



Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2



Testy výkonnosti SKrZ

Test č. 3

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ

Test č. 3 – Staršie žiactvo

1. Protitrojka vpred dnu – vzad von

Test č.3, obr. 1, prvok 1

Popis prvku

Štart

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

Predvedenie

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

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená v prednom vnútornom oblúku v natočení von z kruhu, po protitrojke ramená zostávajú v natočení von z kruhu
- v zadnom vonkajšom oblúku sú ramená a paže natočené do kruhu od nasadenia, cez protitrojku až po koniec oblúka
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy

Voľná noha

- je po odraze do prednej vnútornej protitrojky vpredu, takmer dopnutá, špička smeruje nad stopu,
- po protitrojke sa noha dostáva za päť nohy idúcej, nasleduje protitrojka vzad von, v ktorej je voľná noha po odraze vzadu za päť,
- po protitrojke sa odtiahne, špička smeruje nad stopu idúcej nohy

Dôraz

- na prácu v kolenách, prácu voľnej nohy ťahom a rýchlu výmenu ramien,
- **udržanie požadovanej hrany pred i po obrate (nie vlnovka), schopnosť preklopiť hranu na vrchole obratu,**
- **plynulosť predvedenia, krátky odraz do oblúkov**

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

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

Test č.3, obr. 2, prvky 2-3

Popis prvku

Štart

- z miesta
- **1 x vetvička – 1x preloženie vpred – predný vnútorný oblúk – 1x protizvrat – prekladanie vzad - mohawk vpred – predný vnútorný oblúk – 1 x protizvrat**

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 von z kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vzad dnu, ramená sú v natočení do kruhu, aj počas prekladania vzad, po mohawku nasleduje výmena ramien von z kruhu
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy

Vol'ná noha

- je po odraze dopnutá a na stope idúcej nohy,
- počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vytočenej špičky tesne nad ľadom

Dôraz

- udržanie požadovanej hrany pred i po obrate (nie trojka),
- plynulosť predvedenia,
- hodnotí sa celá kresba, nielen samotný protizvrat,
- mierne zájdenie do predchádzajúceho oblúka je akceptovateľné

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

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

Test č.3, obr. 2, prvky 2-3

Popis prvku

Štart

- 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

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 do kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vpred dnu, ramená sú v natočení von z kruhu, počas mohawku sú von z kruhu, v preložení vzad dochádza k výmene ramien/paží popri tele do natočenia do kruhu a pokračuje protizvrat vzad dnu
- panva podsadená

Odras

- celou hranou korčule od nohy

Voľná noha

- je po odraze dopnutá a na stope idúcej nohy,
- počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vytočenej špičky tesne nad ľadom
- v mohawku je odtiahnutá od nohy a dopnutá

Dôraz

- nasadenie mohawku na vonkajšiu hranu
- udržanie požadovanej hrany pred i po obrate (nie trojka),
- plynulosť predvedenia,
- hodnotí sa celá kresba, nielen samotný protizvrat,
- mierne zájdenie do predchádzajúceho oblúka je akceptovateľné

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

4. Vlnovka trojka vpred von – vzad von

Test č.3, obr. 3, prvok 4

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- min. **6 rovnakých oblúkov** po dĺžke ľadovej plochy,
- 1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny dopnuté, ramená pri trojke vpred von v natočení do kruhu, po zmene hrany a pri trojke vzad von v natočení von z kruhu

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, v kolene

Voľná noha

- pri trojke vpred von odtiahnutá a dopnutá vzadu, počas zmeny hrany sa dostáva dopredu,
- pri trojke vzad von odtiahnutá a dopnutá vpredu,
- pracuje ťahom a nie švihom

Dôraz

- na čisté hrany,
- pérovanie v kolenách, nepriamy odraz,
- rovnako dlhý oblúk pred a po obrate,
- trojkový obrat na vrchole (v strede oblúka)
- plynulosť rýchlosti,

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

5. Vlnovka trojka vpred dnu – vzad dnu

Test č.3, obr. 4, prvok 5

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- min. **6 rovnakých oblúkov** po dĺžke ľadovej plochy,
- 1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny dopnuté,
- ramená pri trojke vpred dnu v natočení do kruhu, po zmene hrany a pri trojke vzad dnu v natočení von z kruhu

Odras

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

Vol'ná noha

- pri trojke vpred dnu odtiahnutá a dopnutá vzadu, počas zmeny hrany sa dostáva dopredu,
- pri trojke vzad dnu odtiahnutá a dopnutá vpredu,
- pracuje ťahom a nie švihom

