

Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

Testy výkonnosti

SKrZ

Test č. 8 a č. 7

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

Celé video testu: <https://www.youtube.com/watch?v=SJAdaSBZzA0&feature=youtu.be>

1. Vetvičky vpred

link: <https://www.youtube.com/watch?v=5KvpMygiQIY>

obr. 1, náčrt 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: po celej dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie: stoj spojný, horné končatiny v upažení, hlava a chrbát vzpriamené
- ✓ odraz: celou korčuľou (vnútornou hranou) od nohy, nie zúbkom
- ✓ nasadenie: na vonkajšiu hranu
- ✓ jazda: v kolene
- ✓ voľná noha: je po odraze dopnutá vzadu
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

2. Prekladanie vpred do 8

link: https://www.youtube.com/watch?v=_yj6406H0F4

obr. 1, náčrt 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 vetvičky a prekladanie vpred
- ✓ predvedenie: 2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení v natočení na kruh, hlava smeruje mierne do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom), od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé
- ✓ jazda: v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

3. Vetvičky vzad

link: <https://www.youtube.com/watch?v=9v9UWD6F6Cs>

obr. 1, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: po celej dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie: stoj spojný, horné končatiny v upažení
- ✓ odraz: celou korčuľou (vnútornou hranou) od nohy
- ✓ nasadenie: na vonkajšiu hranu
- ✓ jazda: v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze je vpredu dopnutá a vytočená, špička je nad stopou
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

4. Prekladanie vzad do 8

link: <https://www.youtube.com/watch?v=5tagxhf6Nag>

obr. 1, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 vetvičky + valčíková trojka + prekladanie vzad
- ✓ predvedenie: 2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení, ramená v natočení na kruh, hlavu natočená do smeru jazdy
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom), od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé
- ✓ jazda: v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

5. Lastovičky vpred po oblúkoch (4 oblúky)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=cpkOnPcpQHk>

obr. 2, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: 2 vetvičky a oblúk vpred von v lastovičke
- ✓ predvedenie: 4 oblúky po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ voľná noha: koleno aj špička dopnuté, vyššie ako úroveň bokov
- ✓ chrbát a ruky dopnuté, hlava zdvihnutá
- ✓ ukončenie: brzdou na P alebo Ľ nohu

6. Valčíkové trojky do oboch strán

link: <https://www.youtube.com/watch?v=EKdq4OOCG3Q>

obr. 2, nákres 6

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 vetvičky + valčíkové trojky
- ✓ predvedenie: 2 kruhy do každej strany s prechodom cez výjazd
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení frontálne, hlava smeruje vpred a vo výjazde je natočená do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom), od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé
- ✓ jazda: práca kolien
- ✓ voľná noha: po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

7. Kadet

8. Jednoduchý Salchow (1S) – dôraz na správne natočenie

9. Jednoduchý Toeloop (1T) – dôraz na odskok (nesmie byť spredu)

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

10. Vysoká pirueta (USp) (5 otočiek) – bocianiková alebo krížová

Popis:

- ✓ nájazd: cez trojku s preložením
- ✓ predvedenie: min. 5 otočiek
- ✓ nasadenie do kolena za vedúcou rukou
- ✓ po odraze ruky upažené a voľná noha unožená
- ✓ voľná noha: pritiahnuť ku kolenu a koleno zdvihnúť (bocianik) alebo prekrížiť, paže pritiahnuť
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

Brzdy pluhom na P, Ľ nohu (ukončenie každého cvičenia)

