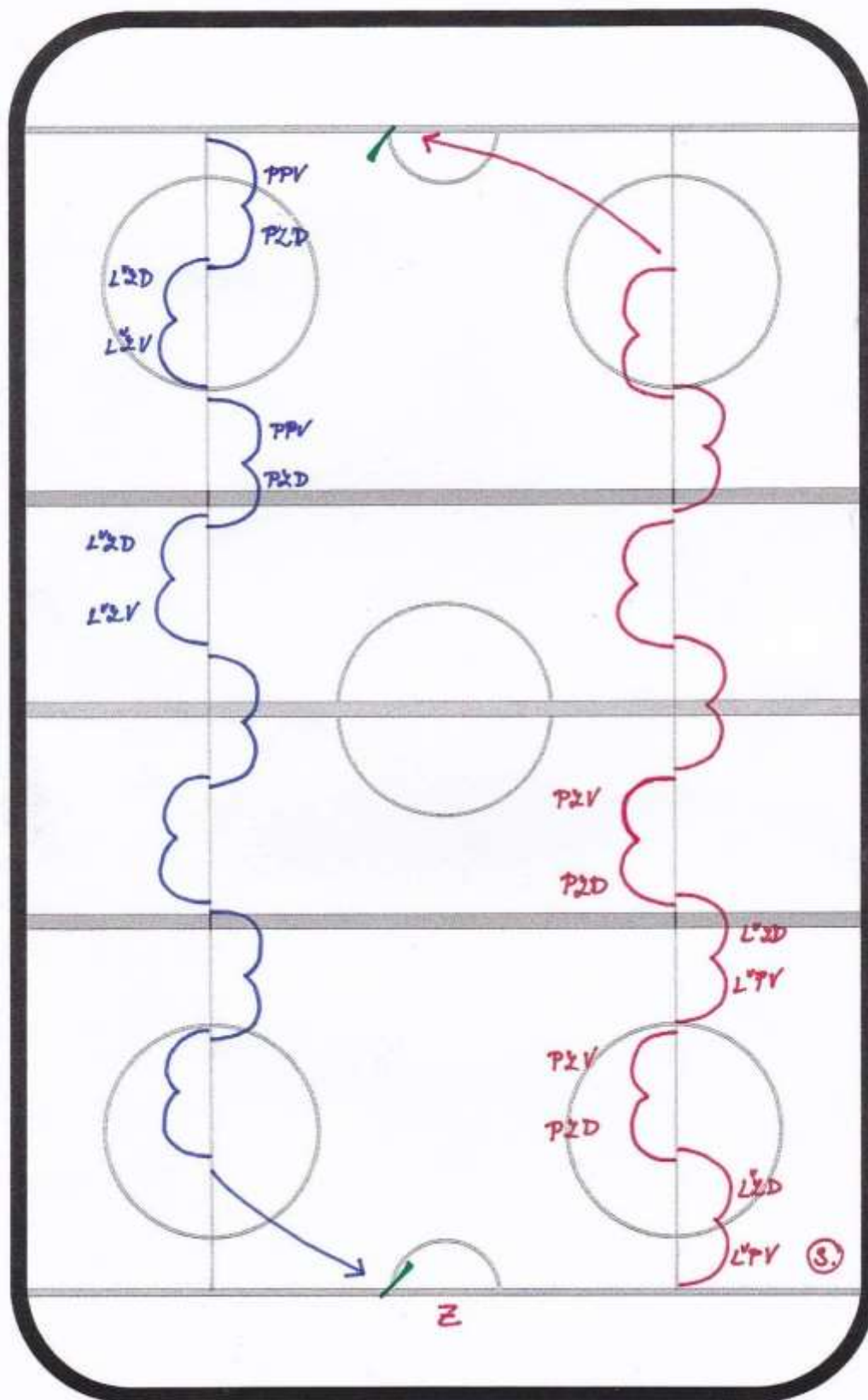
Test č. 6

1. Oblúky vzad von
2. Oblúky vzad dnu



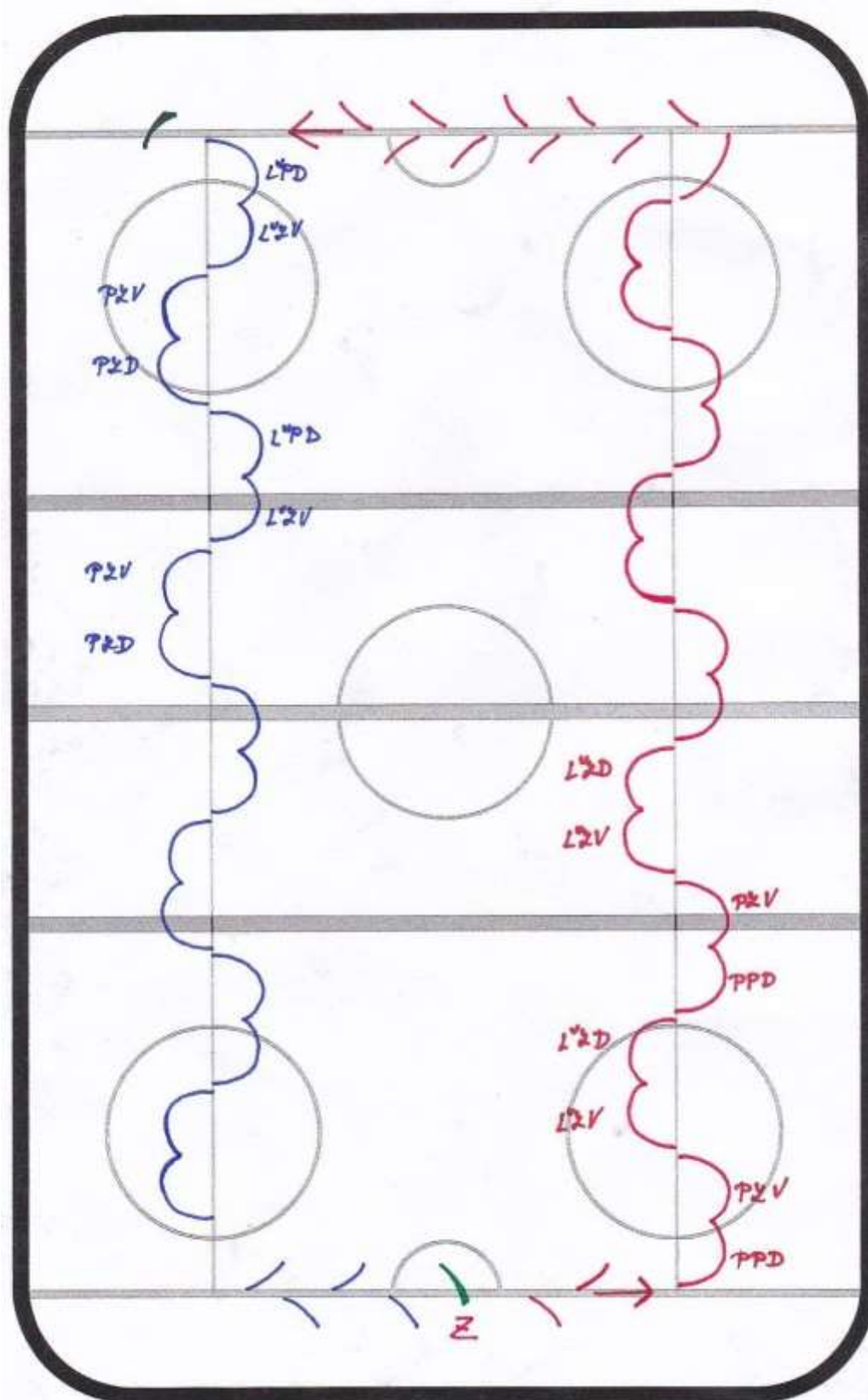
