

Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

Testy výkonnosti

SKrZ

Test č. 1

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



Test č. 1 Seniorky / Seniori

1. Vonkajšie zvraty na jednej nohe (minimálne 4 x)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=6ioG23v42kw&feature=youtu.be>

obr. 28, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z rozbehu 3 x prekladanie vpred – 1 x zvrat vpred von – 1 x zvrat vzad von
- ✓ predvedenie: 5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
4-6 x zvrat (2 alebo 3 x vpred von, 2 alebo 3 x vzad von),
1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

Pri počte zratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená v prednom vonkajšom zvrate v natočení do kruhu
a v zadnom vonkajšom zvrate v natočení von z kruhu
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
pred zvratom vpred je noha vpredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť
do polohy vpredu (špička dopnutá)

alebo počas obratu aj po obrate zostane voľná noha vpredu

pred zvratom vzad je voľná noha vzadu, počas obratu aj po obrate zostane vzadu
- ✓ dôraz na čisté hrany, čisté obraty, pérovanie v kolenách
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

2. Vnútorne zvraty na jednej nohe (minimálne 4 x)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=NukWfG5ngdU&feature=youtu.be>

obr. 29, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 1x zvrat vpred dnu – 1 x zvrat vzad dnu
- ✓ Predvedenie: 5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
4-6 x zvrat (2 alebo 3 x vpred von, 2 alebo 3 x vzad von),
1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

Pri počte zratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

Test č. 1 Seniorky / Seniori

horné končatiny dopnuté, ramená v prednom vnútornom zvrate v natočení do kruhu
a v zadnom vnútornom zvrate v natočení von z kruhu

- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
pred zvratom vpred dnu i po zvrate je noha vzadu pri päte idúcej nohy,
pred zvratom vzad je voľná noha vzadu, počas obratu aj po obrate zostane vzadu
- ✓ dôraz na čisté hrany, čisté obraty, pérovanie v kolenách
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

3. Twizzle vpred von

link: https://www.youtube.com/watch?v=Qleo_su8f7s&feature=youtu.be

obr. 30, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: 1 x krossroll – twizzel vpred von vľavo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vpred von vľavo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy,
1 x krossroll – twizzel vpred von vpravo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vpred von vpravo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy,
1 celá dĺžka ľadovej plochy vľavo a 1 celá dĺžka ľadovej plochy vpravo
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté, počas twizzla zbalené ako v rotácii
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: počas twizzlu vpred von je pri lýtku idúcej nohy
- ✓ dôraz: nasadenie na vonkajšiu hranu na čisté hrany, postavenie nad bokom, nesmie pérovať v kolene
- ✓ ukončenie brzdou do T

4. Twizzle vzad dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=THfyps0cquE&feature=youtu.be>

obr. 31, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta

Test č. 1 Seniorky / Seniori

- ✓ predvedenie: 1 x krossroll – twizzel vzad dnu vľavo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad dnu vľavo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy
1 x krossroll – twizzel vzad dnu vpravo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad dnu vpravo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy,
1 celá dĺžka ľadovej plochy vľavo a 1 celá dĺžka ľadovej plochy vpravo
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté, počas twizzla zbalené ako v rotácii
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: počas twizzlu vzad dnu je pri lýtku idúcej nohy
- ✓ dôraz: nasadenie na vnútornú hranu na čisté hrany, postavenie nad bokom, nesmie pérovať v kolene
- ✓ ukončenie brzdou do T

5. Kľučka vpred von – vlnovka – kľučka vpred dnu – odraz – kľučka vpred dnu – vlnovka kľučka vpred von – kross roll

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

obr. 32, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x predný vonkajší oblúk, nasadenie cez kross roll – 1 x kľučka vpred von – vlnovka – 1 x kľučka vpred dnu, odraz vpred dnu 1 x kľučka vpred dnu – vlnovka – kľučka vpred von – 2 x kross roll a celé cvičenie začína na druhej nohe
- ✓ predvedenie: min. 4 x vlnovka kľučka po celej dĺžke ľadovej plochy
(2 x vpred von-vpred dnu a 2 x vpred dnu-vpred von)
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté, ramená v kľučke vpred von v natočení do kruhu, po zmene hrany výmena paží do natočenia do kruhu, ktoré zostáva aj počas kľučky vpred dnu až do konca predného vnútorného oblúka
v odraze do prednej vnútornej kľučky sú paže v natočení do kruhu, po zmene hrany pred prednou vonkajšou kľučkou sú opäť v natočení do kruhu a po kľučke nasleduje výmena paží do natočenia von z kruhu
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: pred kľučkou vpred je odtiahnutá od nohy naboku a vzadu, počas kľučky kopíruje stopu a popri idúcej nohe sa dostáva vpred nad stopu idúcej nohy, počas zmeny hrany pracuje ťahom (nie švihom)

