



Slovenský krasokorčuliarsky zväz

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



Testy výkonnosti SKrZ



Test č. 5

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ

Test číslo 5 – Nádeje 10

1. Dvojtrojka vpred von (min. 6 oblúkov)

Test 5, obr.1 prvky 1-2

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- min. 6 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy,
- obraty sa vykonávajú v tretine oblúka

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená pri prednej vonkajšej trojke v natočení do kruhu, po trojke výmena paží spodným oblúkom popri tele do natočenia von z kruhu, pri trojke vzad von až do konca oblúka natočenie von z kruhu,
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, nasadenie do kolena

Vol'ná noha

- po odraze vpred von sa pritiahne za pätu idúcej nohy/alebo zostane odtiahnutá; po trojke vpred von zostane za pätou/alebo ostane odtiahnutá/alebo sa pritiahne; po trojke vzad dnu zostane pri päte/alebo zostane odtiahnutá a plynulo prejde dopredu
- koleno aj špička sú dopnuté, stehno opreté o stehno, špička smeruje na stopu idúcej nohy

Dôraz

- na kresbu
- stabilné držanie hrán, čisté prechody hrán bez „vlnoviek“ po obratoch
- dokončovanie oblúkov, natáčanie paží a hlavy do smeru jazdy

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

2. Dvojtrojka vpred dnu (min. 6 oblúkov)

Test 5, obr.1 prvky 1-2

Popis prvku:

Štart

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

Predvedenie

- min. 6 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy,
- obraty sa vykonávajú v tretine oblúka

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
- horné končatiny upažené a dopnuté,
- ramená pri prednej vnútornej trojke v natočení do kruhu, po trojke výmena paží spodným oblúkom popri tele do natočenia von z kruhu, pri trojke vzad dnu až do konca oblúka natočenie von z kruhu,
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, nasadenie do kolena

Voľná noha

- po odraze vpred dnu sa pritiahne za pätu idúcej nohy/alebo zostane odtiahnutá; po trojke vpred dnu zostane za pätou/alebo ostane odtiahnutá/alebo sa pritiahne; po trojke vzad von zostane pri päte/alebo zostane odtiahnutá a plynulo prejde dopredu
- koleno aj špička sú dopnuté, stehno opreté o stehno, špička smeruje na stopu idúcej nohy

Dôraz

- na kresbu
- stabilné držanie hrán, čisté prechody hrán bez „vlnoviek“ po obratoch
- dokončovanie oblúkov, natáčanie paží a hlavy do smeru jazdy

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

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

Test 5, obr.2 prvok 3

Popis prvku:

Štart

- z miesta

Predvedenie

- **1 dĺžka ľadovej plochy kross-rolly vpred von a 1 dĺžka ľadovej plochy kross-rolly vzad von**

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, pri kross-rolloch vpred; pri kross-rolloch vzad hlava smeruje vpred
- horné končatiny v upažení a dopnuté, stabilizované na krátkej osi

Odras

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom), nasadenie do kolena

Voľná noha

- po odraze vpred von je voľná noha odtiahnutá a dopnutá (koleno aj špička)
- špička smeruje von, pri prechode vpred sa pokrčí v kolene a kladie sa krížom tesne vedľa nohy idúcej na vonkajšiu hranu

Dôraz

- na vonkajšiu hranu od nasadenia do konca po celom oblúku
- plynulá práca kolien
- **kontrolované držanie paží**

Ukončenie

- výjazdom a brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

4. Vlnovka vzad klasická

Test 5, obr.3 prvok 4

Popis prvku:

Štart

- z miesta – **1 x vetvička – 1 x trojka vpred von - oblúk vzad von, zmena hrany – oblúk vzad dnu, nasadenie oblúk vzad dnu do, zmena hrany, oblúk vzad von**

Predvedenie

- min. 8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy
(2 x odraz vonkajšou hranou, 2 x odraz vnútornou hranou)
- jedna dĺžka začína pravou nohou vzad von, druhá dĺžka začína ľavou vzad von