Test č. 6

3. Trojka vpred von - vzad dnu



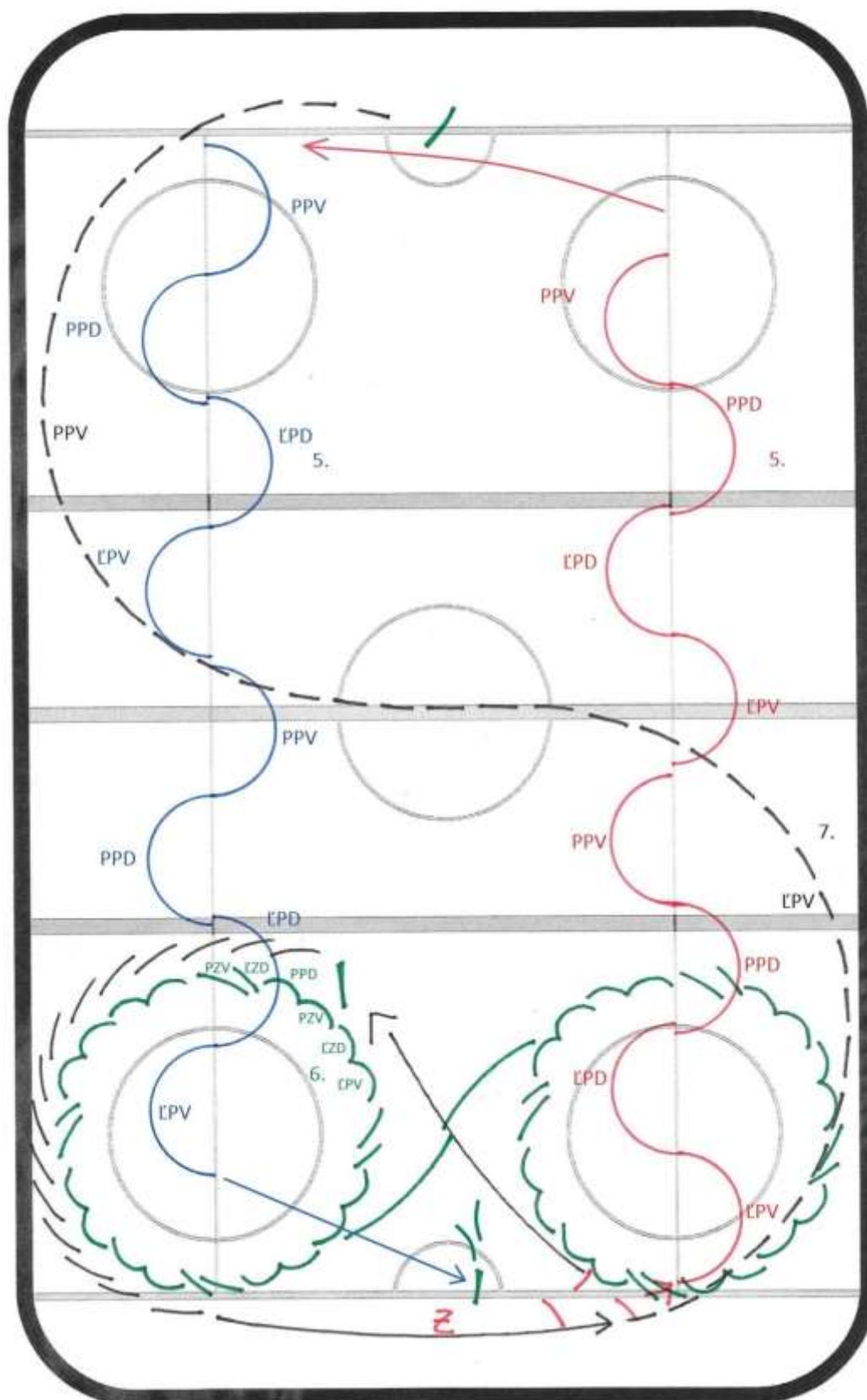
Test č. 6

4. Trojka vpred dnu - vzad von



Test č. 6

- 5. Vlnovka vpřed klasická
- 6. Rittbergerove kroky po kruhu (2x)
- 7. Lastovičky vpřed na velkých oblúkoch



