



Slovenský krasokorčuliarsky zväz

———— Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2 ————



Testy výkonnosti SKrZ



Test č. 2

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ

Test č. 2 Juniorky / Juniori

1. Protitrojka vpred von – vzad dnu

Test č.2, obr.1, prvok 1

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- oblúk vpred von aj vzad dnu nasadiť v smere krátkej osi,
- protitrojka je **v strede oblúka**
- min. 6 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy,
- jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred von, druhá na ľavej nohe vpred von

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení von z kruhu, po protitrojke ramená zostávajú v natočení von z kruhu (tlak na zadné rameno) na konci oblúka výmenou paží
- v zadnom vnútornom oblúku sú pri nasadení ramená a paže natočené von z kruhu, pred protitrojkou vzad von sa plynule vymenia do natočenia do kruhu a tak zostanú do konca oblúka
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, v kolene

Vol'ná noha

- je po odraze do predného vonkajšieho oblúka za pätou idúcej nohy a po protitrojke sa dostáva dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu
- nasleduje protitrojka vzad dnu, v ktorej je vol'ná noha po odraze vzadu za pätou a po protitrojke zostáva za pätou a pomaly prejde popri nohe dopredu (dopnuté koleno aj špička), špička smeruje nad stopu idúcej nohy

Dôraz

- na kresbu
- čisté obraty
- obrat v strede oblúka
- krátky zadný odraz, nasadenie na hranu
- udržanie hrany pred aj po obrate (nie vlnovka)
- plynulosť predvedenia

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

2. Protizvrat vpred von vzad von

Test č.2, obr.2, prvok 2

Popis prvku:

Štart

- z miesta **1 x protizvrat vpred von – 1 x protizvrat vzad von**

Predvedenie

- min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
- **oblúk vpred von – protizvrat – oblúk vzad von, odraz do oblúka vzad von na druhej nohe – protizvrat – oblúk vpred von,**
- jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení von z kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vzad von, ramená sú v natočení do kruhu, nasleduje plynulá výmena paží popri tele a na konci oblúka sú ramená v natočení von z kruhu
- v zadnom vonkajšom oblúku sú ramená v natočení do kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vpred von, paže zostávajú v rovnakej polohe v natočení von z kruhu až do konca oblúka
- panva podsadená

Odras

- celou hranou korčule od nohy

Voľná noha

- po odraze do predného vonkajšieho oblúka je vzadu dopnutá a na stope idúcej nohy, plynule prechádza popri nohe dopredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá) tesne nad ľadom / alebo ostane vzadu pri päte idúcej nohy a počas zadného vonkajšieho oblúka plynule prechádza dozadu (dopnutá, špička na stope) / alebo je stabilizovaná za pätou
- po odraze do zadného vonkajšieho oblúka je vpredu, plynule prechádza popri nohe dozadu nad stopu idúcej nohy, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a po obrate sa odtiahne od nohy (koleno a špička dopnuté) a v prednom vonkajšom oblúku plynule prejde popri nohe dopredu

Dôraz

- na kresbu, čisté obraty
- plynulosť predvedenia

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

3. Zvrat vpred von – vzad von

Test č.2, obr.3, prvok 3

Popis prvku:

Štart

- z miesta **1 x zvrat vpred von – 1 x zvrat vzad von**

Predvedenie

- min. 6 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
- **oblúk vpred von – zvrat – oblúk vzad von, odraz do oblúka vzad von na druhej nohe – zvrat – oblúk vpred von,**
- jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení do kruhu, po zvrate nasleduje oblúk vzad von, ramená sú v natočení von z kruhu až do konca oblúka
- po odraze do zadného vonkajšieho oblúka sú ramená v natočení do kruhu, nasleduje plynulá výmena paží popri tele do natočenia von z kruhu, po zvrate nasleduje oblúk vpred von, paže zostávajú v rovnakej polohe (tlak na zadné rameno) v natočení do kruhu až do konca oblúka
- panva podsadená

