

**Pri hodnotení brať do úvahy celé prvky vrátane nájazdov. Ak sa dieťa pri príchode na miesto štartu odráža špičkami, vrátiť k mantinelu a zopakovať príchod. Zdôrazniť, že ak nevie korčuľovať, nemalo by sa zúčastňovať testu. „Vystrašiť, ale jemne, nech nestratia chuť korčuľovať.....**

## **Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7**

### **1. Vetvičky vpred**

odraz celou korčuľou (vnútornou hranou) od nohy, nie zúbkom

nasadenie: na vonkajšiu hranu (akceptovať na 2 hranách)

jazda: v kolene, dbať na odraz (pérovanie pri odraze)

### **2. Prekladanie vpred do 8**

2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách

natočenie na kruh

odraz hranou (nie špičkou, ani pätou), dbať na odraz vnútornou hranou (druhý odraz), aby bol zvládnutý

rytmus

### **3. Vetvičky vzad**

odraz celou korčuľou (vnútornou hranou) od nohy

nasadenie nie na vnútornú hranu, akceptovať dve hrany v nasadení

voľná noha po odraze je vpredu dopnutá, špička je nad stopou

### **4. Prekladanie vzad do 8**

2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách

natočenie na kruh, hlava natočená do smeru jazdy, v kolenách,

odrazy nie zúbkami

rytmus

### **5. Lastovičky vpred po oblúkoch**

2 vetvičky a oblúk vpred von v lastovičke

4 oblúky po dĺžke ľadovej plochy, nesmie byť odraz zúbkami

voľná noha koleno aj špička dopnuté, vyššie ako úroveň bokov

## 6. Valčíkové trojky do oboch strán

2 kruhy do každej strany s prechodom cez výjazd

odraz celou hranou (nie zúbkom), od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé, kontrolovaný výjazd,

obidva odrazy sa nasadzujú na vonkajšiu hranu

rytmická práca kolien

Skoky sa skáču z primeranej rýchlosti, nie z miesta, musia byť správne technicky predvedené

7. Kadet -

8. Jednoduchý Salchow (1S) – dôraz na správny odrazový oblúk

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

10. Vysoká pirueta (USp) (5 otočiek) – bocianiková alebo križová, musí byť vycentrovaná

Brzdy pluhom na P, Ľ nohu (ukončenie každého cvičenia) – jeden člen komisie dbá na to, či pretekár brzdil P aj Ľ nohou, ak nie, dá sa mu zopakovať na tú nohu, na ktorú nebrzdil.

## Test č. 7 - Nádeje 8

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

oblúk vpred dnu nasadiť v smere krátkej osi, odrazy na každú nohu rovnako dlhé (3 rovnako dlhé odrazy v jednom oblúku), min. 6 oblúkov po dlhej osi

v kolene

odraz celou korčuľou od nohy (nesmie byť odraz zúbkom), voľná noha po odraze dopnutá

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

prekladanie v smere krátkej osi, odrazy na každú nohu rovnako dlhé (3 rovnako dlhé odrazy v jednom oblúku), min. 4 oblúky po dlhej osi

náklon na kruh, v kolene

voľná noha po odraze dopnutá

3. Trojka vpred dnu po kruhu

2 kruhy na jednu stranu, prechod na 2 nohách a 2 kruhy na druhú stranu  
odraz celou hranou (nie zúbkom) od nohy

trojka nesmie byť na zúbku, nasadenie po trojke musí byť na vonkajšiu hranu, dodržať rytmus  
voľná noha dopnutá (koleno aj špička)

