

# Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

## *Testy výkonnosti*

### *SKrZ*

Test č. 4

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



## Test 4 – Mladšie žiactvo

### 1. Salchowove trojky otvorené + zatvorené (4+4 oblúky)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=iUz22sdMkno&feature=youtu.be>

obr. 13 a, nákres 1a, 1b

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 2 x vetvička – 5 x Salchowova trojka – 1 x prekladanie vzad – 5 x Salchowova trojka na druhej nohe + 1 x prekladanie vzad
- ✓ predvedenie: 4 rovnaké oblúky po celej dĺžke ľadovej plochy,  
1 dĺžka v zatvorenom držaní (voľná noha pri päte idúcej),  
1 dĺžka v otvorenom držaní (voľná noha je odtiahnutá a dopnutá)
- ✓ základné postavenie:  
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,  
horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri Salchowovej trojke von z kruhu  
panva podsadená
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, nasadenie do kolena
- ✓ voľná noha:  
zatvorené – po odraze vpred von sa pritiahne **za päť idúcej nohy**  
otvorené – po odraze vpred von je voľná noha **odtiahnutá**
- ✓ ukončenie: brzdou do T

### 2. Toeloopove trojky otvorené + zatvorené (8 oblúkov)

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

obr. 13, nákres 2a, 2b

obr. 13 b, nákres 2a, 2b

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 2 x vetvička – 5 x toeloopova trojka – 1 x prekladanie vpred – 5 x Salchowova trojka na druhej nohe + 1 x prekladanie vpred
- ✓ predvedenie: 4 rovnaké oblúky po celej dĺžke ľadovej plochy,  
1 dĺžka v zatvorenom držaní (voľná noha pri päte idúcej),  
1 dĺžka v otvorenom držaní (voľná noha je odtiahnutá a dopnutá)
- ✓ základné postavenie:  
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,  
horné končatiny upažené a dopnuté, ramená pri Toeloopovej trojke von z kruhu v protidrží

panva podsadená

✓ odraz: celou hranou od nohy, nasadenie do kolena

✓ voľná noha:

zatvorené – po odraze vpred dnu sa pritiahne **za pätu idúcej nohy**

otvorené – po odraze vpred dnu je voľná noha **odtiahnutá**

✓ ukončenie: brzdou do T

### 3. Zvrat vpred dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=G9Xo0-N0WDM&feature=youtu.be>

obr. 14, nákres 3

Popis:

✓ štart: z miesta 3 x vetvička – 1x preloženie vpred – predný vnútorný oblúk – 1x zvrát – 1 x prekladanie vzad - mohawk vpred – predný vnútorný oblúk – 1 x zvrát

✓ 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 do kruhu, po zvrate nasleduje oblúk vzad dnu, ramená sú v natočení von z kruhu (tlak na zadné rameno), nasleduje výmena ramien a počas prekladania vzad a mohawku sú v natočení do kruhu nasleduje ďalší zvrát

panva podsadená

✓ odraz: celou korčuľou od nohy

✓ voľná noha: po odraze do predného vnútorného oblúka sa stiahne k nohe idúcej, pred zvratom je noha za pätou idúcej nohy a na stope idúcej nohy, po zvrate sa voľná noha dostane dopredu (stehná opreté o seba, koleno a špička dopnuté), špička je nad stopou idúcej nohy

✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

### 4. Zvrat vzad dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=kOLK2y6YD40&feature=youtu.be>

obr. 14, nákres 4

Popis:

✓ štart: z miesta 1 x vetvička – 1x trojka vpred von – 1 x preloženie vzad– zadný vnútorný oblúk – 1x zvrát vzad dnu – 1 x mohawk vpred dnu –1 x preloženie vzad – zadný vnútorný oblúk – 1 x zvrát 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 von z kruhu, po zvrate v natočení do kruhu, nasleduje mohawk v natočení do kruhu, počas prekladania vzad sa paže menia do natočenia von z kruhu, nasleduje zvat,

panva podsadená

- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha: je v zadnom vnútornom oblúku pred zvratom dopnutá, odtiahnutá od idúcej nohy, počas zvratu sa noha stiahne k nohe idúcej a po zvrate sa vráti späť do odtiahnutej polohy, v mohawku je odtiahnutá od nohy a dopnutá
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