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený,
- horné končatiny dopnuté v upažení,
- ramená pri odraze a celom oblúku vzad von v natočení do kruhu, v strede oblúka výmena paží popri tele do natočenia von z kruhu, počas zmeny hrany a celý vnútorný oblúk paže zostávajú v rovnakej polohe v natočení do kruhu
- na začiatku vnútorného oblúka sú v natočení von z kruhu, v strede oblúka je výmena paží popri tele do natočenia na kruh na konci vnútorného oblúka v natočení do kruhu, po zmene hrany zostávajú v rovnakej polohe v natočení von z kruhu až do konca oblúka
- výmena rúk spodným oblúkom popri tele

Odras

- celou hranou korčule od nohy, nasadenie do kolena

Voľná noha

- po odraze je dopnutá vpredu, špička smeruje nad stopu idúcej nohy, plynule prechádza popri idúcej nohe dozadu a na konci oblúka je vzadu dopnutá (koleno aj špička) nad stopou,
- nasleduje ťah voľnej nohy vzad a naspäť dopredu nad stopu, potom plynule pokračuje popri nohe idúcej a na konci oblúka je opäť vzadu dopnutá (koleno aj špička, špička smeruje nad stopu idúcej nohy)

Idúca noha

- nasadenie do kolena, pred zmenou hrany je v kolene,
- počas zmeny hrany vstáva z kolena a po zmene ide opäť do kolena

Dôraz

- na krátku a čistú zmenu hrany (nie písmenu S počas zmeny hrany)
- plynulý prechod ťahom voľnej nohy, vo vonkajšom oblúku je čistá vonkajšia hrana od nasadenia až po zmenu hrany a vo vnútornom oblúku je vnútorná hrana od zmeny hrany, resp. odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka, resp. po zmenu hrany,

- plynulosť a istota predvedenie,
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- zvládnutý nepriamy odraz pri prechode vlnou po krátkej osi
- práca ťahom voľnej nohy (nie vykopnutím/ švihom)
- dodržanie kresby

Ukončenie

- brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

5. Anglická trojka

Test 5, obr.4 prvky 5-6

Popis prvku:

Štart

- 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

Predvedenie

- 8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy , **obrat je v strede (na vrchole oblúka)**

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava natočená do smeru jazdy,
- horné končatiny v upažení a dopnuté, po trojke v natočení na kruh, tlak na zadné rameno von z kruhu

Odráz

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom) na vonkajšiu hranu, nasadenie do kolena, nie na široko

Voľná noha

- **po odraze, počas trojky aj po trojke zostane odtiahnutá (koleno a špička dopnutá)**
- pred odrazom sa pritiahne k idúcej nohe a nasleduje odraz do druhého oblúka

Dôraz

- odraz od nohy
- zadržanie ramien a voľnej nohy po trojke

Ukončenie

- brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

6. Vlnovky na jednej nohe vpred a vzad

Test 5, obr.4 prvky 5-6

Popis prvku:

Štart

- z miesta

Predvedenie

- $\frac{1}{2}$ dĺžky ľadovej plochy na pravej nohe vpred a $\frac{1}{2}$ dĺžky ľadovej plochy na ľavej nohe vpred, $\frac{1}{2}$ dĺžky ľadovej plochy na pravej nohe vzad a $\frac{1}{2}$ dĺžky ľadovej plochy na ľavej nohe vzad

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje vpred,
- horné končatiny v upažení frontálne

Odraz

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

Voľná noha

- vlnovka vpred – po odraze vpredu v prekrížení a takmer dopnutá, špička nad stopou

vlnovka vzad - za päťou idúcej nohy, keď je idúca noha v kolene, pri vstávaní idúcej nohy z kolena sa voľná noha odťahuje vzad nad budúcu stopu idúcej nohy takmer do dopnutia kolena a špičky

pracuje ťahom nad/ pred stopou idúcej nohy alebo voľná noha ostane dopnutá v smere jazdy bez

odťahovania od idúcej nohy alebo voľná noha zostane počas celého cviku za päťou idúcej nohy

•

Dôraz

- rovnomerné oblúky,
- plynulá rýchlosť,
- nepriamy odraz,
- postavenie voľnej nohy nad stopou idúcej nohy,
- dokončovanie oblúkov

Ukončenie

- brzdou do T

Test číslo 5 – Nádeje 10

7. Kombinovaná pirueta so zmenou nohy (CCoSpB) (všetky 3 základné polohy)

Štart

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

Predvedenie

- min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základných polohách
- zaradiť všetky 3 základné polohy, nemusia byť na každej nohe všetky