Dôraz

- na čisté hrany,
- pérovanie v kolenách, **nepriamy odraz,**
- **rovnako dlhý oblúk pred a po obrate,**
- **trojkový obrat na vrchole (v strede oblúka)**
- **plynulosť v rýchlosti,**

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

6. Choctaw – zadný vonkajší oblúk prekríženie vpred na zadný vonkajší oblúk – 4 x choctaw, prekríženie vpred – 4 x choctaw

Test č.3, obr. 5, prvok 6

Popis prvku:

Štart

- z miesta
- 1 x trojka vzad von – 4 x prekladanie vzad – oblúk vzad von – prekríženie vpred do oblúka vzad von – 4 x choctaw – oblúk vzad von – prekríženie vpred do oblúka vzad von – 4 x choctaw

Predvedenie

- min. **4 x 4 choctaw** po diagonále ľadovej plochy

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny dopnuté,
- ramená natočené von z kruhu

Odraz

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

Voľná noha

- pri oblúkoch vzad von odtiahnutá a dopnutá vzadu, na konci oblúka v otvorenom držaní (koleno smeruje von), koleno sa zohne, aby bolo možné nasadiť na vnútorný oblúk v kolene (choctaw), počas oblúka vpred dnu je voľná noha vpredu dopnutá (koleno aj špička), stehná uzavreté

Dôraz

- dôraz na striedanie vonkajšej a vnútornej hrany počas choctaw,
- pérovanie v kolenách, **rytmus predvedenia**

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 3 – Staršie žiactvo

7. Skok do nízkej piruety (FSSp)

Predvedenie

- min. **6 otočiek** v základnej polohe

Idúca noha

- horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadovou plochou

Požiadavky na skok

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

Ukončenie

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

8. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CCoSp)

- použiť všetky 3 základné polohy na oboch nohách

Predvedenie

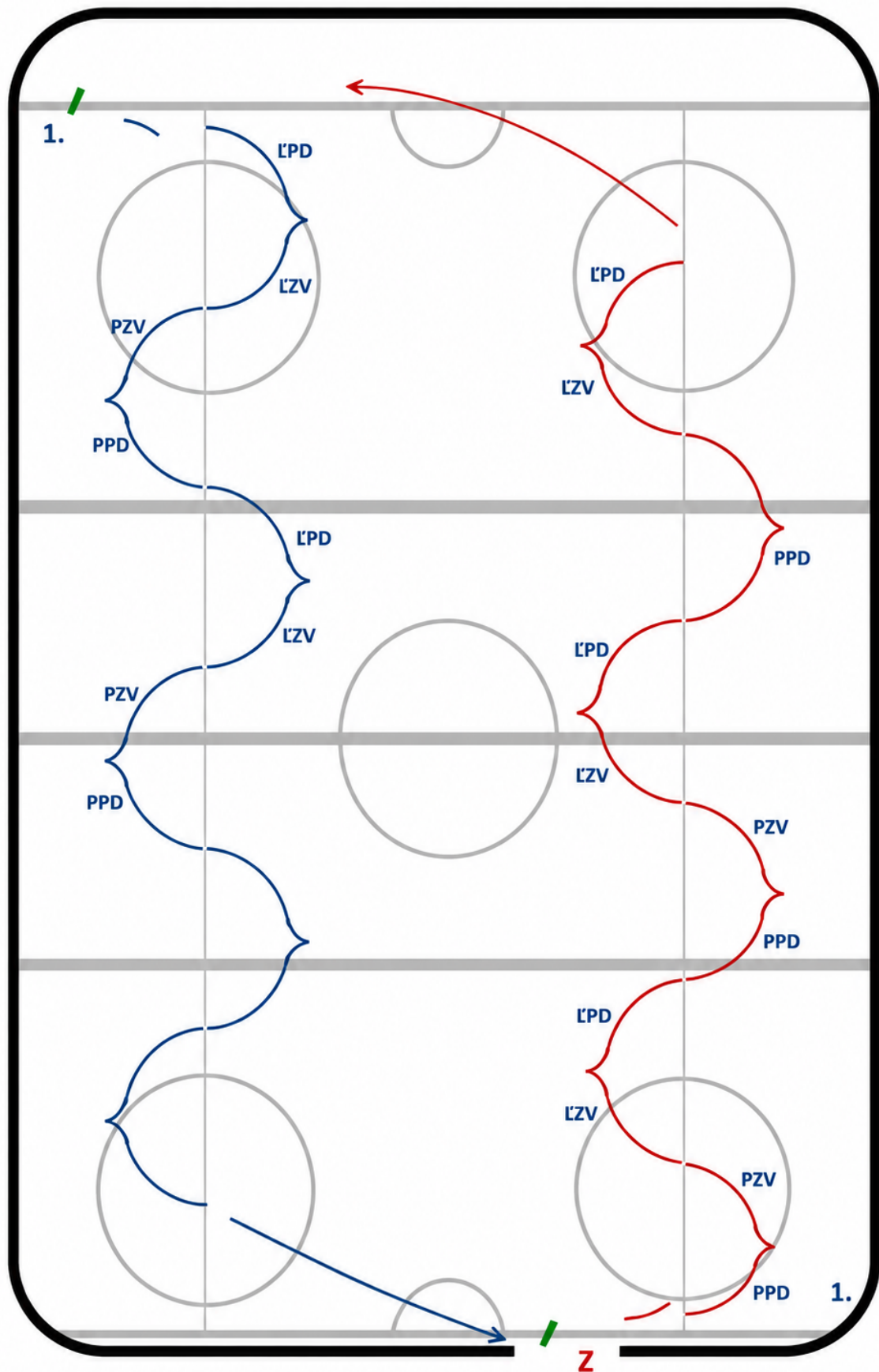
- ľubovoľný nájazd
- min. **6 + 6 otočiek** na každej nohe v základných polohách
- zaradiť všetky 3 základné polohy na každej nohe