## 5. Twizzle vpred dnu ukončené výpadom na obe nohy

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

obr. 15, nákres 5

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 1 x twizzel – výpad (zastavenie rotačného pohybu) – 1 twizzel - výpad
- ✓ predvedenie: oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy , obrat je v strede oblúka
- ✓ 1 twizzel = otočenie o 720°
- ✓ základné postavenie:  
hlava a chrbát vzpriamený, hlava natočená do smeru jazdy, postavenie nad bokom idúcej nohy  
  
horné končatiny dopnuté v upažení, v twizzli vpredu spojené, čiastočne stiahnuté k hrudníku, môžu byť aj vo vzpažení nahor
- ✓ odraz: začína sa výpadom na vnútornú hranu, nasadenie v kolene, vstať z kolena a točiť twizzel
- ✓ voľná noha: po odraze pritiahnutá k nohe idúcej (špička pri päte), pred odrazom sa pritiahne k idúcej nohe a nasleduje odraz do druhého oblúka
- ✓ dôraz: cvičenie sa vykoná bez pérovania v kolene
- ✓ ukončenie: brzdou do T

## 6. Dvojitý Rittberger

## 7. Kombinácia skokov 1+2

## Test 4 – Mladšie žiactvo

### 8. Libela so zmenou nohy (CCSpB)

Popis:

- ✓ Štart: 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie vzad + nasadenie do piruety
- ✓ predvedenie: min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základných polohách, začína sa libelou vpred, po prešľape libela vzad
- ✓ požiadavky: koleno aj špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

### 9. Skok do libely (FCSpB)

Popis:

- ✓ štart: 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie vzad + nasadenie do piruety
- ✓ predvedenie: min. 6 otočiek v základnej polohe
- ✓ voľná noha: koleno aj špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov
- ✓ požiadavky na skok: viditeľný skok, polohu libely je potrebné dosiahnuť do 2 otočiek
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

### 10. Robertson

Popis:

- ✓ štart: ľubovoľný rozbeh
- ✓ skok začína vlnovkou alebo zadnými vnútornými prekrokmami
- ✓ odskok z vnútornej hrany, rotácia 360°, dopad dozadu na vonkajšiu hranu
- ✓ ukončenie: výjazdom vzad von (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá), výdrž 3 s

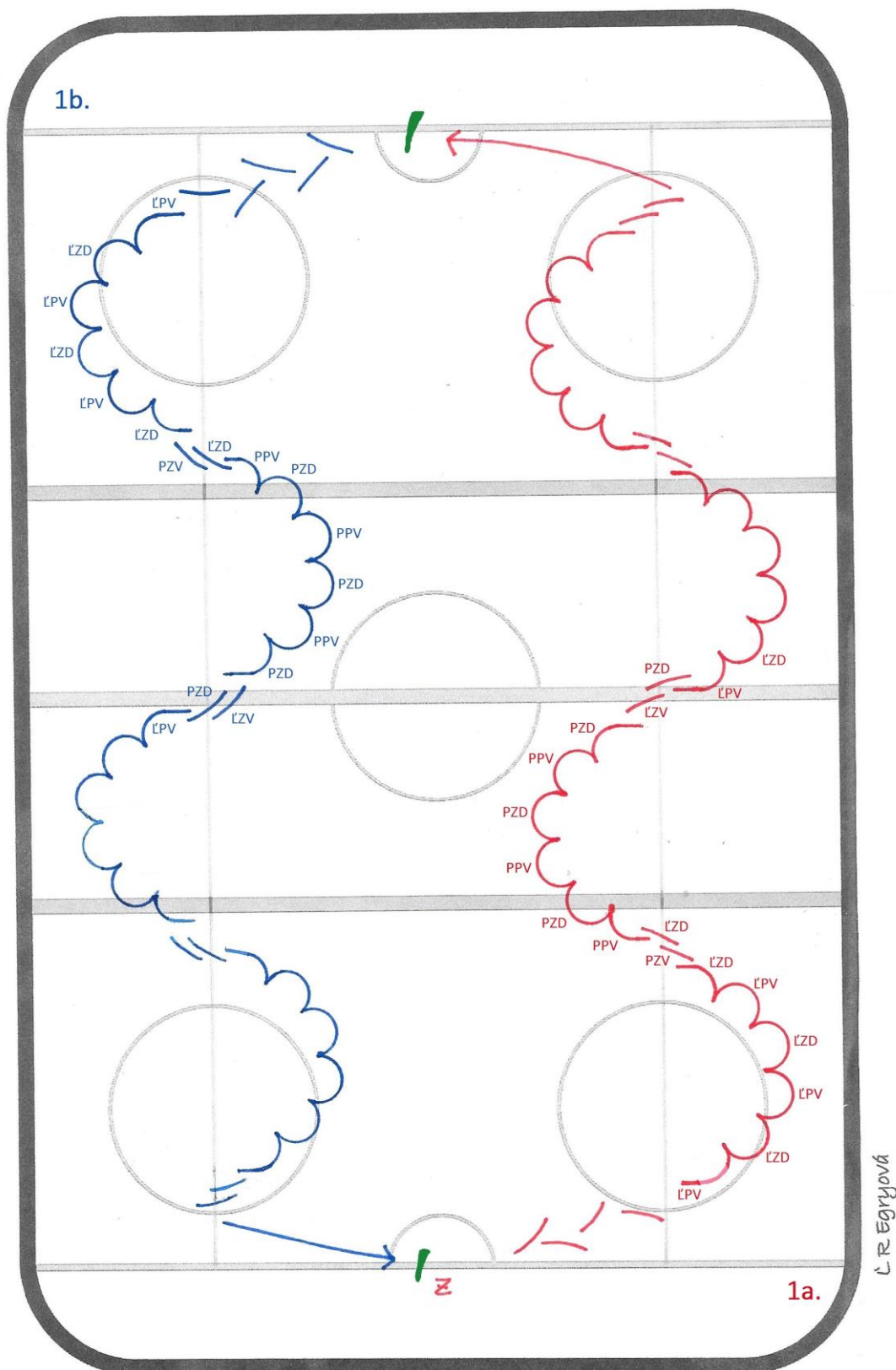
**Brzdy do T** (ukončenie každého cvičenia, ak nie je uvedené inak)