Odras

- celou hranou korčule od nohy

Voľná noha

- po odraze do predného vonkajšieho oblúka je vzadu dopnutá a na stope idúcej nohy, plynule prechádza popri nohe dopredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá) tesne nad ľadom a počas zadného vonkajšieho oblúka plynule prechádza dozadu (dopnutá, špička na stope)
- po odraze do zadného vonkajšieho oblúka je vpredu, plynule prechádza popri nohe dozadu za pätu idúcej nohy, po obrate zostáva vzadu za pätou a v prednom vonkajšom oblúku plynule prejde popri nohe dopredu (koleno a špička dopnutá), špička smeruje nad stopu

Dôraz

- na kresbu, čisté obraty
- plynulosť predvedenia

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

4. **Kľučka vzad von cez kross-roll** (nahradza Kľučka vzad von – vzad dnu cez vlnovku)

Test č.2, obr.4, prvok 4

Popis: séria zadných vonkajších kľučiek po celej dĺžke ľadovej plochy so striedaním nôh cez kross-roll

Štart

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

Predvedenie

- **2 x zadný vonkajší kross-roll - 1 x kľučka vzad von – 2 x kross-roll – 1 x kľučka vzad von** atď. (cca 3 x kľučka) na jednej nohe
- v polovici ľadovej plochy plynulá zmena nohy,
- **1 x zadný vonkajší kross-roll - 1 x kľučka vzad von – 2 x kross-roll – 1 x kľučka vzad von** atď. (cca 3 x kľučka) na druhej nohe

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené
- hlava smeruje vpred -
- horné končatiny dopnuté
- ramená pracujú v súlade so smerom oblúka
- stabilné postavenie nad bokom idúcej nohy
- jazda v kolene

Odraz

- celou hranou korčule (nie zo zúbka)
- nasadenie do kolena
- plynulé prenesenie váhy tela pri prechode cez kross-roll

Kľučka

- vykonáva sa na jednej nohe a jednej zadnej vonkajšej hrane
- počas obratu zostáva korčuliar na tej istej nohe
- zachovaný správny tvar a kresba kľučky

Voľná noha

- počas oblúka je dopnutá a vedená nad stopou idúcej nohy
- pri prechode cez kross-roll sa plynulo prekríži cez idúcu nohu
- pripravuje nasadenie na ďalšiu kľučku vzad von
- koleno aj špička sú dopnuté

Dôraz

- čistá zadná vonkajšia hrana počas celého oblúka
- správny tvar kľučky
- plynulý prechod cez kross-roll, práca kolien, pravidelný rytmus jazdy
- stabilita nad bokom idúcej nohy
- rovnaká kvalita predvedenia na oboch nohách
- zachovanie rýchlosti počas celej zostavy

Ukončenie: brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie

Test č.2, obr.5, prvok 5

Popis:

Štart

- z rozbehu **3 x prekladanie vpred – protizvrat vpred von – protizvrat vzad von**

Predvedenie

- 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

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený
- hlava smeruje do smeru jazdy -
- horné končatiny dopnuté
- ramená v prednom vonkajšom protizvrate v natočení von z kruhu a v zadnom vonkajšom protizvrate v natočení do kruhu

Odraz

- celou hranou korčule (nie zo zúbka), v kolene

Voľná noha

- pred protizvratom vpred je noha vpredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá)
- pred protizvratom vzad je voľná noha vzadu odtiahnutá, počas obratu sa stiahne k idúcej nohe a po obrate sa odtiahne dozadu za pätu idúcej nohy

Dôraz

- čisté hrany, čisté obraty
- pérovanie v kolene
- ťah voľnej nohy

Ukončenie: brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné

Test č.2, obr.6, prvok 6

Popis:

Štart

- z rozbehu **3 x prekladanie vpred – protizvrat vpred dnu – protizvrat vzad dnu**

Predvedenie

- 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

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený
- hlava smeruje do smeru jazdy –
- horné končatiny dopnuté
- ramená v prednom vnútornom protizvrate v natočení von z kruhu a v zadnom vnútornom protizvrate v natočení do kruhu

Odraz

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

Voľná noha

- pred protizvratom vpred je noha vpredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá)
- pred protizvratom vzad je voľná noha vzadu odtiahnutá, počas obratu sa stiahne k idúcej nohe a po obrate sa odtiahne dozadu za pätu idúcej nohy

Dôraz

- čisté hrany, čisté obraty
- pérovanie v kolene
- ťah voľnej nohy

Ukončenie: brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniory

7. Twizzle vzad von

Test č.2, obr.7, prvok 7

Popis:

Štart

- z miesta

Predvedenie

- **1 x krossroll – twizzel vzad von vľavo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad von vľavo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy**
- **1 x krossroll – twizzel vzad von vpravo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad 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

Vol'ná noha

- počas twizzlu vzad von **je vzadu za pätou alebo vedľa päty idúcej nohy alebo vpredu**

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu na čisté hrany
- postavenie nad bokom
- nesmie pérovať v kolene

Ukončenie: brzdou do T

Test č. 2 Juniorky / Juniori

8. Kombinácia 3 zložitých obratov na oboch nohách (obidve predvedené 2x)

Popis:

Štart

- z rozbehu

Predvedenie

- 1 x ľubovoľná trojkombinácia na pravej nohe a 1 x ľubovoľná trojkombinácia na ľavej nohe,
- len jeden zložitý obrat sa môže opakovať (t.j. môže byť predvedený 2x)
- po celej dĺžke ľadovej plochy
- zložité obraty sú: **protitrojka, zvrat, protizvrat, kl'učka, twizzel**
- nesmie obsahovať: zmenu hrany, poskok/preskok, zmenu nohy, trojky

Dôraz

- rytmus obratov, práca kolien,
- čisté hrany, vjazd aj výjazd z obratu

Ukončenie: brzdou do T

9. 2Lz (dvojitý Lutz) – odrazový oblúk/odskok predvedený z vonkajšej hrany

10. Chlapci: 2A (dvojitý Axel)

Dievčatá: LSp (layback spin)

Popis:

Predvedenie

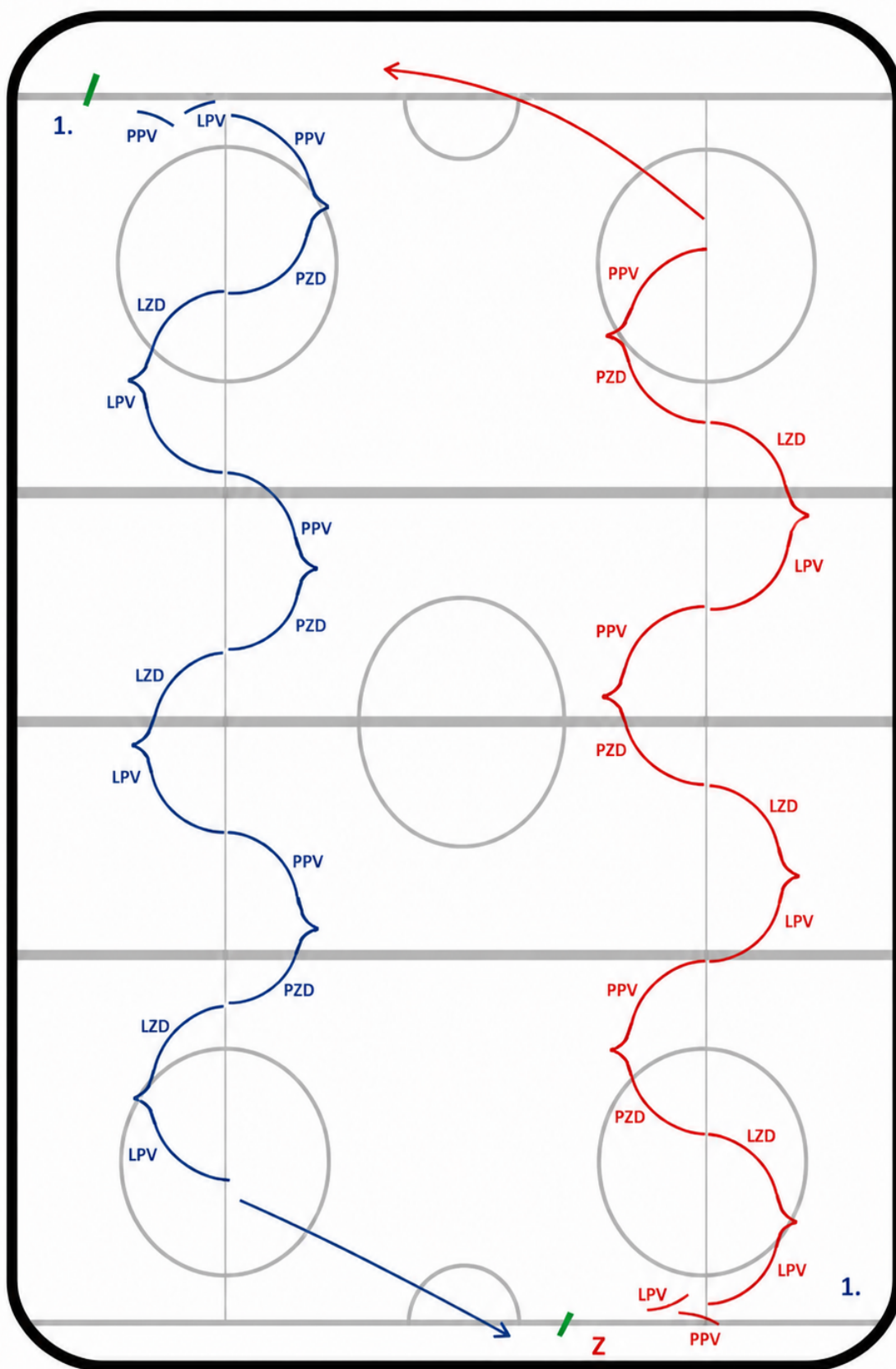
- min. 6 otočiek v základnej polohe (úklon alebo záklon)
- horná časť tela (chrbát a hlava) je v úklone (nie predklone) alebo v záklone, chrbát ohnutý nabok alebo dozadu

Ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

11. Piruety z KP minimalne na L2

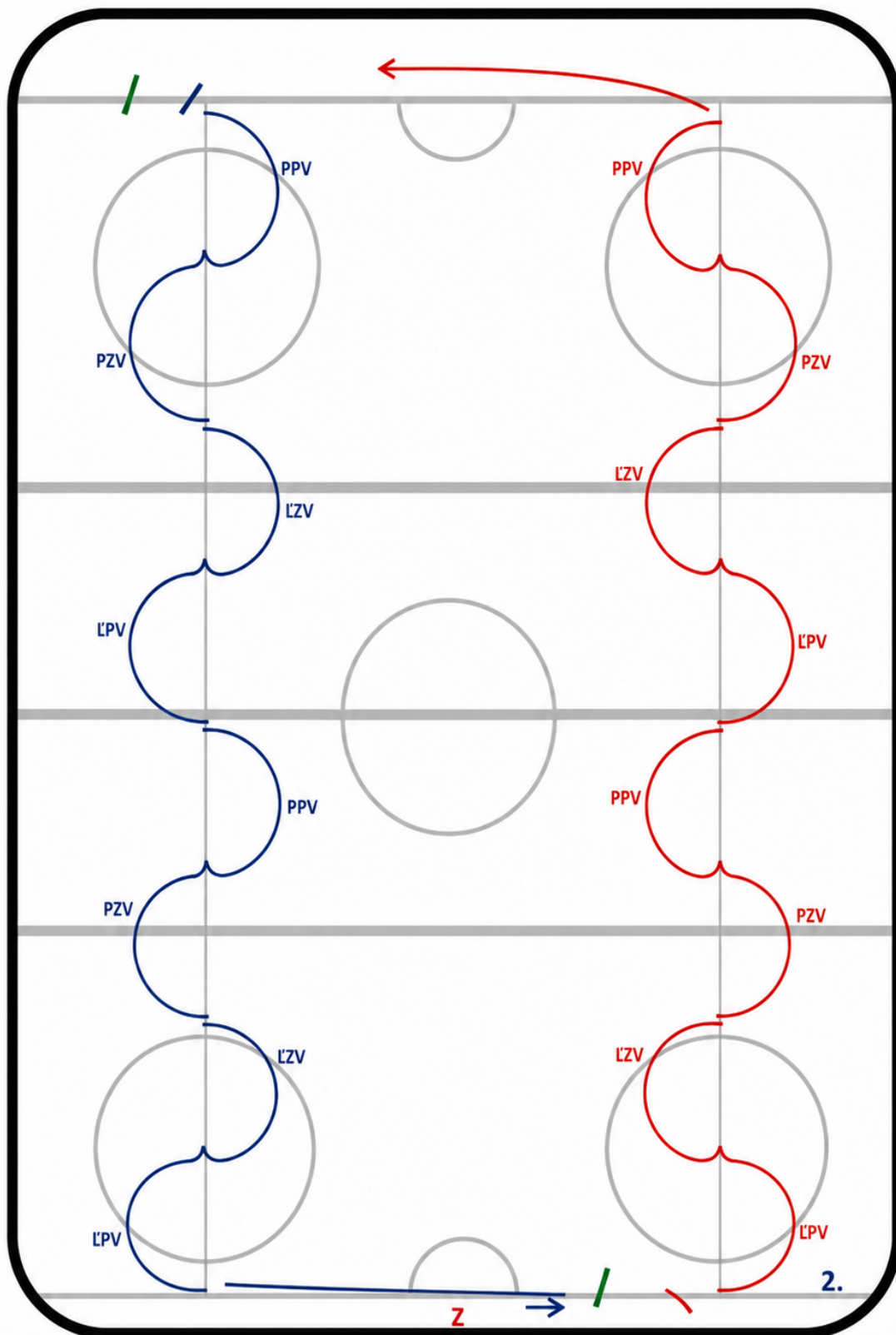