Test číslo 5 – Nádeje 10

1. Dvojtrojka vpred von (min. 6 oblúkov)

link: https://www.youtube.com/watch?v=_Y9Yx3uy6qU&feature=youtu.be

obr. 9, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta – trojka vpred von – trojka vzad dnu na jednom oblúku
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
obraty sa vykonávajú v tretine oblúka
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri prednej vonkajšej trojke v natočení do kruhu, po trojke výmena paží spodným oblúkom popri tele do natočenia von z kruhu, pri trojke vzad vo až do konca oblúka natočenie von z kruhu,

panva podsadená
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, nasadenie do kolena
- ✓ voľná noha: po odraze vpred von sa pritiahne **za päť idúcej nohy**, po trojke vpred von zostane za päťou a po trojke vzad dnu prejde dopredu alebo po trojke vpred von prejde plynule dopredu, nasleduje trojka vzad dnu a voľná noha je celý čas vpredu, koleno aj špička sú dopnuté, stehno opreté o stehno, špička smeruje na stopu idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

2. Dvojtrojka vpred dnu (min. 6 oblúkov)

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

obr. 9, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta – trojka vpred von – trojka vzad dnu na jednom oblúku
- ✓ predvedenie: min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
obraty sa vykonávajú v tretine oblúka
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri prednej vnútornej trojke v natočení do kruhu, po trojke výmena paží spodným oblúkom popri tele do natočenia von z kruhu, pri trojke vzad dnu až do konca oblúka natočenie von z kruhu,

panva podsadená
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, nasadenie do kolena
- ✓ voľná noha: po odraze vpred dnu sa pritiahne **za päť idúcej nohy**, počas trojky vzad von sa koleno mierne nadvihne a voľná noha prejde plynule dopredu, kde je dopnuté koleno aj špička,

Test číslo 5 – Nádeje 10

- ✓ koleno aj špička sú dopnuté, stehno opreté o stehno, špička smeruje na stop u idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

3. Kross-rolly vpred von, kross-rolly vzad von

Kross-rolly vpred von: https://www.youtube.com/watch?v=c_oDdZ8A53k&feature=youtu.be

Kross-rolly vzad von: <https://www.youtube.com/watch?v=hdfKuAV7hjl&feature=youtu.be>

obr. 10, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: 1 dĺžka ľadovej plochy vpred von a 1 dĺžka ľadovej plochy vzad von
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava v smere jazdy, horné končatiny v upažení
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
po odraze vpred von je voľná noha odtiahnutá a dopnutá (koleno aj špička), špička smeruje von, pri prechode vpred sa pokrčí v kolene a kladie sa krížom tesne vedľa nohy idúcej na vonkajšiu hranu
- ✓ dôraz na vonkajšiu hranu od nasadenia do konca po celom oblúku, plynulá práca kolien
- ✓ ukončenie: brzdou do T

4. Vlnovka vzad klasická

link: <https://www.youtube.com/watch?v=1-3jy6MU4dQ&feature=youtu.be>

obr. 11, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x vetvička – 1x trojka vpred von – oblúk vzad von zmena hrany oblúk vzad dnu – oblúk vzad dnu zmena hrany oblúk vzad von
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
(2 x odraz vonkajšou hranou, 2 x odraz vnútornou hranou),
jedna dĺžka začína pravou nohou vzad von, druhá dĺžka začína ľavou vzad von
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený,

horné končatiny dopnuté v upažení, ramená pri odraze a celom oblúku vzad von v natočení do kruhu, v strede oblúka výmena paží popri tele do natočenia von z kruhu, počas zmeny hrany a celý vnútorný oblúk paže zostávajú v rovnakej polohe v natočení do kruhu