#### 4. Oblúk vpred von

štart z miesta, 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

odraz celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene

dôraz na vonkajšiu hranu od odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka po ďalší odraz,

plynulosť, istota postavenie nad bokom idúcej nohy, kresba

#### 5. Oblúk vpred dnu

štart z miesta 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

odraz celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene

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, kresba

#### 6. Jednoduchý Rittberger (1Lo)

#### 7. Jednoduchý Flip (1F)

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

#### 9. Libela vpred (CSp) (3 otočky)

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

### Test číslo 6 – Nádeje 9

#### 1. Oblúky vzad von (min. 6 oblúkov)

1 x valčíková trojka – oblúk vzad von

Kolmé nasadenie na „dlhú os“

Plynulý oblúk na hrane, kresba

Práca ramien a voľnej nohy

Primeraný odraz, nie príliš dlhý (neťaháť VN po zemi)

## 2. Oblúky vzad dnu (min. 6 oblúkov)

1 x mohawk vpred dnu vzad dnu – oblúk vzad dnu

odraz celou hranou od nohy (krátky vnútorný oblúčik), v kolene

Kolmé nasadenie na „dlhú os“

Plynulý oblúk na hrane, kresba

Práca ramien a voľnej nohy

Primeraný odraz, nie príliš dlhý (neťaháť VN po zemi)

## 3. Trojka vpred von – vzad dnu (L/P)

z miesta -1 x trojka vpred von – 1 x trojka vzad dnu 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,

odrazy celou hranou (nie zúbkom), nasadenie na hranu, dokončovať každý oblúk

kresba, obraty na vrchole oblúka, preskočená trojka sa neuznáva

Práca ramien a voľnej nohy

## 4. Trojka vpred dnu – vzad von (L/P)

min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína pravou nohou vpred dnu, druhá dĺžka začína ľavou vpred dnu

odrazy celou hranou (nie zúbkom), nasadenie na hranu, dokončovať každý oblúk

kresba, obraty na vrchole oblúka, preskočená trojka sa neuznáva

Práca ramien a voľnej nohy

## 5. Vlnovka vpred

z miesta 2 x vetvička – oblúk vpred von zmena hrany oblúk vpred dnu – oblúk vpred dnu zmena hrany oblúk vpred von

8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy jedna dĺžka začína ľavou nohou vpred von, druhá dĺžka začína pravou vpred von

odraz celou hranou (nie zúbkom) nasadenie na hranu

kresba, prechod kolmo na dlhú os, práca ramien a voľnej nohy

„ťah“ voľnou nohou, **zvládnutý nepriamy odraz!!!**, primeraná rýchlosť

## 6. Rittbergerove kroky po kruhu (obidve strany)

2 kruhy do každej strany s prechodom cez výjazd, výdrž po každom obrate aj vo výjazde aby naznačil, že je trojka a mohawk zvládnutý, ale celé cvičenie má byť predvedené plynule

Postavenie bokov (nesmú pustiť bok)

Noha musí byť skrížená, nesmie spadnúť po trojke

Rytmus

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

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

koleno aj špička dopnuté, vyššie ako úroveň bokov

## 8. Jednoduchý Lutz (1Lz) – z vonkajšej hrany

## 9. Jednoduchý Axel (1A) – z primeranej rýchlosti, nie z miesta

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

1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie + odraz vpred dnu + zadný vjazd

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)

## Test číslo 5 – Nádeje 10

### 1. Dvojtrojka vpred von (min. 6 oblúkov)

z miesta – trojka vpred von – trojka vzad dnu na jednom oblúku

odrazy z hrany

kresba!!!, obraty v tretine oblúka

stabilné hrany bez vlnoviek po obratoch!!!

poloha VN ľubovoľná (môže byť zatvorená aj otvorená, dôležité je zvládnuť čisto trojku a mať za tým čistý oblúk, nie vlnu)

### 2. Dvojtrojka vpred dnu (min. 6 oblúkov)

z miesta – trojka vpred von – trojka vzad dnu na jednom oblúku

odrazy z hrany

kresba!!!, obraty v tretine oblúka

stabilné hrany bez vlnoviek po obratoch!!!

poloha VN ľubovoľná (môže byť zatvorená aj otvorená, dôležité je zvládnuť čisto trojku a mať za tým čistý oblúk, nie vlnu)