Test č. 2

1. Protitrojka vpred von - vzad dnu



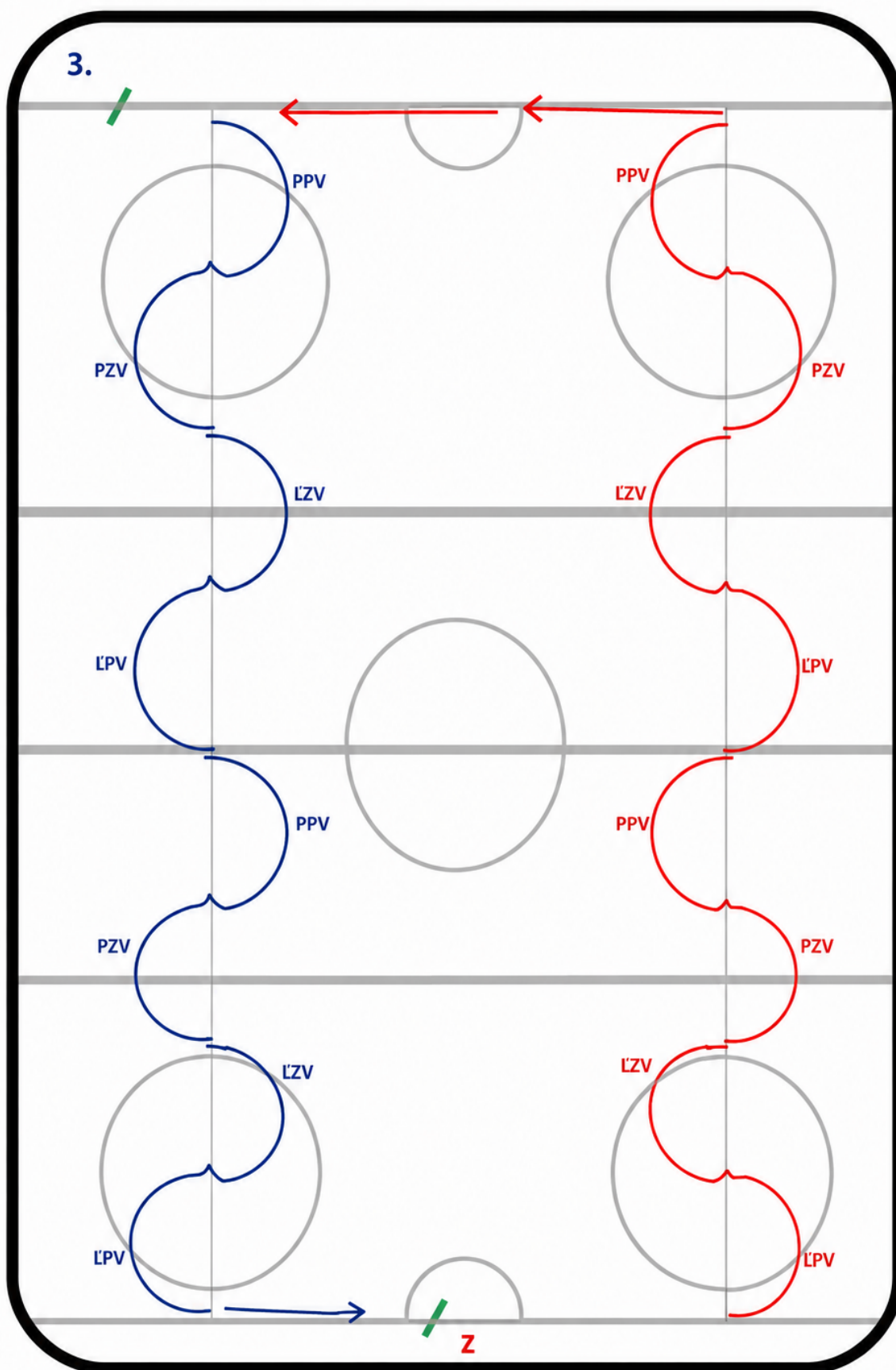
Test č. 2

2. Protizvrat vpred von - vzad von