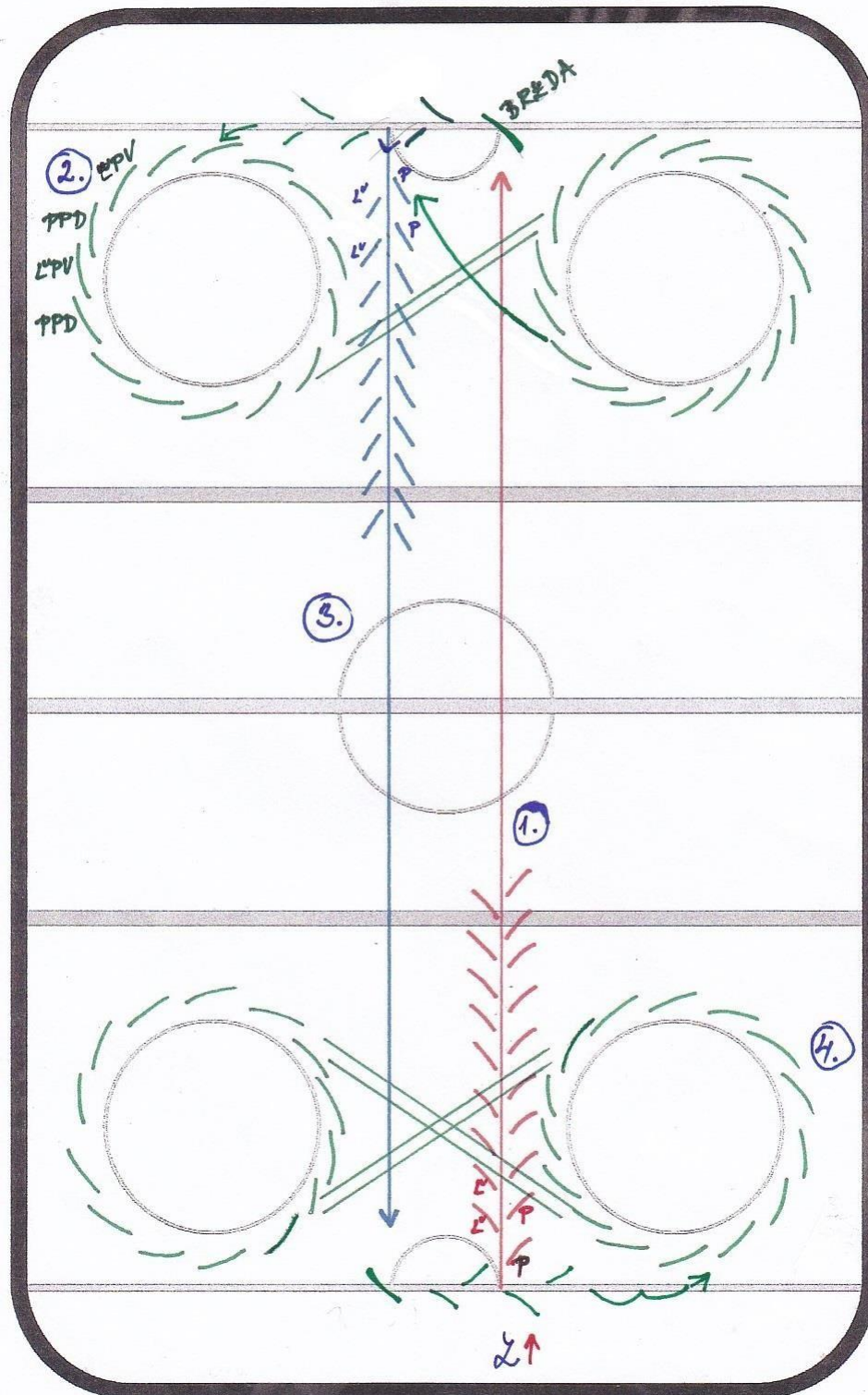
Popis:

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

Obr. 1

Test č. 8

1. Vetvičky vpred
2. Prekladanie vpred
3. Vetvičky vzad
4. Prekladanie vzad



Test č. 7 - Nádeje 8

1. Prekladanie vpred po oblúkoch (min. 6 oblúkov) s nasadením do predného vnútorného oblúka

link: <https://www.youtube.com/watch?v=8AnmaS7Zd44&feature=youtu.be>

obr. 3, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 x vetvička – 1 x prekladanie vpred – oblúk vpred dnu – 1 x prekladanie vpred
- ✓ predvedenie: oblúk vpred dnu nasadiť v smere krátkej osi , odrazy na každú nohu sú rovnako dlhé , min. 6 oblúkov po dlhej osi
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení, hlava a chrbát vzpriamené, náklon na kruh, v kolene
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je po odraze dopnutá
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom P/L'

2. Prekladanie vzad po oblúkoch (min. 4 oblúky) preloženie ukončené výjazdom v otvorenom držaní a nasadenie na zadný vonkajší oblúk

link: <https://www.youtube.com/watch?v=Tg2dgyAVbhU&feature=youtu.be>

obr. 3, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x trojka – 1x preloženie vzad – oblúk vzad von (výjazd v otvorenom držaní) – 1x prekladanie vzad – oblúk vzad von (výjazd v otvorenom držaní)
- ✓ predvedenie: prekladanie nasadiť v smere krátkej osi , odrazy na každú nohu sú rovnako dlhé, min. 4 oblúky po dlhej osi
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení, hlava a chrbát vzpriamené, hlava v smere jazdy, náklon na kruh, v kolene
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je po odraze dopnutá
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom P/L'

Test č. 7 - Nádeje 8

3. Trojka vpred dnu po kruhu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=7nB6LK6csal&feature=youtu.be>

obr. 4, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 vetvičky – predná vnútorná trojka – odraz vpred von – vnútorná trojka
- ✓ predvedenie: 2 kruhy na jednu stranu, prechod na 2 nohách a 2 kruhy na druhú stranu
- ✓ základné postavenie: horné končatiny v upažení, po trojke je predná ruka v miernom protidržaní, hlava po trojke smeruje vpred alebo mierne do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy
- ✓ voľná noha: po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- ✓ ukončenie: brzdou pluhom P/L

4. Oblúk vpred von

link: <https://www.youtube.com/watch?v=bsaN2PRTDLk&feature=youtu.be>

obr. 4, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie: hlava a chrbát vzpriamený, horné končatiny dopnuté, ramená pri odraze v natočení von z kruhu, na konci oblúku natočené na kruh
- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze sa pritiahne za pätu idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu
- ✓ 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 pluhom P/L

Test č. 7 - Nádeje 8

5. Oblúk vpred dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=2MhUnP7VLwM&feature=youtu.be>

obr. 4, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy
- ✓ základné postavenie: hlava a chrbát vzpriamený, horné končatiny dopnuté, ramená pri odraze v natočení von z kruhu, na konci oblúku natočené na kruh
- ✓ výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: po odraze sa pritiahne za pätu idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu
- ✓ dôraz na 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 pluhom P/Ľ

6. Jednoduchý Rittberger (1Lo)

7. Jednoduchý Flip (1F)

8. Kombinácia 1+1 (druhý skok povinne 1T) – dôraz na odskok (nesmie byť spredu)

9. Libela vpred (CSp) (5 otočiek)

Popis:

- ✓ predvedenie: min. 3 otočky v základnej polohe
- ✓ voľná noha: koleno aj špička vyššie ako úroveň bokov
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

10. Nízka pirueta vpred (SSpB) (5 otočiek)

Popis:

- ✓ predvedenie: min. 5 otočiek v základnej polohe

- ✓ voľná noha: koleno takmer dopnuté, špička vytočená von, resp. koleno mierne pokrčené, ale odtiahnuté od idúcej nohy
- ✓ idúca noha: horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ťažiskom
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

Brzdy pluhom na P, Ľ nohu (ukončenie každého cvičenia)

Popis:

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

Test č. 7

3. Trojka vpřed dnu po kruhu
4. Oblúk vpřed von
5. Oblúk vpřed dnu