Test číslo 5 – Nádeje 10

na začiatku vnútorného oblúka sú v natočení von z kruhu, v strede oblúka je výmena paží popri tele do natočenia na kruh na konci vnútorného oblúka v natočení do kruhu, po zmene hrany zostávajú v rovnakej polohe v natočení von z kruhu až do konca oblúka

- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze je dopnutá vpred, špička smeruje nad stopu idúcej nohy, plynule prechádza popri idúcej nohe dozadu a na konci oblúka je vzadu dopnutá (koleno aj špička) nad stopou, nasleduje ťah voľnej nohy vzad a naspäť dopredu nad stopu, potom plynule pokračuje popri nohe idúcej a na konci oblúka je opäť vzadu dopnutá (koleno aj špička), špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ idúca noha: nasadenie do kolena, pred zmenou hrany je v kolene, počas zmeny hrany vstáva z kolena a po zmene ide opäť do kolena
- ✓ dôraz na krátku a čistú zmenu hrany (nie písmenu S počas zmeny hrany), plynulý prechod ťahom voľnej nohy, vo vonkajšom oblúku je čistá vonkajšia hrana od nasadenia až po zmenu hrany a vo vnútornom oblúku je vnútorná hrana od zmeny hrany, resp. odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka, resp. po zmenu hrany, plynulosť a istota predvedenie, postavenie nad bokom idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

5. Anglická trojka

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

obr. 12, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x vetvička – 1 x anglická trojka vpred von so zadržaním po trojke do jednej strany – 1 x anglická trojka vpred von so zadržaním po trojke do druhej strany
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy,
obrat je v strede oblúka
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava natočená do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté v upažení, po trojke v natočení na kruh, tlak na zadné rameno von z kruhu,
- ✓ odraz: celou hranou od nohy na vonkajšiu hranu, nasadenie v kolene, nie na široko
- ✓ voľná noha: po odraze, počas trojky aj po trojke zostane odtiahnutá (koleno a špička dopnutá), pred odrazom sa pritiahne k idúcej nohe a nasleduje odraz do druhého oblúka
- ✓ ukončenie: brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

6. Vlnovky na jednej nohe vpred a vzad

link: <https://www.youtube.com/watch?v=MEPET06TpgU&feature=youtu.be>

obr. 12, nákres 6

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: ½ dĺžky ľadovej plochy na pravej nohe vpred a ½ dĺžky ľadovej plochy na ľavej nohe vpred, ½ dĺžky ľadovej plochy na pravej nohe vzad a ½ dĺžky ľadovej plochy na ľavej nohe vzad
- ✓ základné postavenie: hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje vpred, horné končatiny v upažení frontálne
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: vlnovka vpred – po odraze vpredu v prekrížení a takmer dopnutá, špička nad stopou
vlnovka vzad - za pätou idúcej nohy, keď je idúca noha v kolene, pri vstávaní idúcej nohy z kolena sa voľná noha odťahuje vzad nad budúcu stopu idúcej nohy takmer do dopnutia kolena a špičky
pracuje ťahom nad/ pred stopou idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

7. Kombinácia jednoduchý Axel + jednoduchý Rittberger (1A+1Lo)

8. Dvojitý Salchow (2S)

9. Dvojitý Toeloop (2T)

10. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CcoSpB) (všetky 3 základné polohy).

Popis:

- ✓ Štart: 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie vzad + nasadenie do piruety
- ✓ predvedenie: min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základných polohách, zaradiť všetky 3 základné polohy, nemusia byť na každej nohe všetky
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

11. Nízka pirueta so zmenou nohy (CSSp)

Popis:

- ✓ štart: z ľubovoľného nájazdu
- ✓ predvedenie: min. 5+5 otočiek v základnej polohe nízkej piruety, začína sa prednou nízkou piruetou, nasleduje odraz do zadnej nízkej na vonkajšiu hranu