Obr. 13 a, nákres 1a, 1b

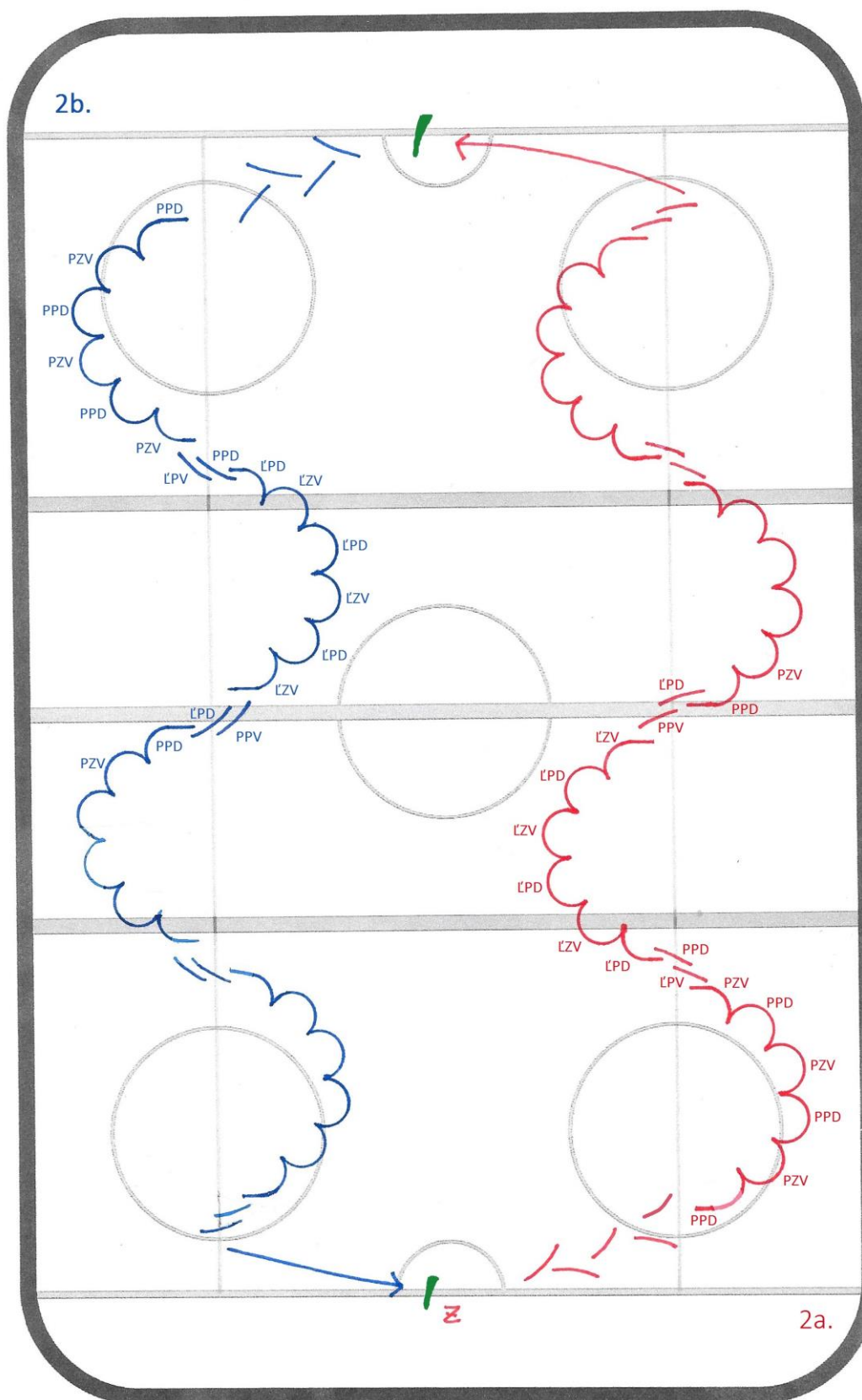
Test č. 4

1a. Salchowove trojky zatvorené

1b. Salchowove trojky otvorené