Ukončenie

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

8. Nízka pirueta so zmenou nohy (CSSp)

Štart

- Z ľubovoľného nájazdu

Predvedenie

- min. 5 + 5 otočiek na každej nohe v základnej polohe nízkej piruety
- začína sa prednou nízkou piruetou, nasleduje odraz do zadnej nízkej na vonkajšiu hranu

Požiadavky

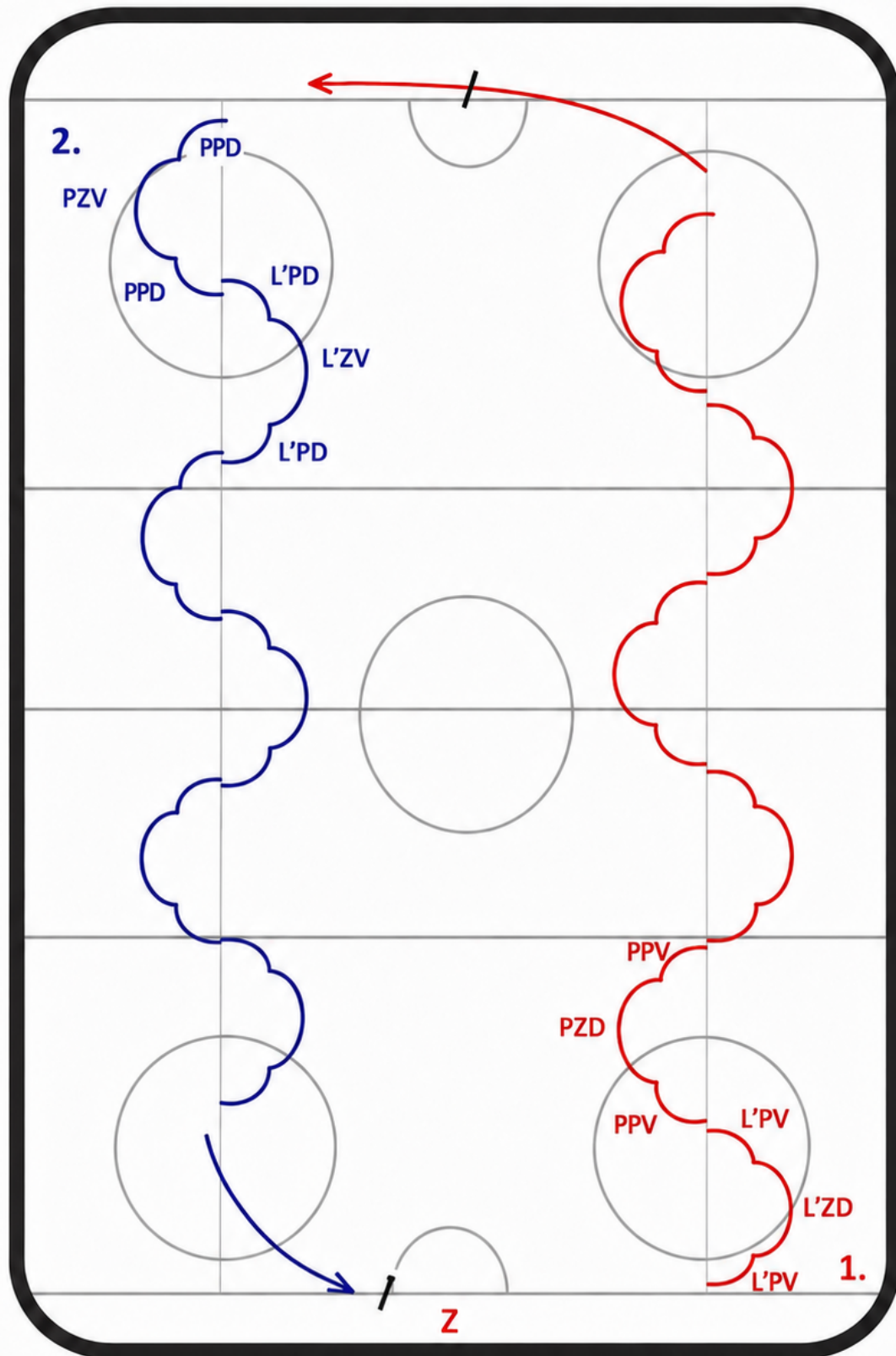
- Horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadom