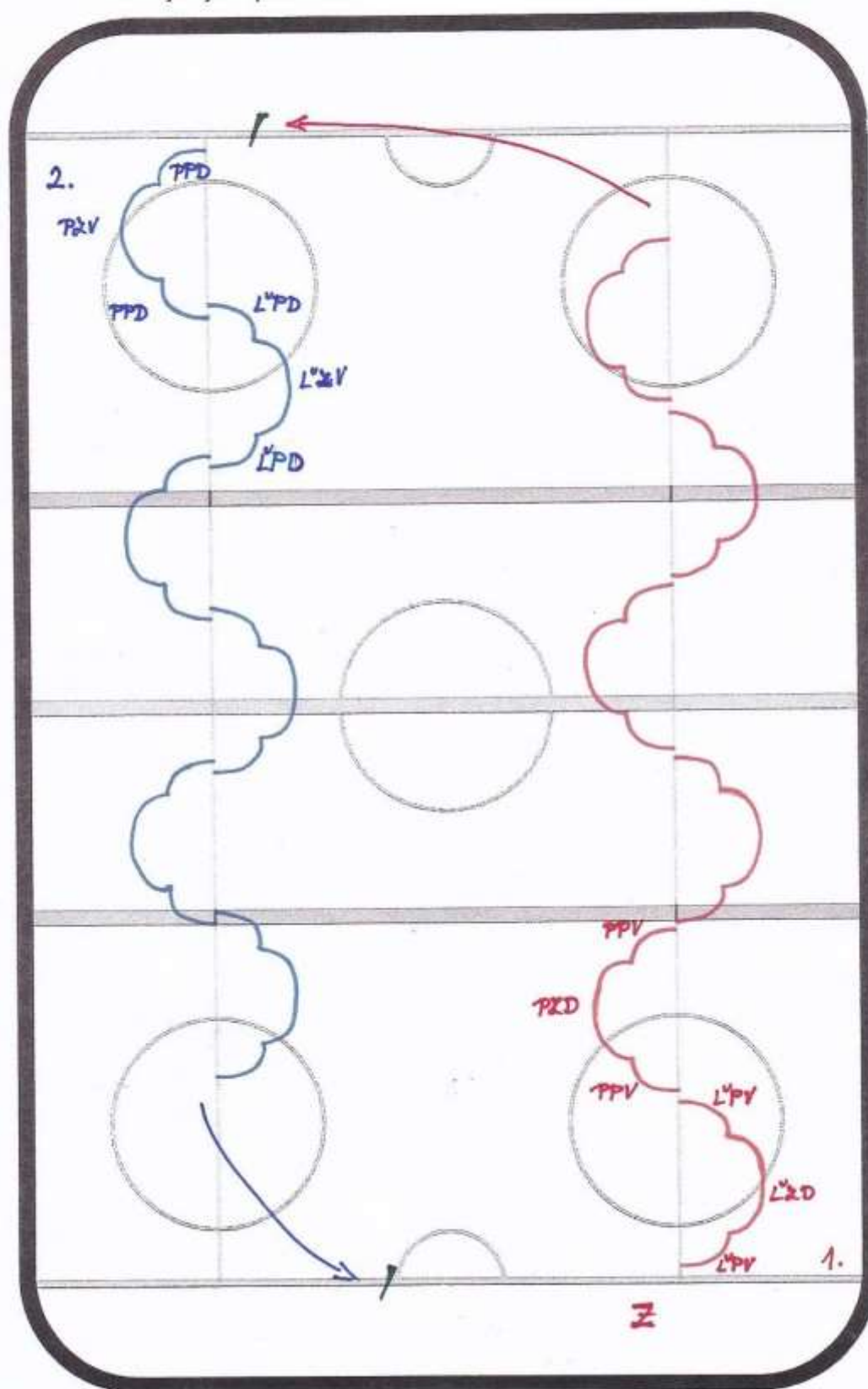
Test číslo 5 – Nádeje 10

- ✓ požiadavky: horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadom
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

Brzdy do T (ukončenie každého cvičenia, ak nie je uvedené inak)

