



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)

Test č.1, obr.1, prvok 1

Popis prvku

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 zvratov 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 zadnom vonkajšom zvrate v natočení von z kruhu

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, v kolene

Voľná noha

- pred zvratom vpred von 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

Test č. 1 Seniorky / Seniori

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

Test č.1, obr.2, prvok 2

Popis prvku

Štart

- z rozbehu **3 x prekladanie vpred – 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 dnu, 2 alebo 3 x vzad dnu),
- 1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe
- Pri počte zvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- 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 korčule 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

Test č. 1 Seniorky / Seniori

3. Twizzle vpred von

Test č.1, obr.3, prvok 3

Popis prvku

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 korčule 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
- plynulosť predvedenia

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 1 Seniorky / Seniori

4. **Kľučka vzad dnu cez vlnovku (nahradza Twizzle vzad dnu)**

Test č.1, obr.4, prvok 4

Popis prvku

Štart

- z miesta
- nasadenie na zadnú vonkajšiu hranu cez zadný vonkajší kross-roll

Predvedenie

- **1 x zadný vonkajší kross-roll - 1 x vlnovka vzad so zmenou hrany - kľučka vzad dnu - 1 x vlnovka vzad so zmenou hrany – kľučka vzad dnu atď. (cca 3 x kľučka) na jednej nohe**
- v polovici ľadovej plochy plynulá zmena nohy,
- **1 x zadný vonkajší kross-roll - 1 x vlnovka vzad so zmenou hrany - kľučka vzad dnu - 1 x vlnovka vzad so zmenou hrany – kľučka vzad dnu atď. (cca 3 x kľučka) na druhej nohe**

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje dopredu
- horné končatiny dopnuté a vedené v súlade so smerom oblúka,
- panva stabilizovaná nad bokom idúcej nohy,
- plynulá práca kolien počas celého cvičenia

Odras

- celou hranou korčule, nie zúbkom,
- nasadenie do kolena,
- plynulé prenášanie váhy z jednej hrany na druhú pri vlnovkách

Vol'ná noha

- je vedená nad stopou idúcej nohy,
- pri kross-rolle je **dopnutá vpredu, vo vlnovke prechádza vzad a pred kľučkou sa vracia dopredu**
- počas vlnoviek pracuje plynulým ťahom bez švihu,
- pri kľučke vzad dnu kopíruje stopu idúcej nohy a zostáva pod kontrolou počas celého obratu,
- koleno aj špička sú po kľučke dopnuté

Dôraz

- čistá zadná vonkajšia hrana pri kross-rolle,
- plynulé a krátke zmeny hrán vo vlnovkách,
- správna kľučka vzad dnu vykonaná na jednej nohe a jednej hrane,
- zachovanie rytmu a rýchlosti počas celej zostavy,
- stabilné postavenie nad bokom idúcej nohy,
- rovnaká kvalita predvedenia na oboch nohách,
- plynulý prechod z jednej polovice ľadovej plochy na druhú bez prerušenia jazdy.

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test č. 1 Seniorky / Seniori

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

Test č.1, obr.5, prvok 5

Popis prvku

Štart

- z miesta cez predný vonkajší oblúk

Predvedenie

- 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
- 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 vzpriamené, 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

Odras

- celou hranou korčule (nie zúbkom) od nohy, v kolene

Dôraz

- na prácu kolena idúcej nohy
- nepriamy odraz,
- kresba a plynulosť – malé zájdenie prechode počas vlnovky nie je závažnou chybou.