Ukončenie

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

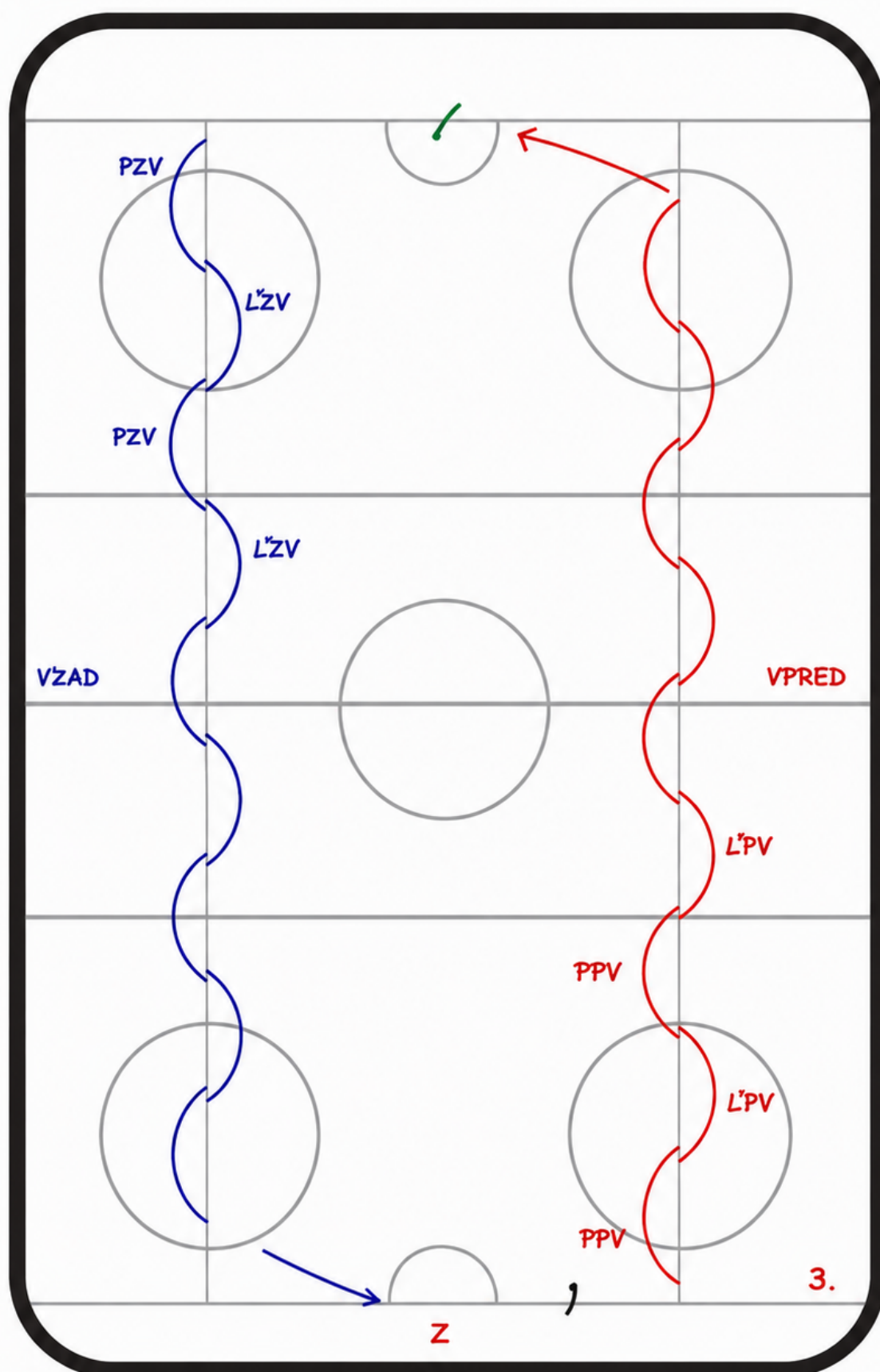
Test č. 5

1. Dvojtrojka vpred von
2. Dvojtrojka vpred dnu