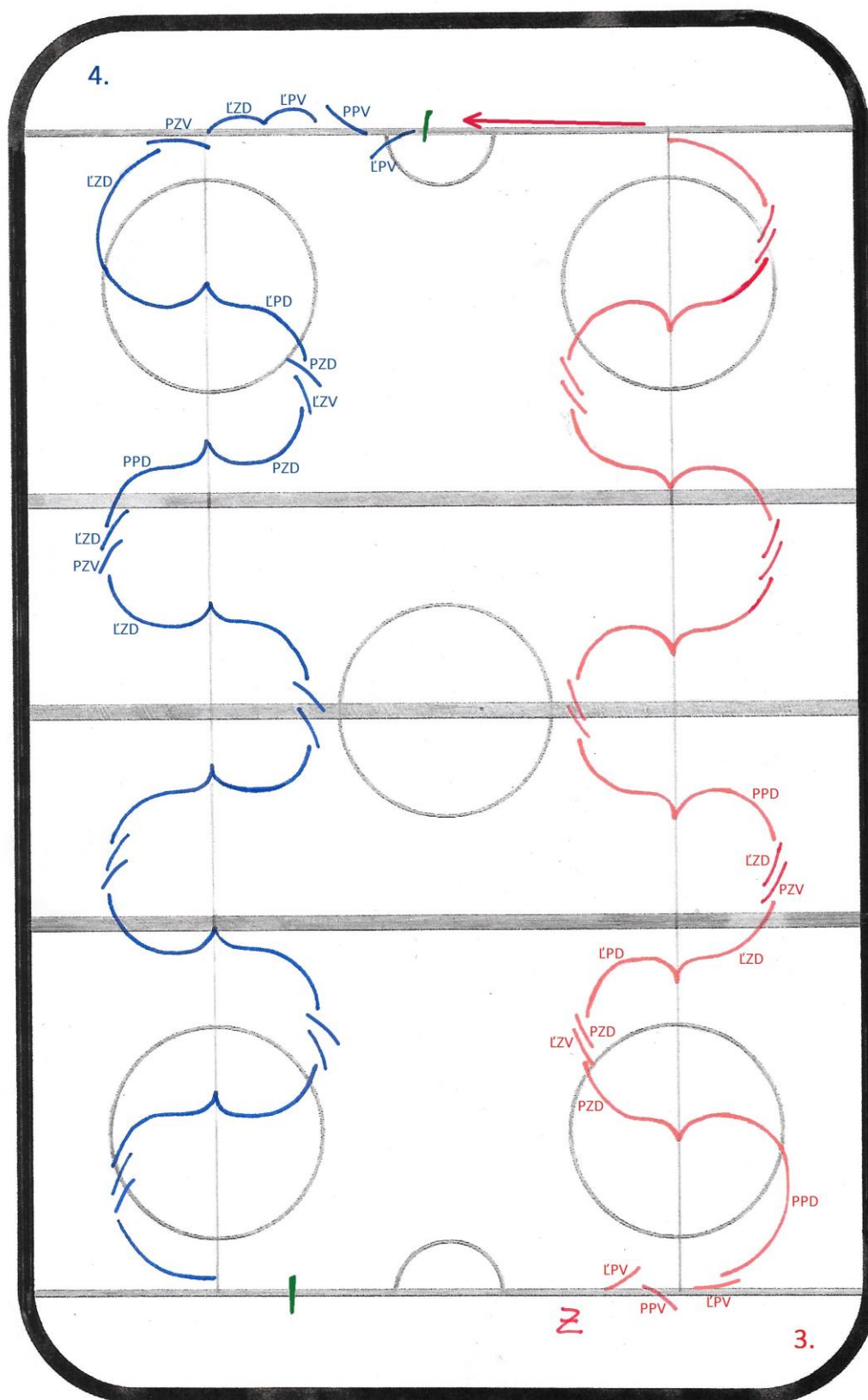
2b. Toeloopove trojky otvorené



ĽR Egrýová

Test č. 4

3. Zvrat vpred dnu
4. Zvrat vzad dnu





Test č. 4

5. Twizzle vpred dnu