Vol'ná 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 ťa-hom (nie švihom),

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 1 Seniorky / Seniori

Prvky 6-10 sa predvádzajú v seniorskom/juniorskom KP

a/ počas previerok alebo pretekov z kalendára ISU, resp. pretekov SP v sezóne, v ktorej pretekár/ka plní testy

b/ akceptované z pretekov ISU, resp. pretekov SP z predchádzajúcej sezóny

6. Dievčatá 2A , Chlapci: 1 trojitý skok

7. Skok do piruety podľa pravidiel ISU (min. L2)

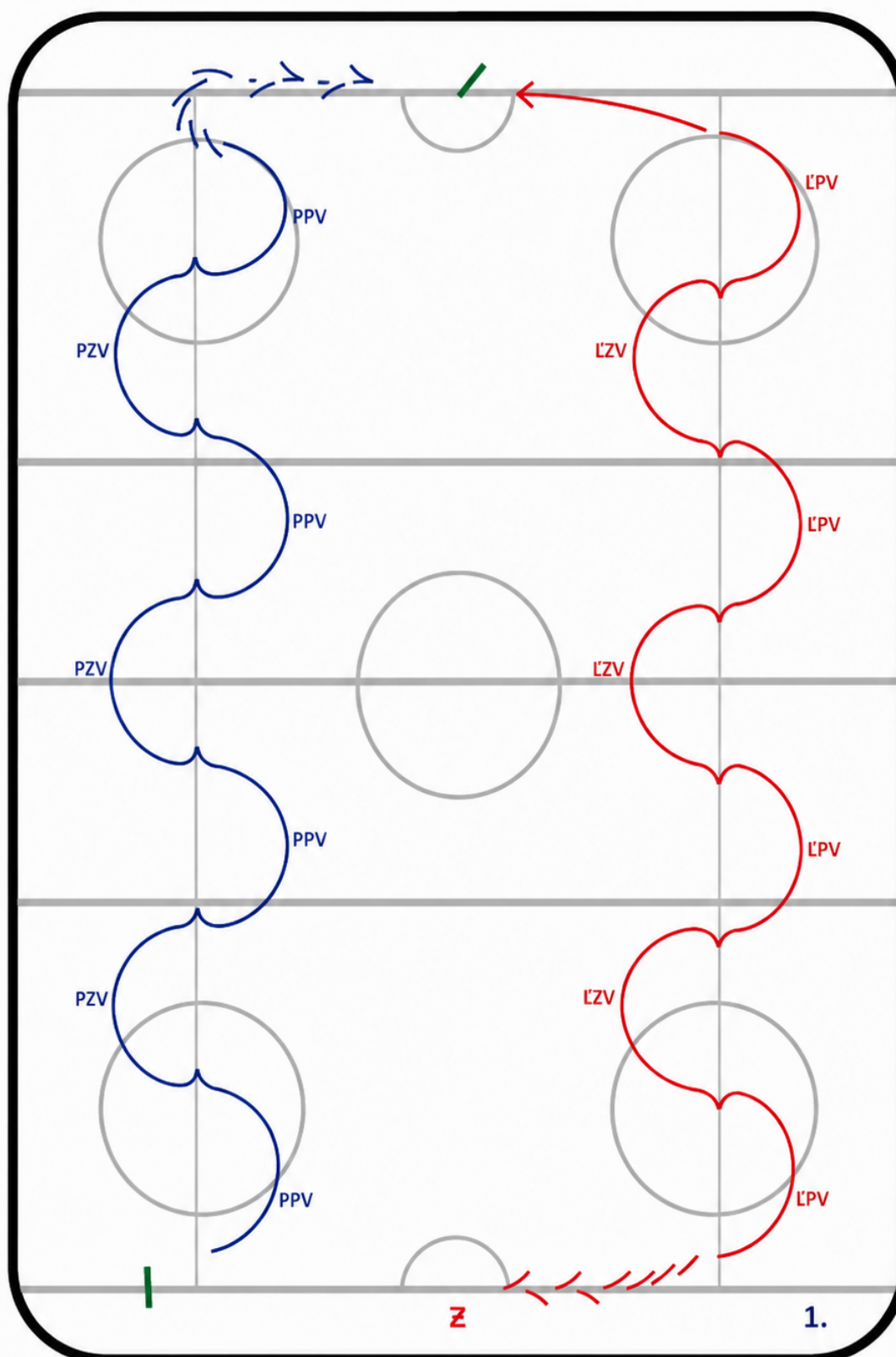
8. Piruetu v jednej polohe podľa pravidiel ISU (min. L2)