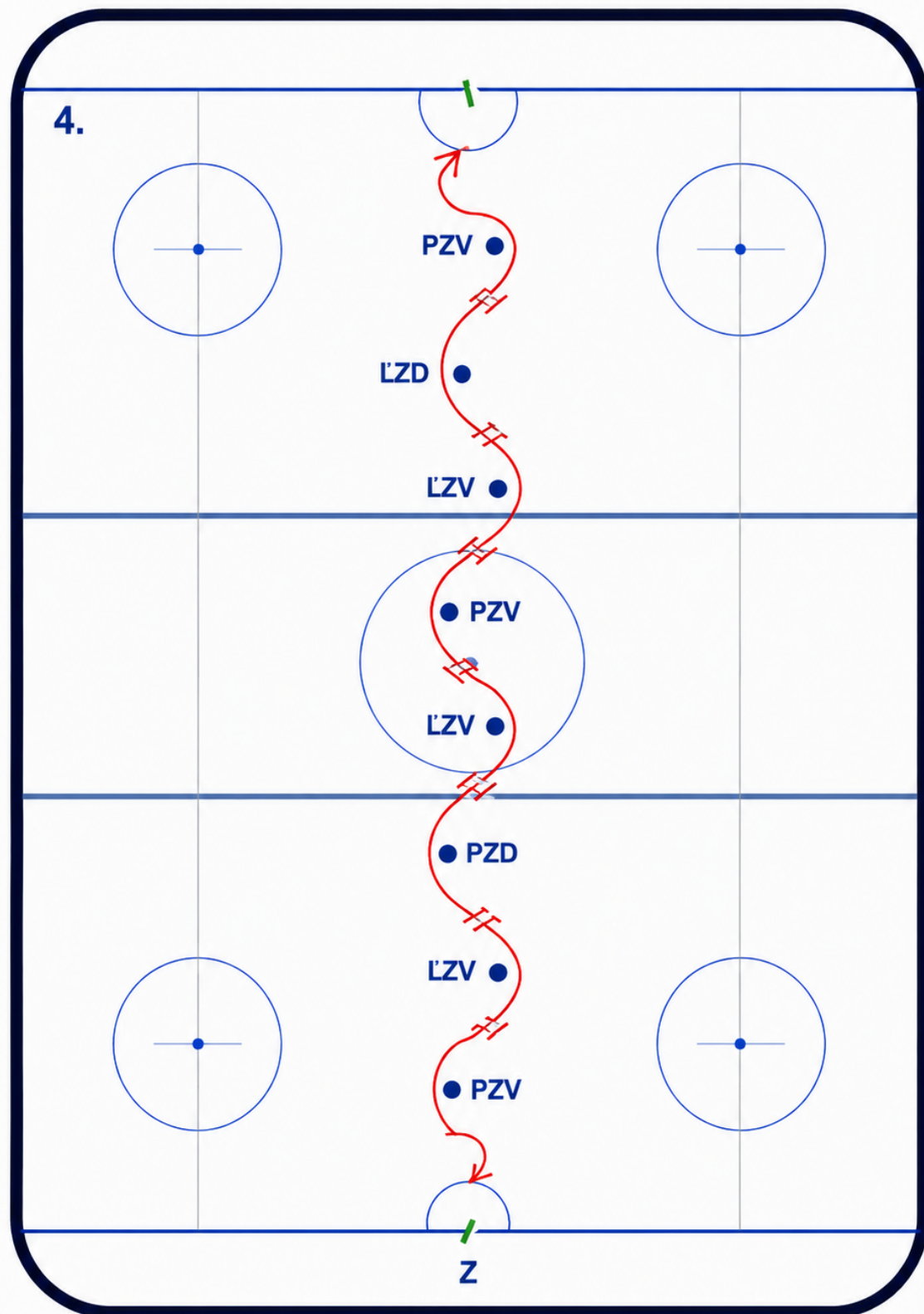
Test č. 2

3. Zvrat vpred von - vzad von



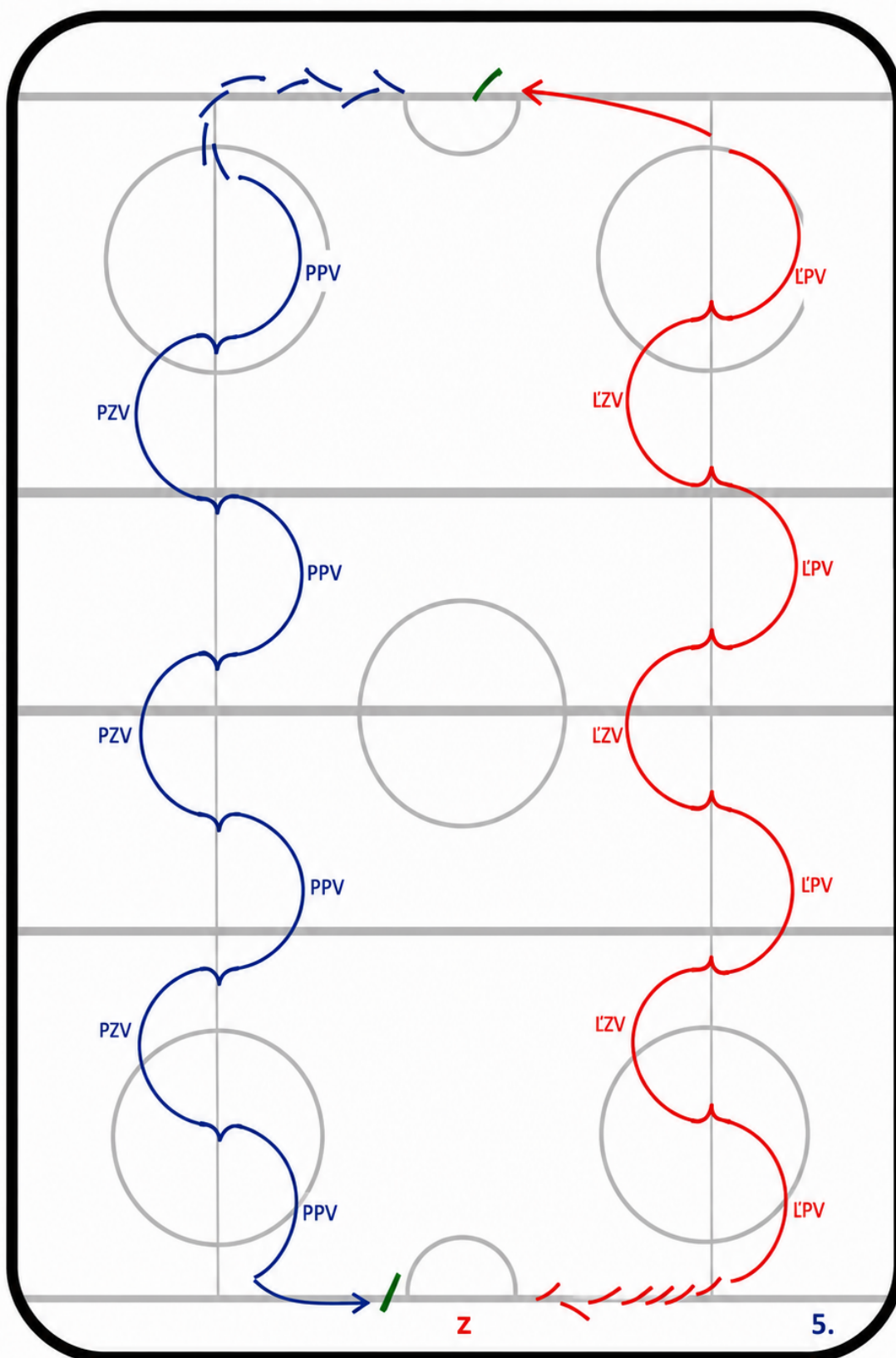