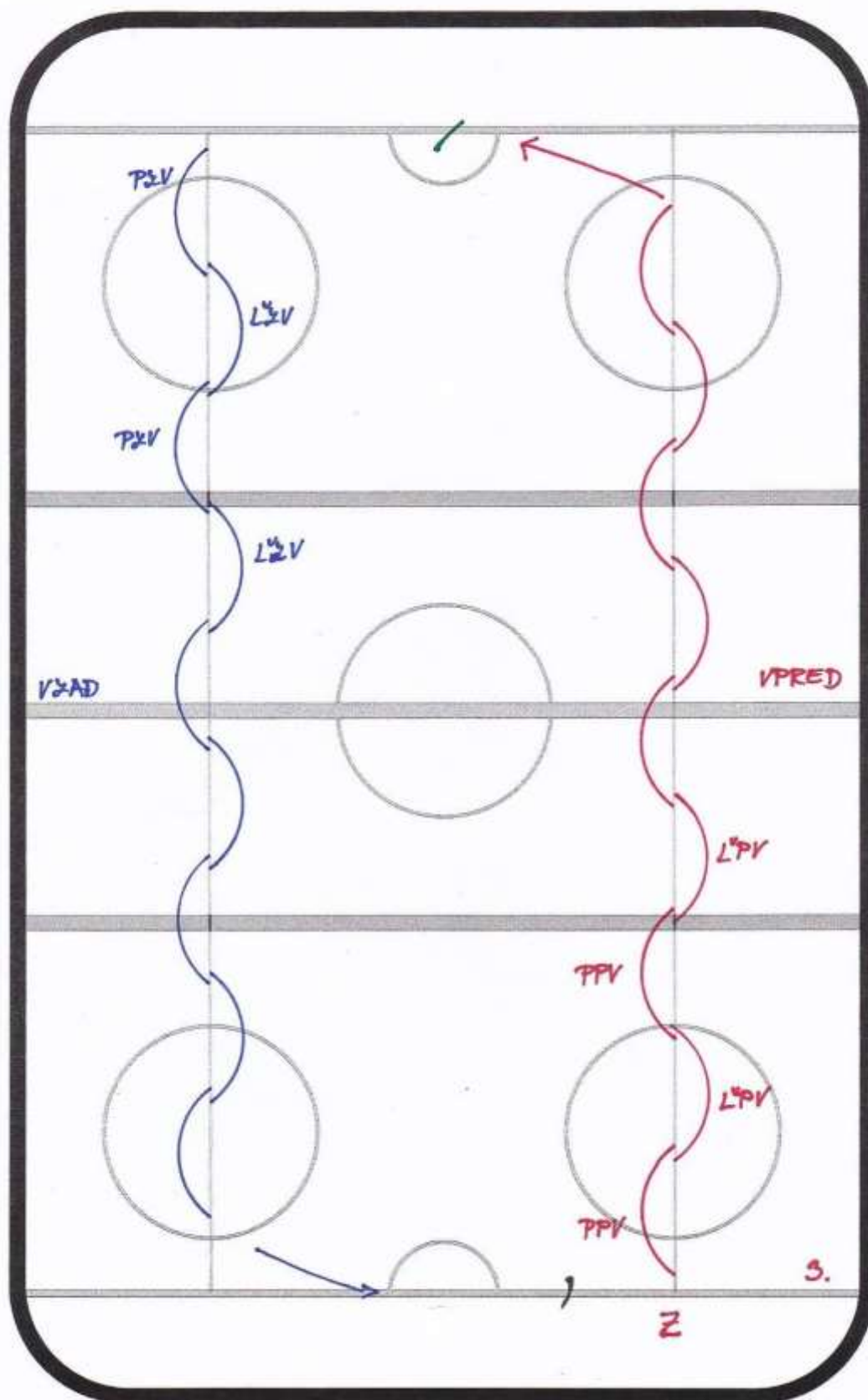
Test č. 5

1. Dvojtrojka vpred von
2. Dvojtrojka vpred dnu



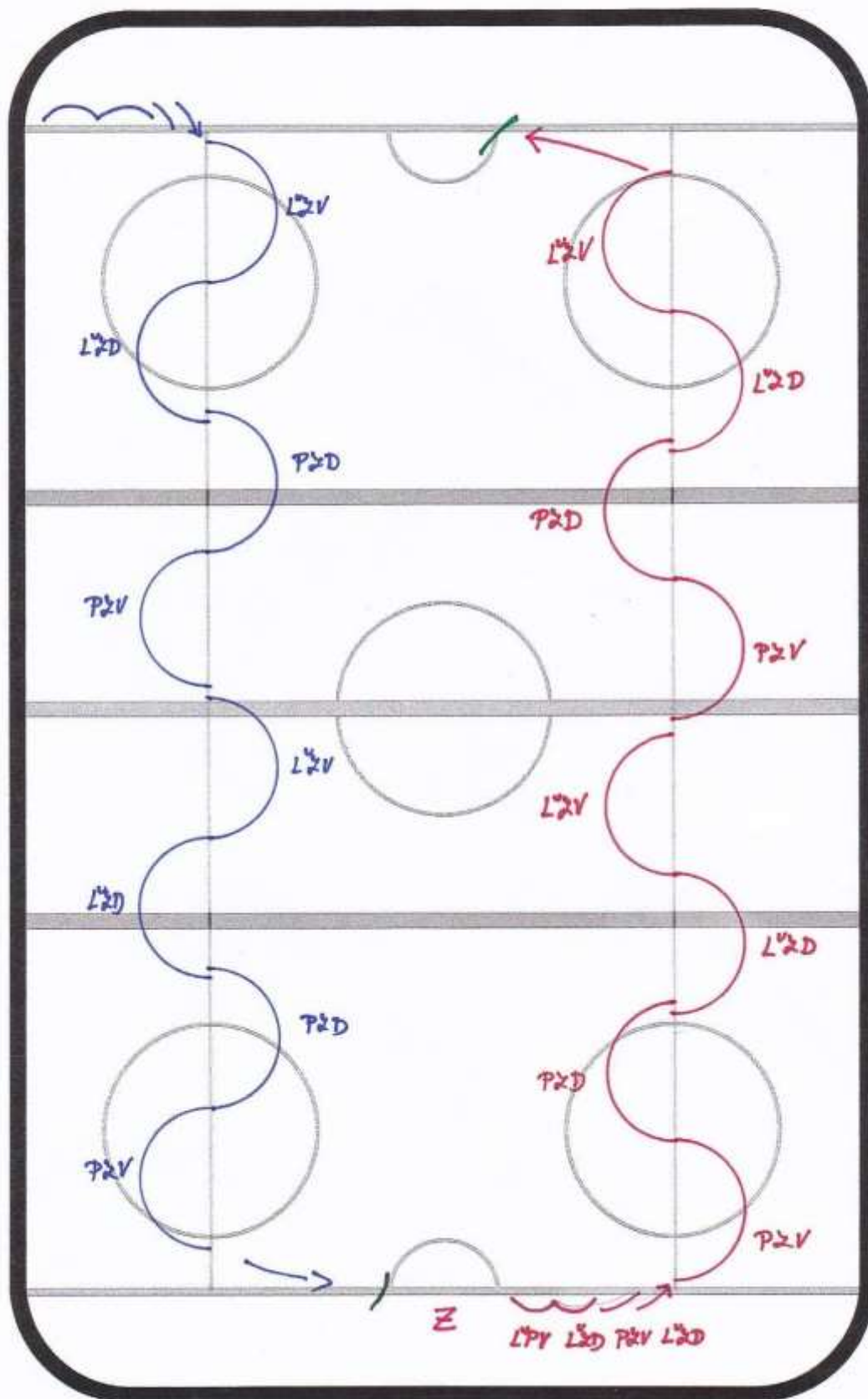
Test č. 5

3. Kross Rolly vpred a vzad



Test č. 5

4. Vlnovka vzad klasická



Test č. 5

5. Anglická trojka

6. Vlnovky na jednej nohe vpred a vzad