9. Kombinovaná pirueta (CCoSp) podľa pravidiel ISU (min. L2)

10. Kroková pasáž (StSq) podľa pravidiel ISU (min. L2)

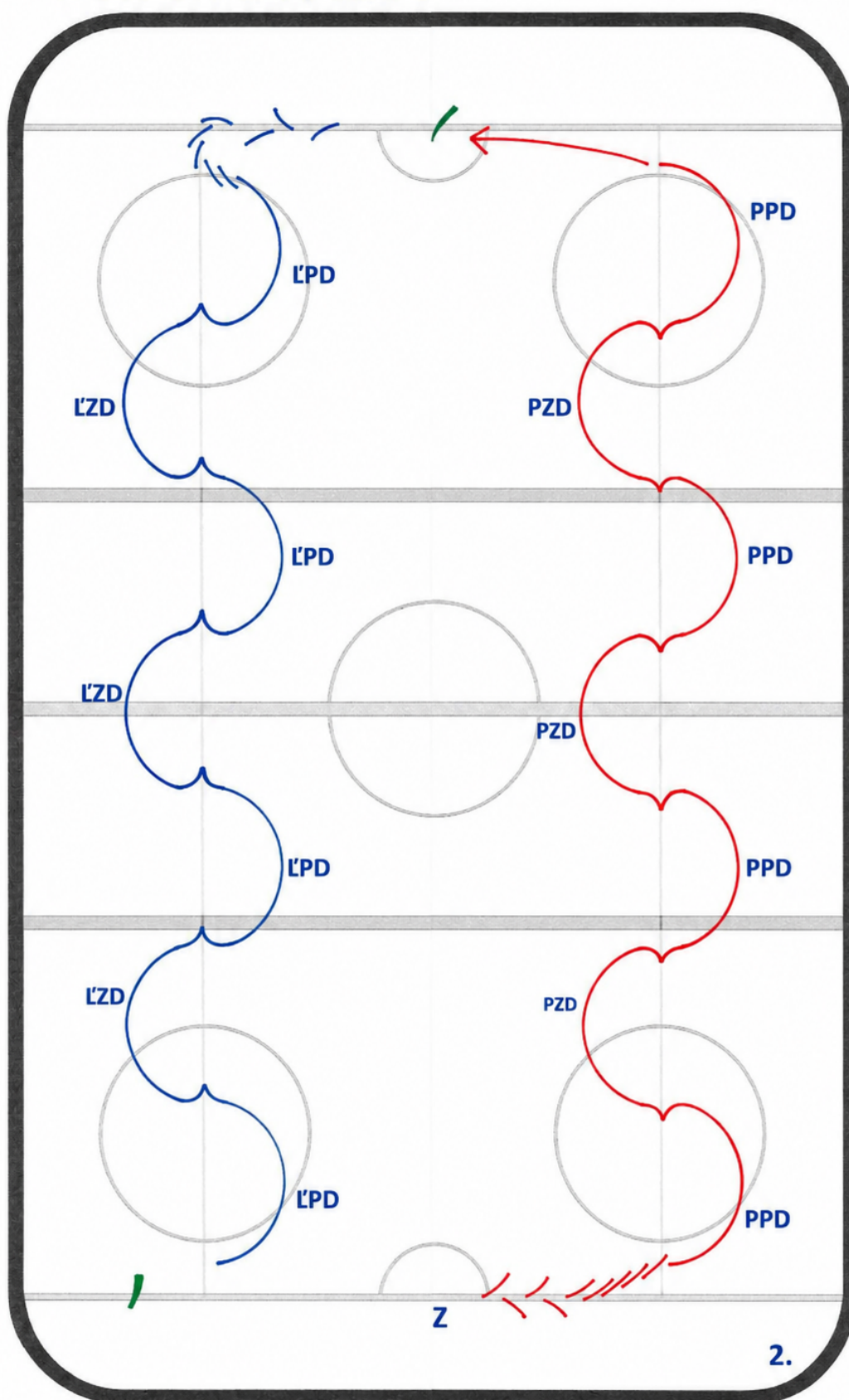
Test č. 1

