



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)

Test 4, obr.1 prvky 1a-1b

Popis prvku:

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 korčule 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

Dôraz

- kontrolované trojky,
- držať boky nad idúcou nohou,
- aktívna práca kolien

Ukončenie

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

Test 4 – Mladšie žiactvo

2. Toeloopove trojky otvorené + zatvorené (4+4 oblúky)

Test 4, obr.2 prvky 2a-2b

Popis prvku:

Štart

- z miesta
- **2 x vetvička – 5 x toeloopova trojka – 1 x prekladanie vpred - 5 x Toeloopova 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 protidržaní
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, nasadenie do kolena

Voľná noha

- zatvorené – po odraze vpred dnu sa pritiahne za päť idúcej nohy
- otvorené – po odraze vpred dnu je voľná noha odtiahnutá

Dôraz

- kontrolované trojky,
- držať boky nad idúcou nohou,
- aktívna práca kolien

Ukončenie

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

Test 4 – Mladšie žiactvo

3. Zvrat vpred dnu

Test 4, obr.3 prvky 3-4

Popis prvku:

Štart

- 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**

Predvedenie

- min. 6 rovnakých 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 zvrat
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy

Voľná noha

- po odraze do predného vnútorného oblúka sa stiahne k nohe idúcej, pred zvratom je noha za päťou 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

Dôraz

- rovnomerné rozloženie jednotlivých odrazov a obrátov na oblúku
- hodnotenie predvedenia celej kresby, nielen samotného zvratu
- udržanie správnej hrany pred i po vykonaní zvratu
- správne predvedenie mohawku

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test 4 – Mladšie žiactvo

4. Zvrat vzad dnu

Test 4, obr.3 prvky 3-4

Popis prvku:

Štart

- 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**

Predvedenie

- min. 6 rovnakých 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 zvrat
- panva podsadená

Odras

- celou hranou korčule 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

Dôraz

- rovnomerné rozloženie jednotlivých odrasov a obratov na oblúku
- hodnotenie predvedenia celej kresby, nielen samotného zvratu
- udržanie správnej hrany pred i po vykonaní zvratu
- správne predvedenie mohawku

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test 4 – Mladšie žiactvo

5. Twizzle vpred dnu ukončené výpadom na obe nohy

Test 4, obr.4 prvok 5

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- twizzle po celej dĺžke ľadovej plochy
- 1 twizzel = otočenie o 720°

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- horné končatiny dopnuté v upažení, v twizzli vpredú 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

- nasadenie na vnútornú hranu
- postavenie nad bokom
- nesmie pérovať v kolene (**nie trojka**); plynulý kĺzavý pohyb vpred (**nie obraty ani pirueta na mieste**)

Ukončenie

- brzdou do T

Test 4 – Mladšie žiactvo

6. 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)

7. Skok do libely (FCSpB)

Popis:

Štart

- 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie vzad + nasadenie do piruety

Predvedenie

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

Požiadavky na skok

- viditeľný skok, polohu libely je potrebné dosiahnuť do 2 otočiek

Odrazová noha

- po odraze prechádza vo vzduchu polohou libely

Voľná noha

- koleno aj špička voľnej nohy vyššie ako úroveň bokov

Ukončenie

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

8. Robertson

Popis

Štart

- ľubovoľný rozbeh

Predvedenie

- skok začína vlnovkou alebo zadnými vnútornými prekrokmami
- odskok z vnútornej hrany, rotácia 360°, dopad dozadu na vonkajšiu hranu