Test č. 1 Seniorky / Seniori

- ✓ dôraz na prácu kolena idúcej nohy, nepriamy odraz
- ✓ kresba: (viď obrázok 32) – malé zájdenie v prechode počas vlnovky nie je závažnou chybou
- ✓ ukončenie: brzdou do T

Prvky 6-10 sa predvádzajú v seniorskom KP (počas previerok alebo pretekov z kalendára ISU, resp. sledovaných pretekov SP)

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)

Brzdy do T (ukončenie každého cvičenia)

Popis:

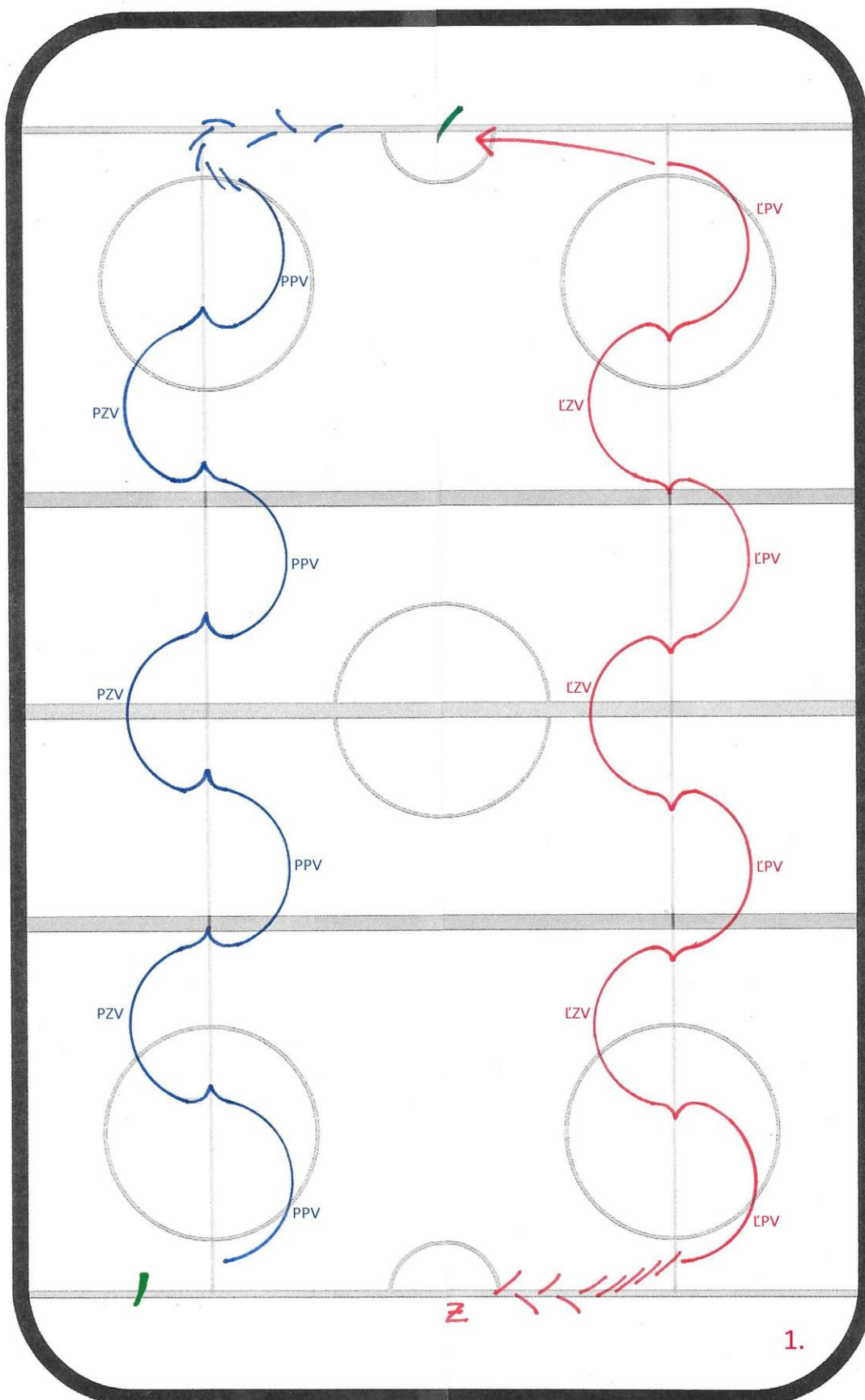
- ✓ vysunúť nohu vpred, postupne znížiť ťažisko a zabrzdiť
- ✓ hlava a chrbát sú vzpriamené, paže napnuté