1. Vonkajšie zvraty na jednej nohe



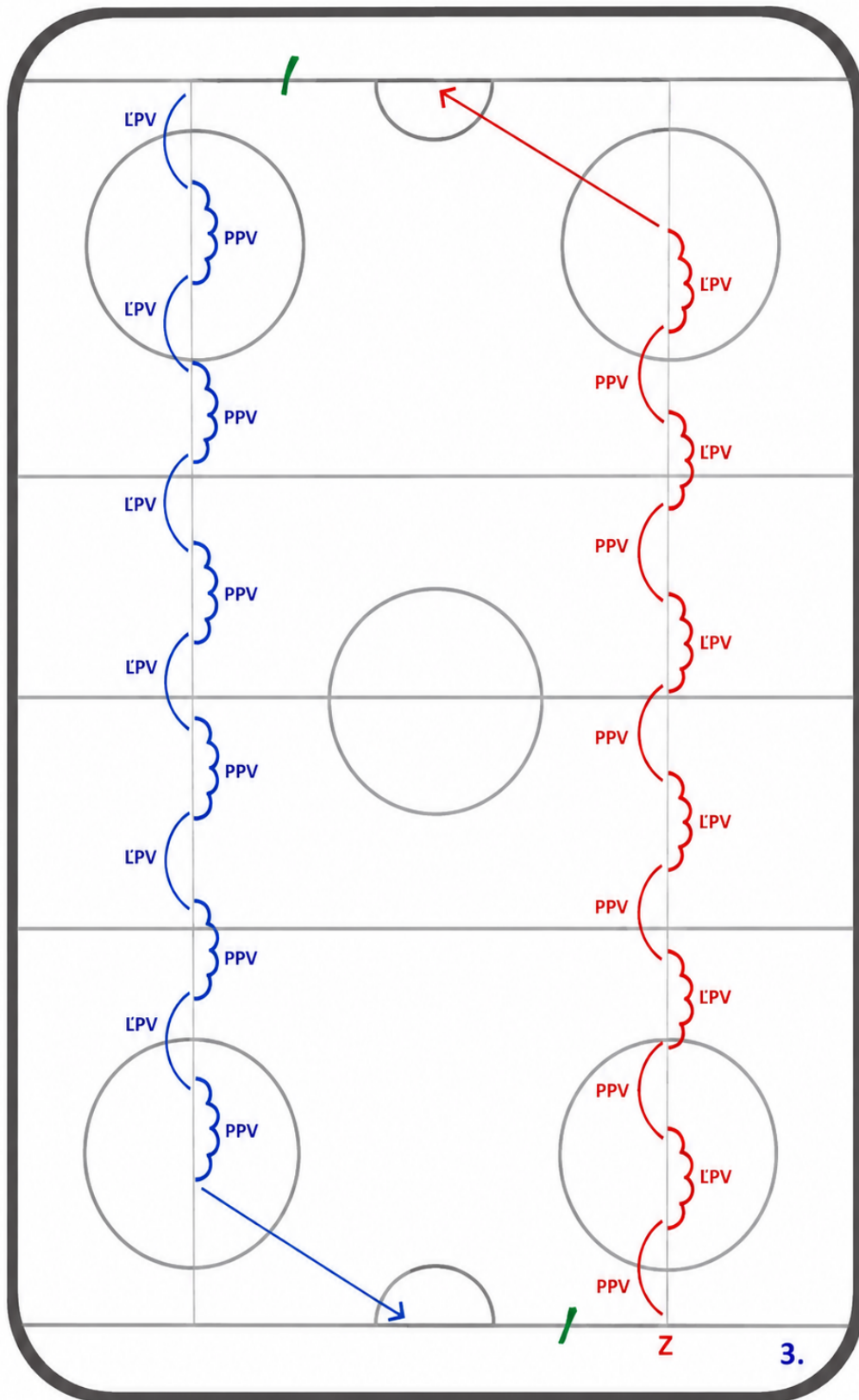
Test č. 1

2. Vnútorné zvraty na jednej nohe



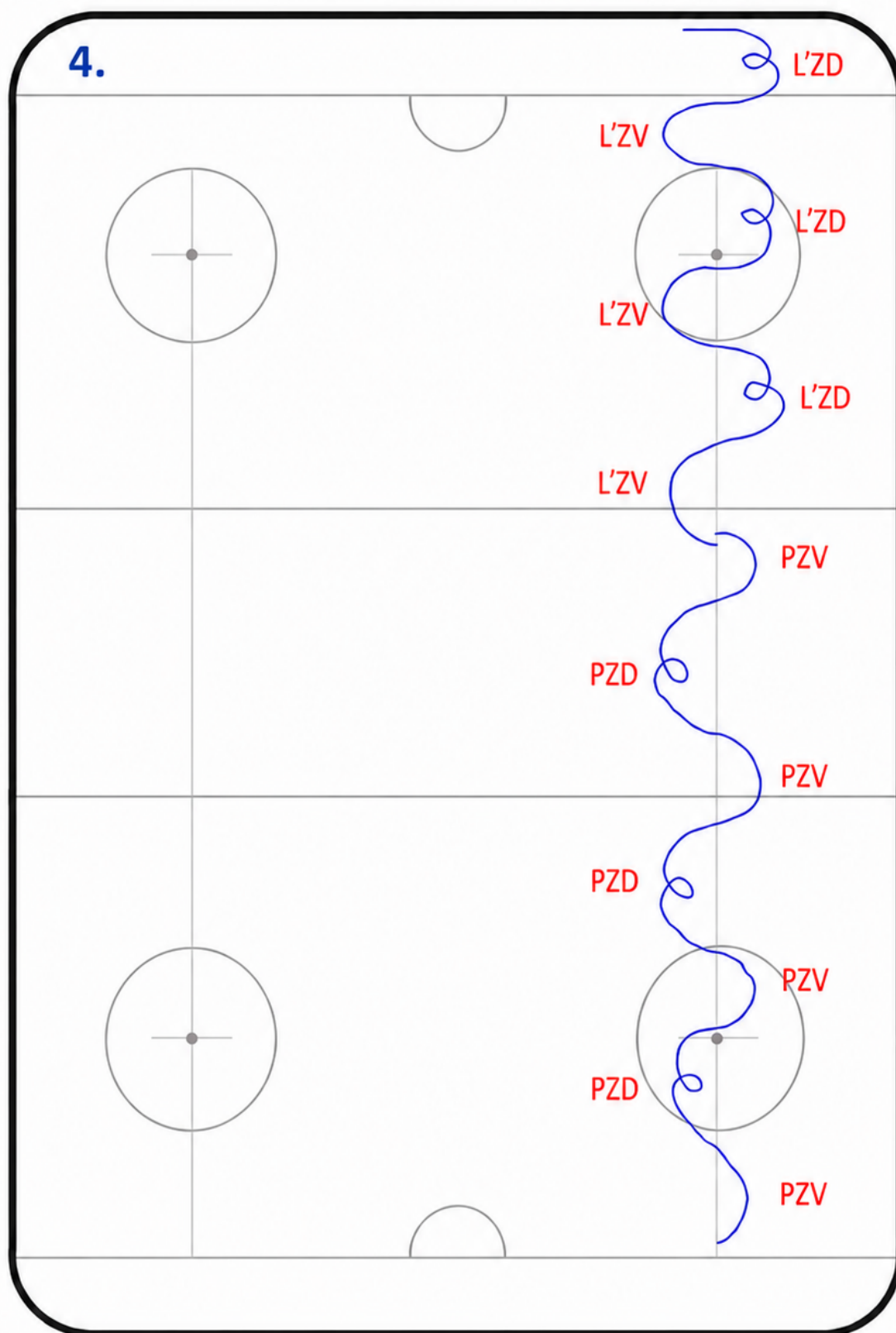
Test č. 1

3. Twizzle vpred von



Test č. 1

4. Zadný vonkajší Kross-Roll - 2x vlnovka - kľučka vzad dnu



Test č. 1

5. Ključka vpred von - vlnovka - ključka vpred dnu
ključka vpred dnu - vlnovka - ključka vpred von