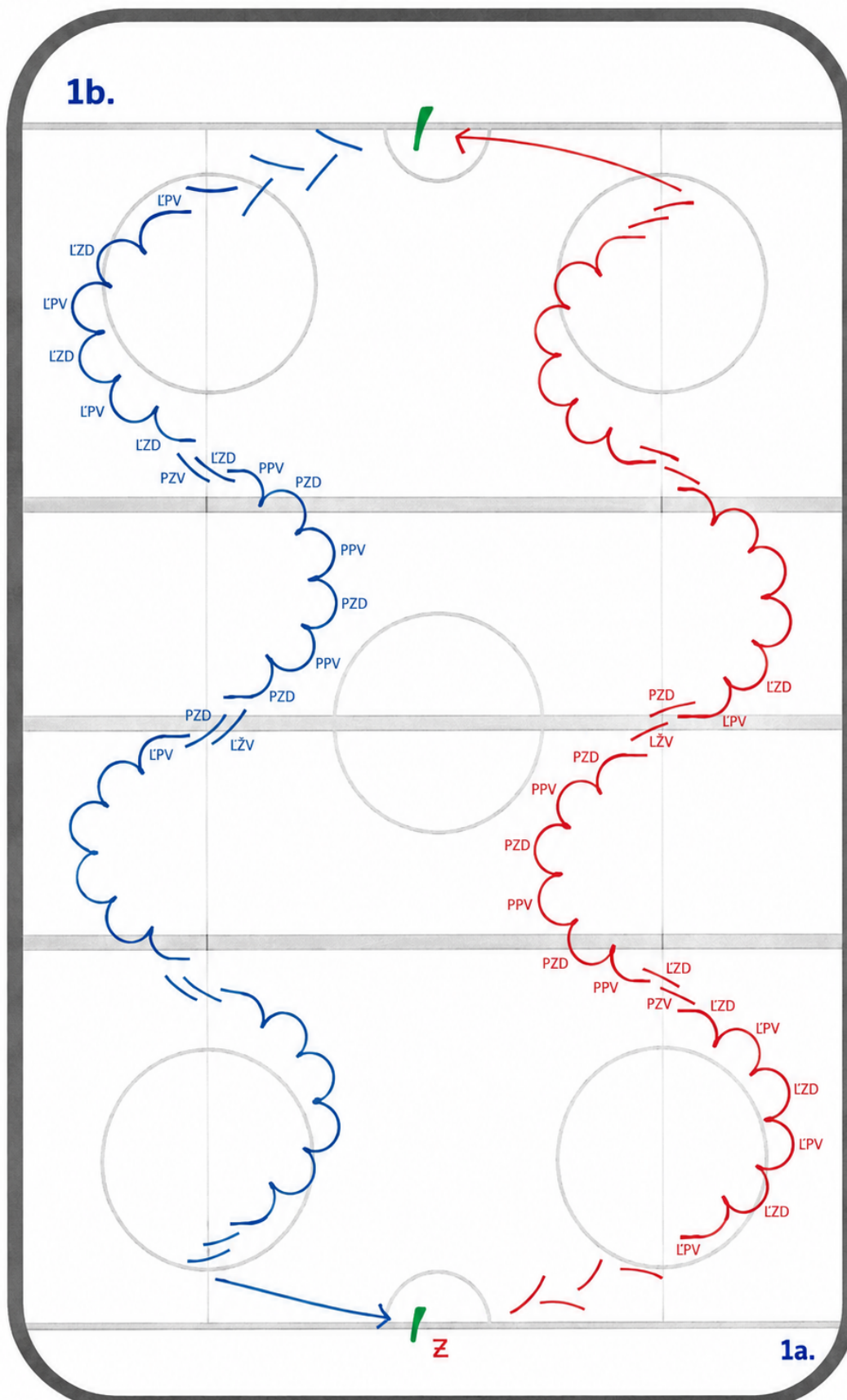
Ukončenie

- výjazdom vzad von (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá), výdrž 3 s