Pri všetkých cvičeniach sa kladie dôraz na:

- čistotu hrán, prácu v kolenách, plynulé predvedenie, zachovanie rýchlosti, kresbu a rytmus
- pozícia paží a voľnej nohy je doporučená

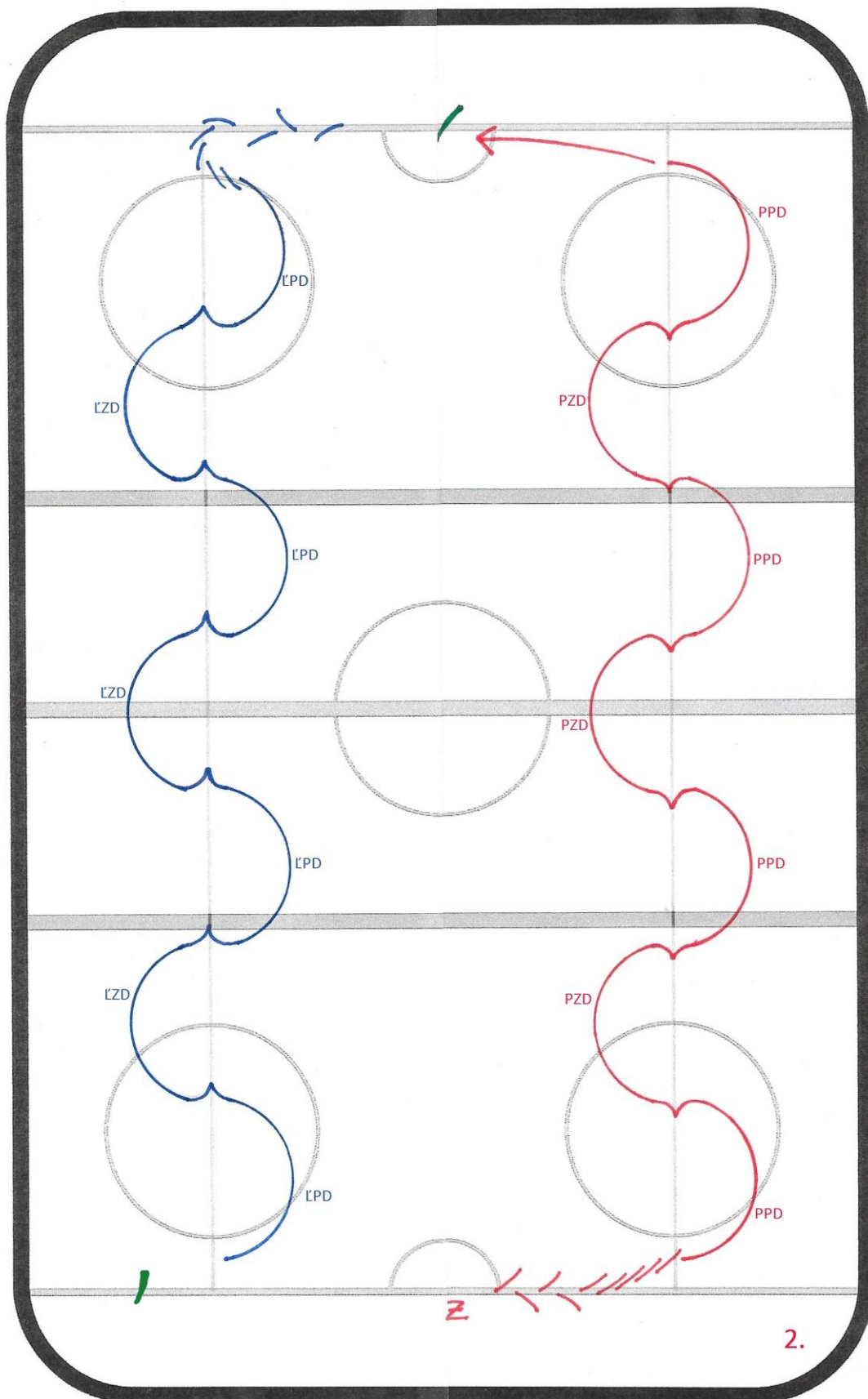
Test č. 1