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

1 dĺžka ľadovej plochy vpred von a 1 dĺžka ľadovej plochy vzad von

odraz celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene

vonkajšia hrana od nasadenia do konca po celom oblúku, plynulá práca kolien

### 4. Vlnovka vzad klasická

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

8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

jedna dĺžka začína pravou nohou vzad von, druhá dĺžka začína ľavou vzad von

odraz, nasadenie,

kresba (pozor na prechod),

udržanie rýchlosti (ťah voľnou nohou), **zvládnutý nepriamy odraz!!!**,

### 5. Anglická trojka

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

8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy , obrat je v strede oblúka

odraz celou hranou od nohy na vonkajšiu hranu, nasadenie v kolene, nie na široko

po trojke je voľná noha odtiahnutá

### 6. Vlnovky na jednej nohe vpred a vzad

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

Primeraná rýchlosť, hĺbka oblúčikov

pracuje ťahom nad/ pred stopou idúcej nohy

práca kolena idúcej nohy

### 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)

predvedenie: min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základných polohách, nemusia byť na každej nohe všetky, **len základné polohy**

### 11. Nízka pirueta so zmenou nohy (CSp)

min. 5+5 otočiek v základnej polohe nízkej piruety, začína sa prednou nízkou piruetou, nasleduje odraz do zadnej nízkej na vonkajšiu hranu, **len základné polohy**  
ukončenie výjazdom

## Test 4 – Mladšie žiactvo

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

z miesta – 2 x vetvička – 5 x Salchowova trojka – 1 x prekladanie vzad – 5 x Salchowov trojka na druhej nohe + 1 x prekladanie vzad

1 dĺžka v zatvorenom držaní (voľná noha pri päte idúcej),

1 dĺžka v otvorenom držaní (voľná noha je odtiahnutá a dopnutá)

držať boky, práca kolien,

kontrolované trojky, pretekára nesmie točiť

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

z miesta – 2 x vetvička – 5 x toeloopova trojka – 1 x prekladanie vpred – 5 x Salchowova trojka na druhej nohe + 1 x prekladanie vpred

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)

kontrolované zastavenie rotácie

držať boky, práca kolien,

kontrolované trojky, pretekára nesmie točiť

### 3. Zvrat vpred dnu

z miesta 3 x vetvička – 1x preloženie vpred – predný vnútorný oblúk – 1x zvrat – 1 x prekladanie vzad - mohawk vpred – predný vnútorný oblúk – 1 x zvrat

min. 6 oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

kresba – oblúk pred a po obratu, schopnosť udržať vnútornú hranu

#### 4. Zvrat vzad dnu

z miesta 1 x vetvička – 1x trojka vpred von – 1 x preloženie vzad– zadný vnútorný oblúk – 1x zvrat vzad dnu – 1 x mohawk vpred dnu –1 x preloženie vzad – zadný vnútorný oblúk – 1 x zvrat vzad dnu

min. 6 oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

kresba – oblúk pred a po obratu, schopnosť udržať vnútornú hranu

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

z miesta – 1 x twizzel – výpad (zastavenie rotačného pohybu) – 1 twizzel - výpad

po celej dĺžke ľadovej plochy

dôraz na držanie tela a voľnej nohy, plynulosť prevedenia

nesmú to byť kontrolované trojky, nesmie pérovať v kolene, nesmie to byť ani pirueta

#### 6. Dvojitý Rittberger

#### 7. Kombinácia skokov 1+2

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

min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základných polohách, začína sa libelou vpred, po prešľape libela vzad

koleno a špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov

#### 9. Skok do libely (FCSpB)

min. 6 otočiek v základnej polohe

koleno a špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov

viditeľný skok, polohu libely je potrebné dosiahnuť do 2 otočiek

ukončenie výjazdom

#### 10. Robertson

skok začína vlnkou alebo zadnými vnútornými prekrokmí

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

### Test č. 3 - Staršie žiactvo

#### 1. Protitrojka vpred dnu – vzad von



z miesta 1 x vetvička –predný vnútorný oblúk a protitrojka vpred dnu–zadný vonkajší oblúk a protitrojka vzad von

min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred dnu, druhá dĺžka začína na ľavej nohe vpred dnu