Ukončenie

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

Test č. 3

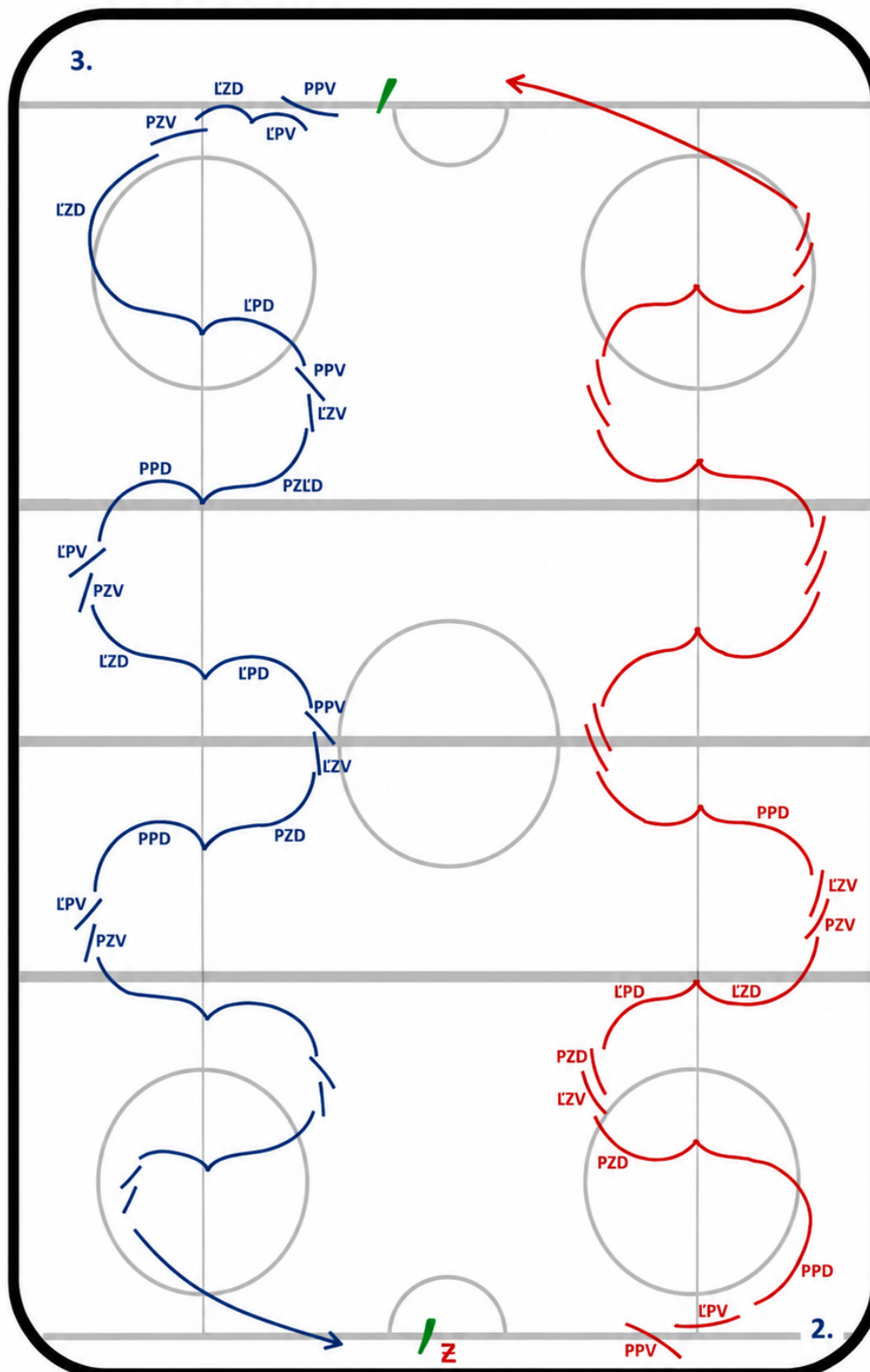
1. Protitrojka vpred dnu - vzad von