1. Vonkajšie zvraty na jednej nohe



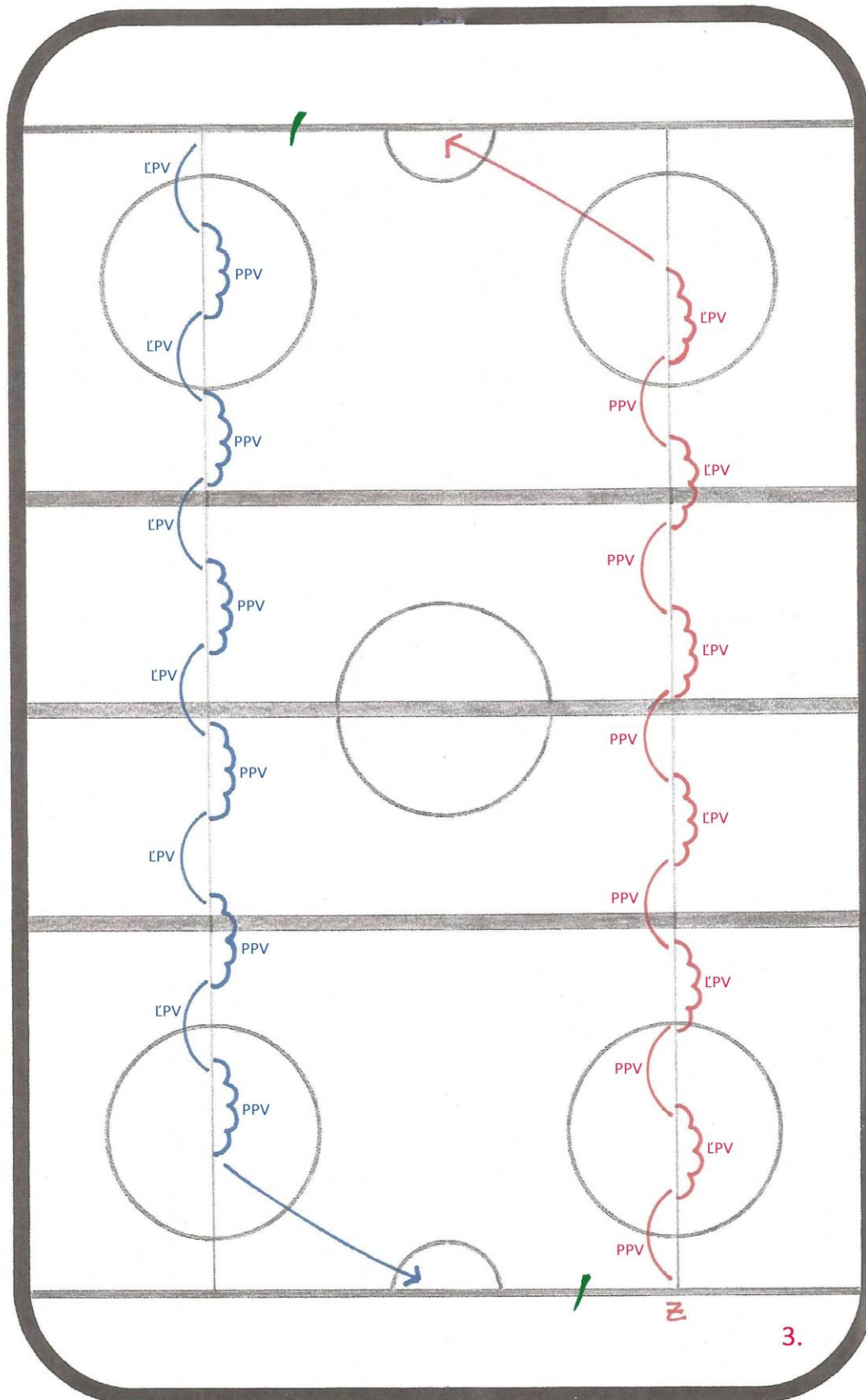
Test č. 1

2. Vnútorné zvraty na jednej nohe



Test č. 1

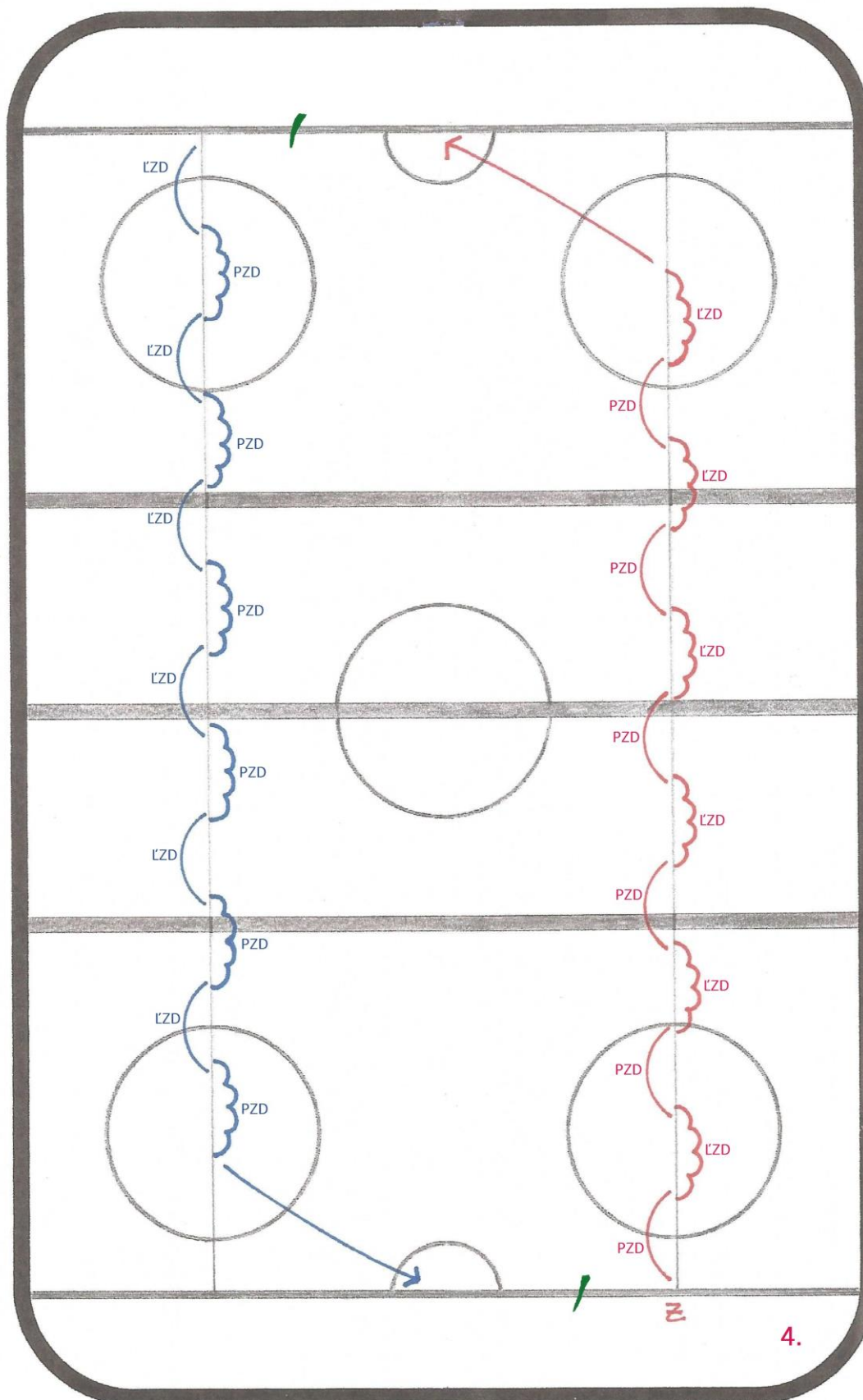
3. Twizzle vpred von



Č. R. Egrýová

Test č. 1

4. Twizzle vzad dnu



Test č. 1

5. Kľučka vpred von - vlnovka - kľučka vpred dnu
kľučka vpred dnu - vlnovka - kľučka vpred von



Spracovala: Ing. Zuzana Drnzíková, PhD.

Konzultantky: Iveta Reitmayerová, Hana Tocziková

Kresby: Ľubica Rita Egryová