



Slovenský krasokorčuliarsky zväz

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



Testy výkonnosti SKrZ



Test č. 7

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ

Test č. 7 - Nádeje 8

1. Prekladanie vpred po oblúkoch (min. 4 oblúky) s nasadením do predného vnútorného oblúka

Test 7, obr.1 prvky 1-2

Popis prvku:

Štart

- z miesta **2 x vetvička – 1 x prekladanie vpred – oblúk vpred dnu – 1 x prekladanie vpred**

Predvedenie

- min. 4 rovnaké oblúky po celej dĺžke ľadovej plochy
- oblúk vpred dnu nasadiť v smere krátkej osi (mierne zájdenie cez krátku os je povolené, aby bolo možné nasadiť na vnútornú hranu),
- 3 rovnako dlhé odrazy na jednom oblúku, zachovanie rytmu

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny upažené a dopnuté
- náklon na kruh, v kolene

Odraz

- celou hranou korčule od nohy, v kolene
- **nasadenie na krátku os a vnútornú hranu**

Vol'ná noha

- po odraze je dopnutá a zdvihnutá

Idúca noha

- po 1. odraze zostane v kolene a plynule prejde do ďalšieho odrazu alebo po 1. odraze zostane v kolene, následne sa vytiahne z kolena a nasadí v kolene do ďalšieho odrazu

Dôraz

- nasadenie **na vnútornú hranu** od odrazu po ďalší odraz
- plynulosť a istota predvedenie
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- rovnaký rytmus
- **natočenie ramien/tela na prekladanie do oblúka**

Ukončenie

- brzdou do T

Test č. 7 - Nádeje 8

2. Prekladanie vzad po oblúkoch (min. 4 oblúky) preloženie ukončené výjazdom v otvorenom držaní a nasadenie na zadný vonkajší oblúk

Test 7, obr.1 prvky 1-2

Popis prvku:

Štart

- z miesta **1 x trojka – 1x preloženie vzad – oblúk vzad von (výjazd v otvorenom držaní) – 1x prekladanie vzad – oblúk vzad von (výjazd v otvorenom držaní)**

Predvedenie

- min. 4 rovnaké oblúky po celej dĺžke ľadovej plochy
- prekladanie nasadiť v smere krátkej osi (prekladanie je v kolene, vo výjazde je vytiahnutý z kolena)
- **3 rovnako dlhé odrazy na jednom oblúku, zachovanie rytmu**

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny upažené a dopnuté
- náklon na kruh
- v kolene

Odras

- celou hranou korčule od nohy s nasadením na vonkajšiu hranu

Vol'ná noha

- po odrase je dopnutá a zdvihnutá

Idúca noha

- **po 1. odrase zostane v kolene a plynule prejde do ďalšieho odrasu alebo po 1. odrase zostane v kolene, následne sa vytiahne z kolena a nasadí v kolene do ďalšieho odrasu**

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu od odrasu po ďalší odraz
- plynulosť a istota predvedenie
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- rovnaký rytmus
- **natočenie ramien/tela na prekladanie do oblúka**

Ukončenie

- brzdou pluhom P/L'

Test č. 7 - Nádeje 8

3. Trojka vpred dnu po kruhu

Test 7, obr.2 prvky 3-5

Popis prvku:

Štart

- z miesta **2 x vetvičky – predná vnútorná trojka – odraz vpred von – vnútorná trojka**

Predvedenie

- 2 kruhy na jednu stranu, prechod na 2 nohách a 2 kruhy na druhú stranu
- trojka nesmie byť predvedená na zúbku, nasadenie po trojke musí byť na vonkajšiu hranu,
- po trojke sa akceptuje zadržaný postoj alebo plynulý prechod do ďalšej trojky,
- dodržať rytmus predvedenia, predvedenie je plynulé a v kolene

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava po trojke smeruje vpred alebo mierne do kruhu
- horné končatiny upažené a dopnuté
- po trojke je predná ruka v miernom protidržíaní
- hlava po trojke smeruje vpred alebo mierne do kruhu