Test č. 2

4. Klůčka vzad von cez kross-roll



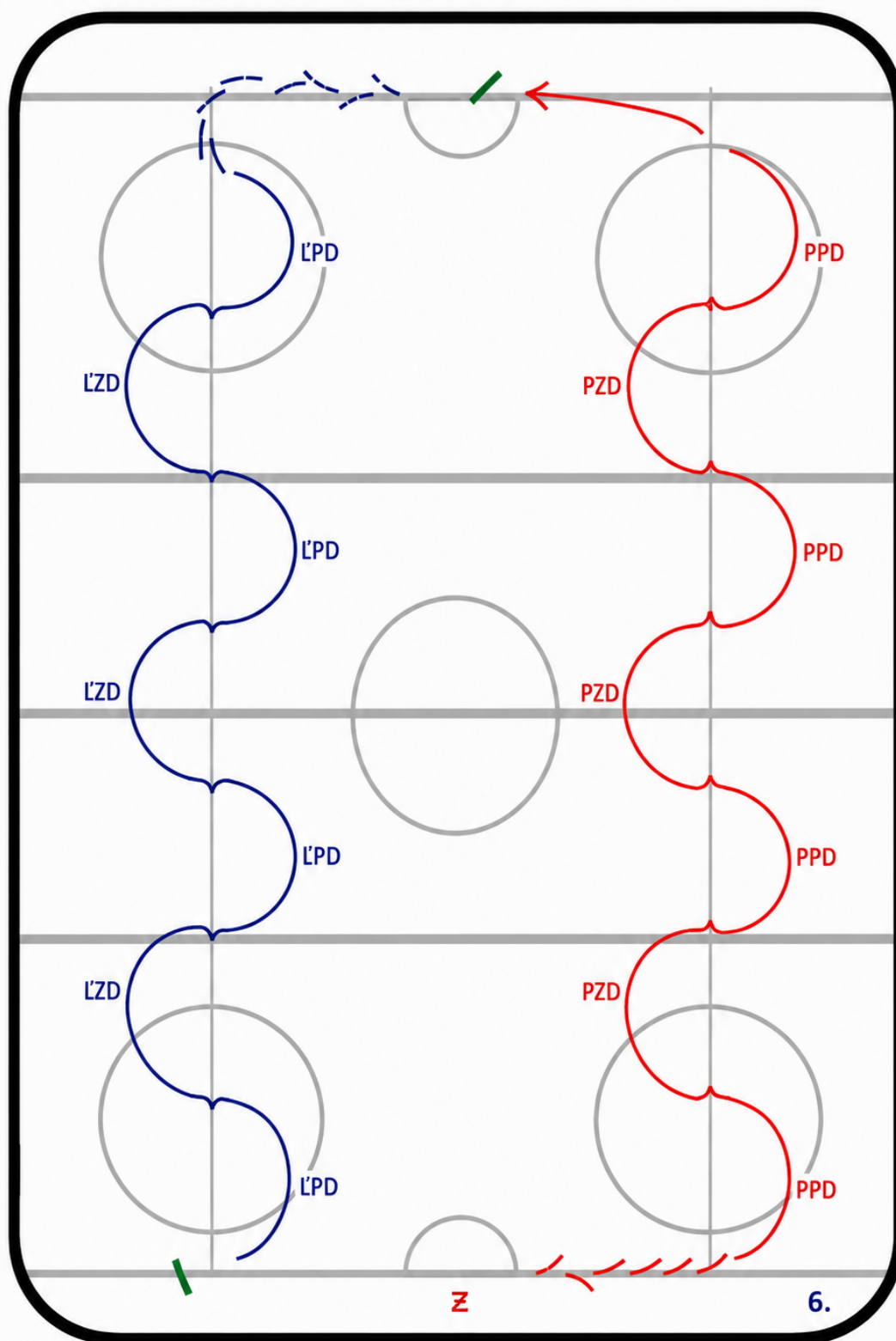
Test č. 2

5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie



Test č. 2

6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné



Test č. 2

7.