### **kresba**

plynulá rýchlosť

schopnosť preklopiť hranu vo vrchole obratu, resp. čo najbližšie

schopnosť udržať hranu

schopnosť eliminovať vlnovku pred obratom

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

min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred dnu, druhá dĺžka začína na ľavej nohe vpred dnu

nesmie byť zmena hrany pred obratom (nie vlnovka a trojka)

odraz celou hranou

ukončenie: výjazdom a brzdou do T

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

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

min. 6 oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

schopnosť udržať oblúk po obrate dnu s prechodom cez protizvrat vpred preloženie vzad a vnútorný mohawk vpred

hodnotiť aj mohawk

### **4. Vlnovka trojka vpred von – vzad von**

2 x vetvička – 4 x prekladanie vpred – trojka vpred von – zmena hrany – trojka vzad von– zmena hrany ...

min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,

1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

ťah voľnej nohy, nepriamy odraz, práca voľnej nohy

primeraná rýchlosť

dôraz na čisté hrany, pérovanie v kolenách, nepriamy odraz

**rovnako dlhý oblúk pred trojkou i po trojke, nie ploché oblúky!!!**

#### 5. Vlnovka trojka vpred dnu – vzad dnu

z miesta 2 x vetvička – 4 x prekladanie vpred – trojka vpred dnu – zmena hrany – trojka vzad dnu – zmena hrany ...

min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy

ťah voľnej nohy, nepriamy odraz, práca voľnej nohy

Primeraná rýchlosť

dôraz na čisté hrany, pérovanie v kolenách, nepriamy odraz

**rovnako dlhý oblúk pred trojkou i po trojke, nie ploché oblúky!!!**

#### 6. Choctaw

Nájazd – 2x preloženie, zadný vonkajší oblúk prekríženie vpred na zadný vonkajší oblúk – 4 x choctaw, prekríženie vpred – 4 x choctaw

pérovanie v kolenách

rýchlosť

práca ramien a bokov

**dodržať počet Choctaw, dodržať nájazd**

#### 7. Dvojitý Flip (2F)

#### 8. Kombinácia 2+2

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

viditeľný skok, polohu nízkej piruety je potrebné dosiahnuť do 2 otočiek

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

min. 2 celé otočky v každej polohe (min. 6 +6)

## Test č. 2 Juniori

#### 1. Protitrojka vpred von – vzad dnu

z miesta 2 x vetvička – predný vonkajší oblúk a protitrojka vpred von – zadný vnútorný oblúk a protitrojka vzad dnu, min. 6 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy

jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred von, druhá na ľavej nohe vpred von

nasadiť na hranu

zadný odraz bez dlhého vedenia voľnej nohy po ľade

zmena hrany v obrate (nie v nesprávnej vlnovke pred obratom)

## 2. Protizvrat vpred von vzad von

8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von

nasadiť na hranu, odraz celou korčuľou od nohy

zadný odraz bez dlhého vedenia voľnej nohy po ľade

zmena hrany v obratu (nie v nesprávnej vlnovke pred obratom)

## 3. Zvrat vpred von – vzad von

8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von

dostatočná príprava ramien a bokov

zadný odraz bez dlhého vedenia voľnej nohy po ľade

udržanie oblúku po obrate

## 4. Kľučka vzad von – vzad dnu cez vlnovku

min. 4 x vlnovka kľučka po celej dĺžke ľadovej plochy (2 x vzad von-vzad dnu a 2 x vzad dnu-vzad von)

kresba

kultivovaný pohyb

bez dlhého vedenia voľnej nohy po ľade

voľná noha nesmie byť na ľade, v prechodoch nepoložiť nohu, dokončiť kresbu

## 5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie

5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, 4-6 x protizvrat (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 protizvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.