Test č. 4

1a. Salchowove trojky zatvorené

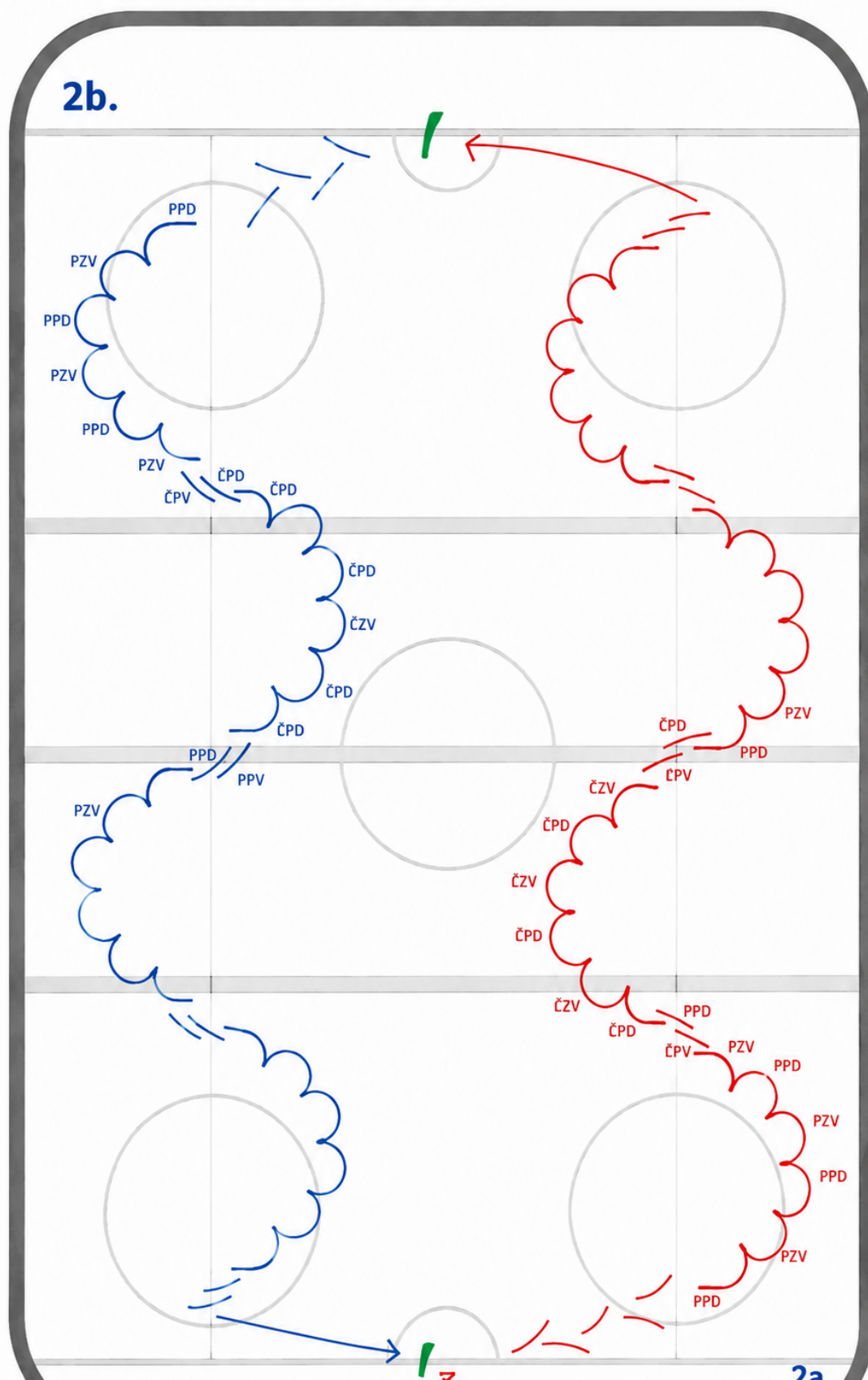
1b. Salchowove trojky otvorené



Test č. 4

2a. Toelloopove trojky zatvorené