Odraz

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

Vol'ná noha

- po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)

Dôraz

- nasadenie do trojky je na vnútornú hranu, nasadenie do odrazu po trojke je vpred na vonkajšiu hranu
- plynulosť a istota predvedenie
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- krátky zadný odraz

Ukončenie

- brzdou do pluhom P/L'

Test č. 7 - Nádeje 8

4. Oblúk vpred von

Test 7, obr.2 prvky 3-5

Popis prvku:

Štart

- z miesta **6-8 krát oblúk vpred von**

Predvedenie

- min. 6-8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy (zohľadňuje sa výška pretekára)

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny dopnuté
- ramená pri odraze v natočení von z kruhu a na konci oblúku natočené na kruh
- výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- plynulý prechod **voľnej nohy**
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom), v kolene
- **nasadenie na krátku os na vonkajšiu hranu**

Voľná noha

- po odraze sa pritiahne za pätu idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu **alebo voľná noha je dopnutá/odtiahnutá nad stopou idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu**
- je vzadu a plynule prechádza popri nohe idúcej dopredu,
- koleno aj špička sú dopnuté, špička smeruje nad stopu idúcej nohy

Dôraz

- na **vonkajšiu hranu od odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka po ďalší odraz**
- plynulosť a istota predvedenie
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- dodržať kresby

Ukončenie

- brzdou pluhom P/L

Test č. 7 - Nádeje 8

5. Oblúk vpred dnu

Test 7, obr.2 prvky 3-5

Popis prvku:

Štart

- z miesta **6-8 krát oblúk vpred dnu**

Predvedenie

- min. 6-8 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy (zohľadňuje sa výška pretekára)

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny dopnuté
- ramená pri odraze v natočení von z kruhu a na konci oblúku natočené na kruh
- výmena rúk spodným oblúkom popri tele
- plynulý prechod **voľnej nohy**
- panva podsadená

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom), v kolene
- **nasadenie na krátku os na vnútornú hranu (mierne nasadenie späť do predchádzajúceho oblúka je akceptovateľné)**

Voľná noha

- po odraze sa pritiahne za päť idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu **alebo voľná noha je dopnutá/odtiahnutá nad stopou idúcej nohy a plynule prechádza popri nohe dopredu)**
- je vzadu a plynule prechádza popri nohe idúcej dopredu,
- koleno aj špička sú dopnuté, špička smeruje nad stopu idúcej nohy

Dôraz

- na **vnútornú hranu od odrazu po celej dĺžke oblúka až do konca oblúka po ďalší odraz**
- plynulosť a istota predvedenie
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- dodržať kresby

Ukončenie

- brzdou pluhom P/L

Test č. 7 - Nádeje 8

6. Libela vpred /CSp/ (3 otočky)

Popis prvku:

Štart

- 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie + odraz vpred

Predvedenie

- min. **3 otočky v základnej polohe**,

Dôraz

- na os otáčania (vycentrovanie piruety)
- polohu voľnej nohy (koleno vyššie ako úroveň bokov)

Ukončenie:

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

7. Nízka pirueta vpred /SSpB/ (5 otočiek)

Popis prvku:

Štart

- 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie + odraz vpred von

Predvedenie

- min. **5 otočiek v základnej polohe**,

Voľná noha

- koleno takmer dopnuté,
- špička vytočená von, resp. koleno mierne pokrčené, ale odtiahnuté od idúcej nohy

Idúca noha

- horná časť stehna idúcej nohy je minimálne paralelne s ľadom
- koleno takmer dopnuté
- dôraz na os otáčania (vycentrovanie piruety)
- polohu voľnej nohy (koleno vyššie ako úroveň bokov)

Dôraz

- vycentrovaná os otáčania

Ukončenie:

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

Test č. 7 - Nádeje 8

8. Zadná vysoká pirueta /USp/ (3 otočky)

Popis prvku:

Štart

- z miesta 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie + odraz vpred dnu + zadný vjazd
-