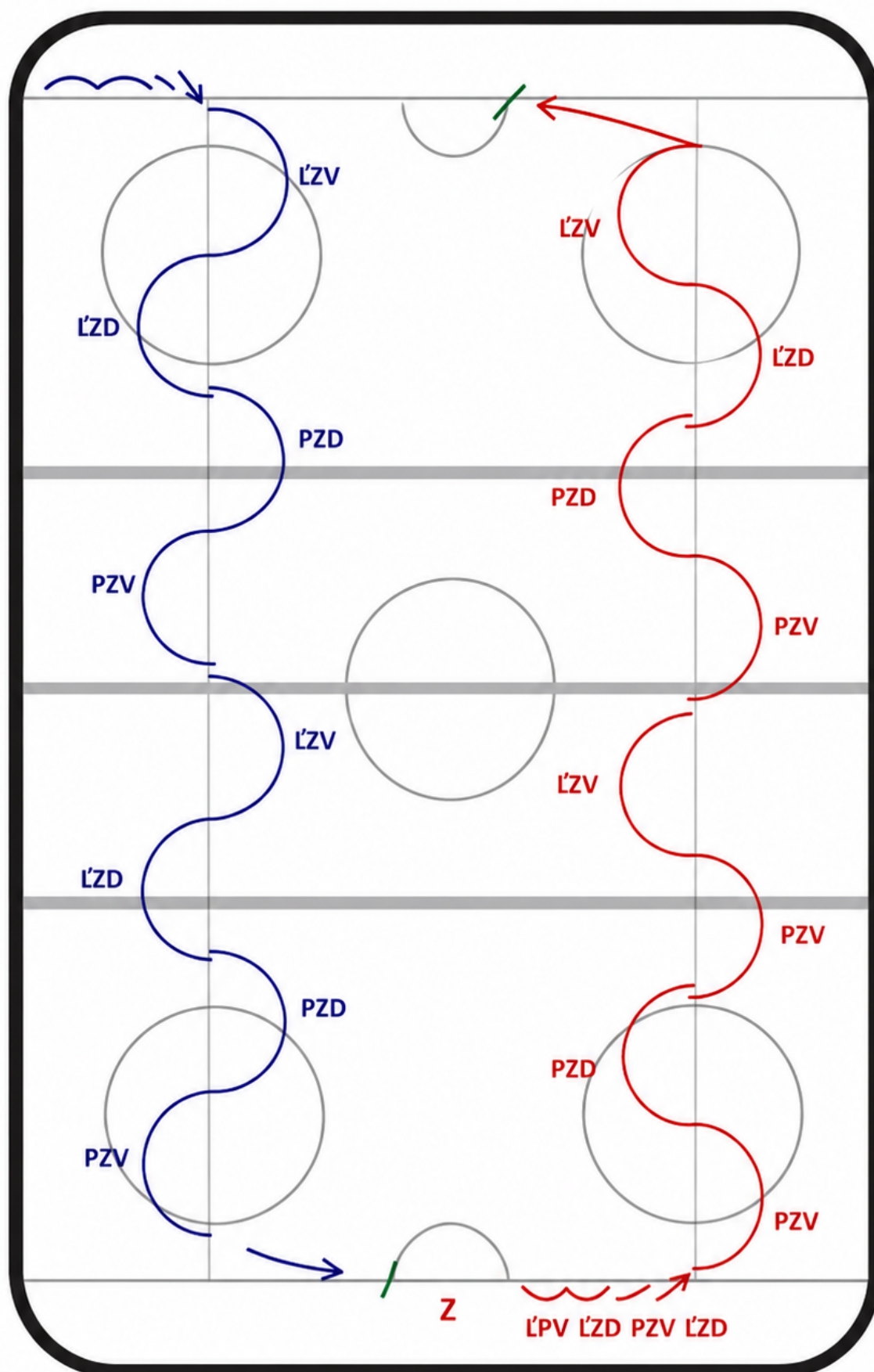
Test č. 5

3. Kross Rolly vpred a vzad



Test č. 5

4. Vlnovka vzad klasická



Test č. 5

5. Anglická trojka

6. Vlnovky na jednej nohe vpred a vzad