Test č. 3

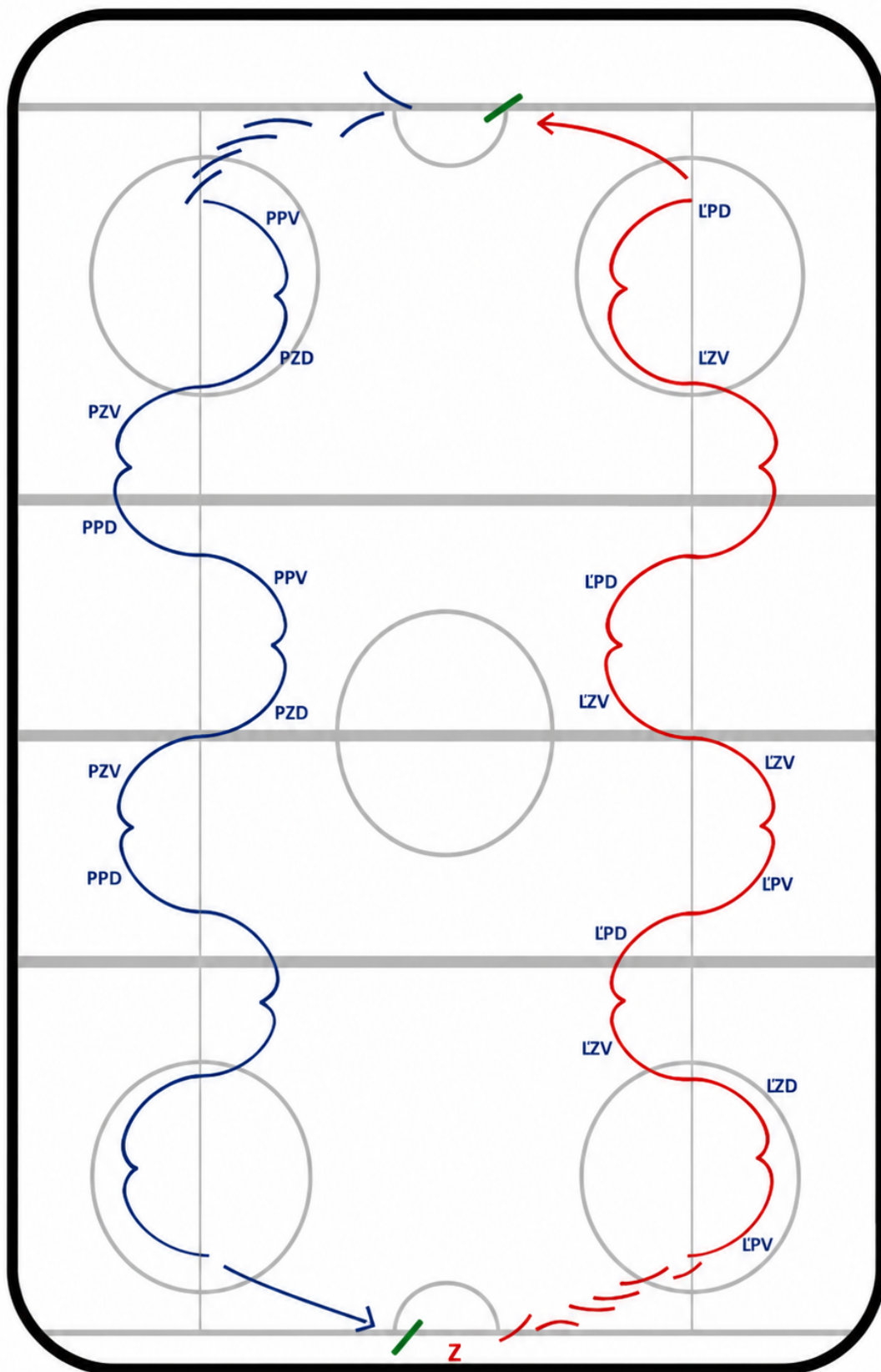
2. Protizvrat vpred dnu

3. Protizvrat vzad dnu