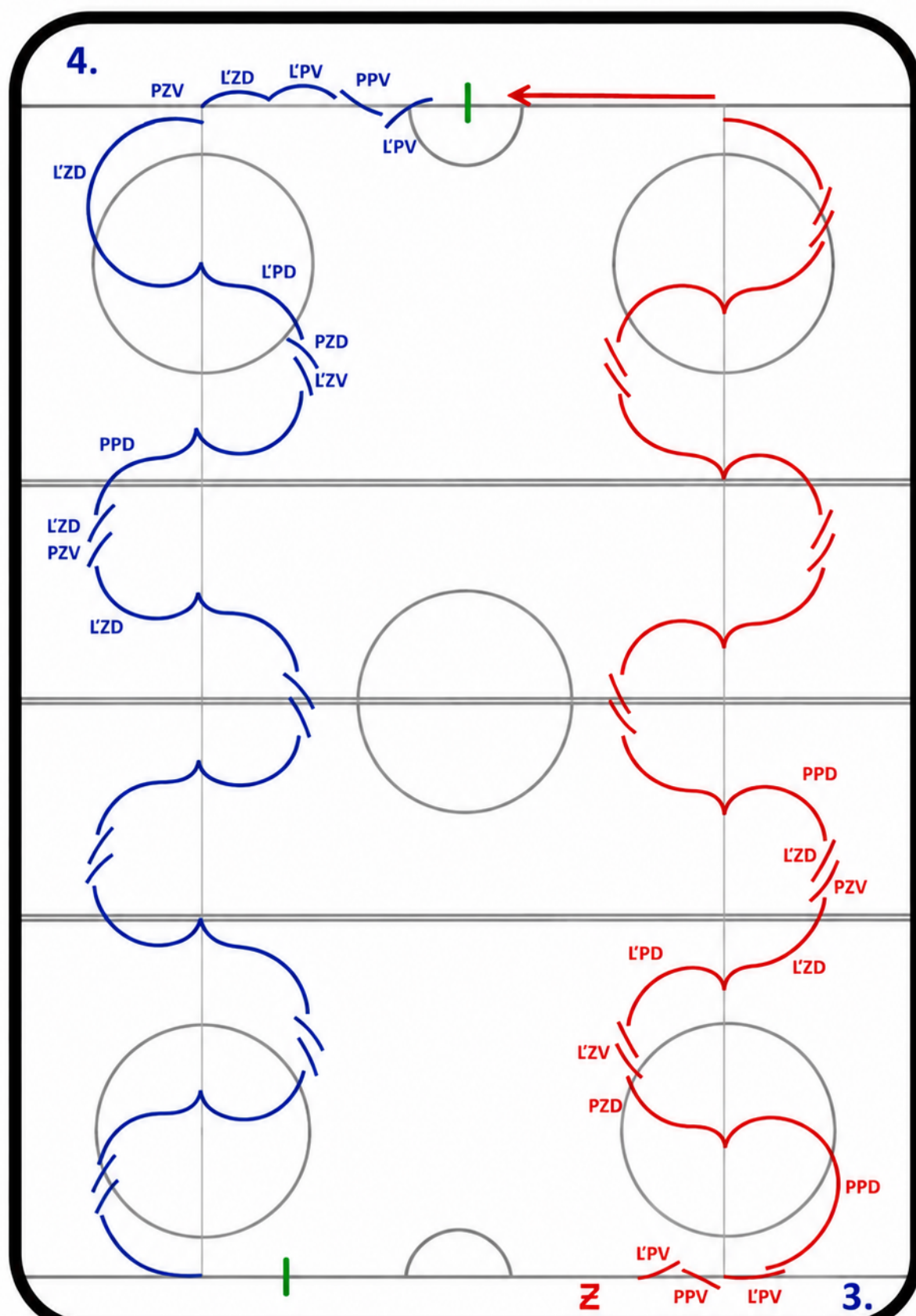
2b. Toelloopove trojky otvorené



Test č. 4

3. Zvrat vpred dnu

4. Zvrat vzad dnu



Test č. 4

5. Twizzle vpred dnu