ťah voľnej nohy, práca kolena idúcej nohy

príprava na obrat

čisté obraty, pérovanie v kolenách

## 6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné

5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy, 4-6 x protizvrat (2 alebo 3 x vpred dnu, 2 alebo 3 x vzad dnu), 1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe, pri počte protizvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.

ťah voľnej nohy, práca kolena idúcej nohy

príprava na obrat

čisté obraty, pérovanie v kolenách

#### 7. Twizzle vzad von

1 x podloženie – twizzel vzad von vľavo, 1 x podloženie – twizzel vzad von vľavo po celej dĺžke ľadovej plochy, 1 x krossroll – twizzel vzad von vpravo, 1 x krossroll – twizzel vzad von vpravo po celej dĺžke ľadovej plochy

dôraz na držanie tela a voľnej nohy, plynulosť prevedenia

nesmú to byť kontrolované trojky, nesmie pérovať v kolene, nesmie to byť ani pirueta

#### 8. Kombinácia 3 zložitých obratov na oboch nohách (2x za sebou)

1 x ľubovoľná trojkombinácia na pravej nohe a 1 x ľubovoľná trojkombinácia na ľavej nohe, ( 2 x za sebou), po celej dĺžke ľadovej plochy

zložité obraty sú: protitrojka, zvrat, protizvrat, kľučka, twizzel

nesmie obsahovať: zmenu hrany, poskok/preskok, zmenu nohy, trojky

dôraz: rytmus obratov, práca kolien, **čisté hrany**, vjazd aj výjazd z obratu

#### 9. Dvojitý Lutz (2 Lz)

#### 10. Chlapci – Dvojitý Axel

Dievčatá: Zaklonenka/ Uklonenka (LSpB) (6 otočiek)

### Test č. 1 Seniorky / Seniori

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

z rozbehu 3 x prekladanie vpred – 1 x zvrat vpred von – 1 x zvrat vzad von

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 zvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.

dôraz na čisté hrany, čisté obraty,

ťah voľnej nohy, práca kolena idúcej nohy

príprava na obrat

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

z miesta – 1x zvrat vpred dnu – 1 x zvrat vzad dnu

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 zvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.

dôraz na čisté hrany, čisté obraty,

ťah voľnej nohy, práca kolena idúcej nohy

príprava na obrat

## 3. Twizzle vpred von

z miesta, 1 x krossroll – twizzel vpred von vľavo, 1 x krossroll – twizzel vpred von vľavo po celej dĺžke ľadovej plochy

1 x **prekríženie** – twizzel vpred von vpravo, 1 x krossroll – twizzel vpred von vpravo po celej dĺžke ľadovej plochy

dôraz na držanie tela a voľnej nohy, plynulosť prevedenia

hodnotí sa hlavne

## 4. Twizzle vzad dnu

1 x podloženie (v lepšom prípade krossroll) – twizzel vzad dnu vľavo, 1 x krossroll – twizzel vzad dnu vľavo, po celej dĺžke ľadovej plochy

1 x podloženie (v lepšom prípade krossroll) – twizzel vzad dnu vpravo, 1 x krossroll – twizzel vzad dnu vpravo po celej dĺžke ľadovej plochy, 1 celá dĺžka ľadovej plochy vľavo a 1 celá dĺžka ľadovej plochy vpravo

dôraz na držanie tela a voľnej nohy, plynulosť prevedenia

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

z miesta 1 x predný vonkajší oblúk, nasadenie cez krossroll – 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

min. 4 x vlnovka kľučka po celej dĺžke ľadovej plochy (2 x vpred von-vpred dnu a 2 x vpred dnu-vpred von)

kresba

kultivovaný pohyb

bez dlhého vedenia voľnej nohy po ľade

**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)

Hodnotiť čistotu hrán, prácu v kolenách, plynulé predvedenie, zachovanie rýchlosti, kresbu a rytmus