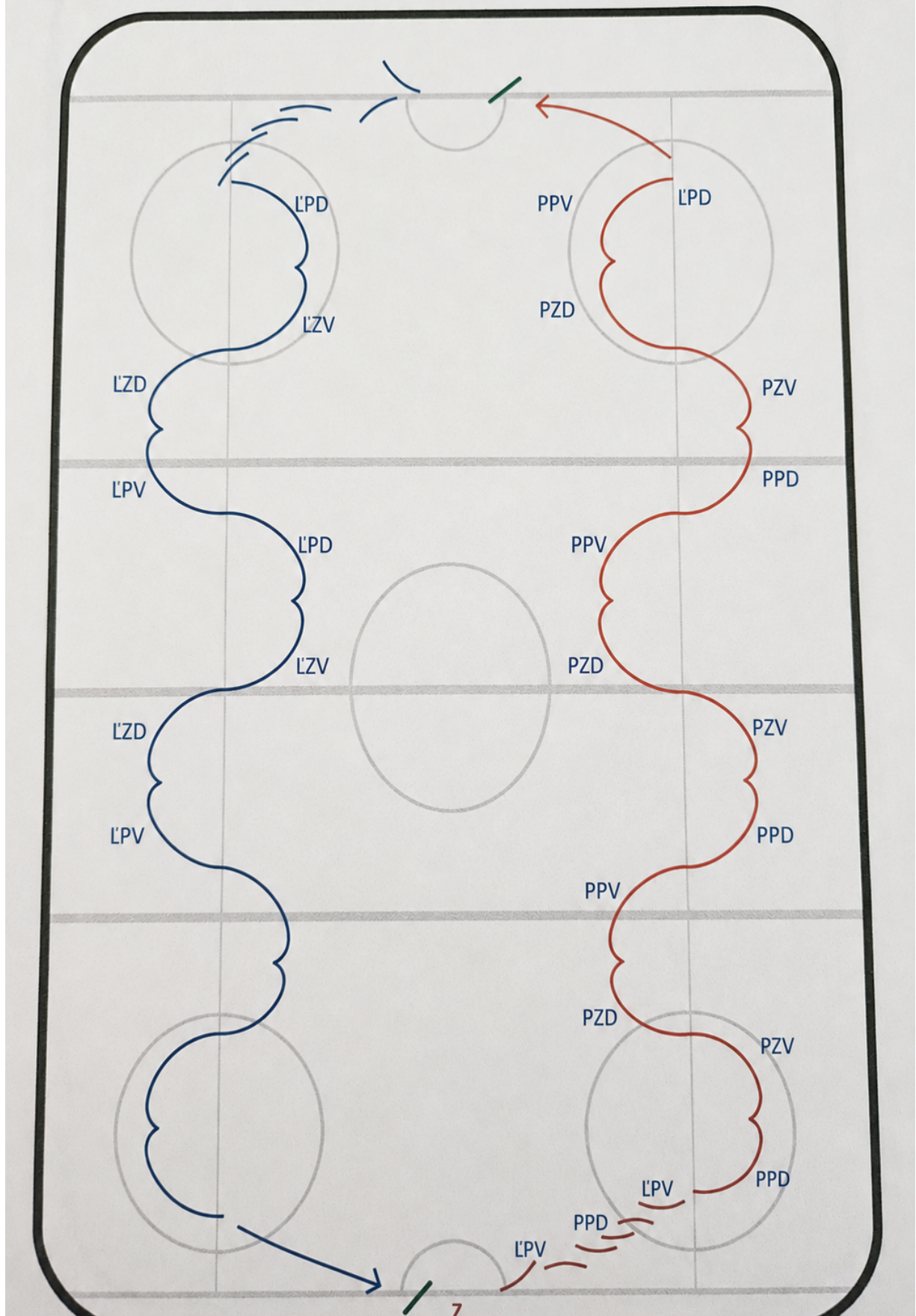
Test č. 3

4. Vlnovka trojka vpred von - vzd von



Test č. 3

5. Vlnovka trojka vpred dnu vzad von



6. Choctaw