Predvedenie

- min. **3 otočky v základnej polohe**,

Dôraz

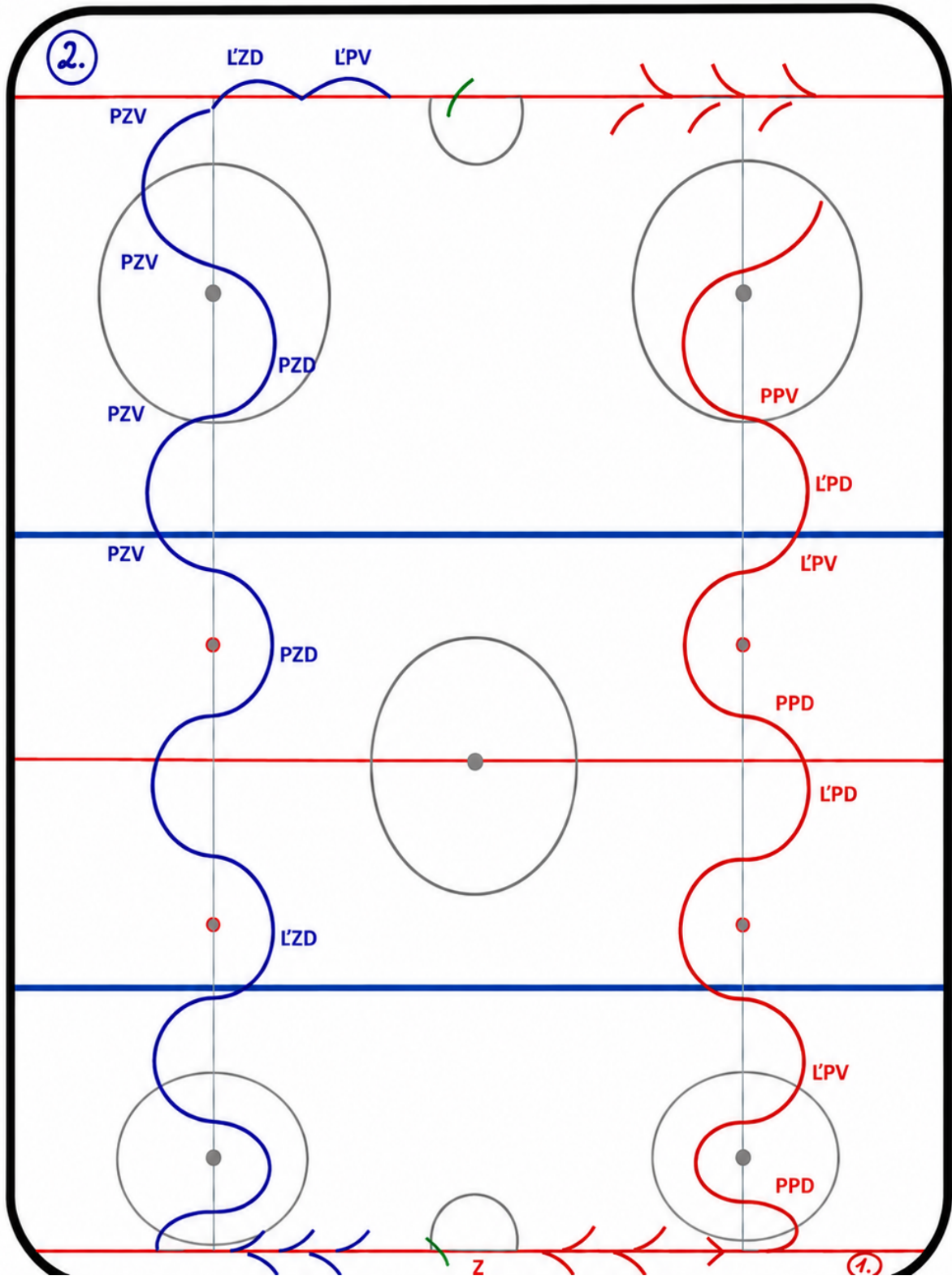
- na os otáčania (vycentrovanie piruety), prekríženie nôh v polohe vysokej piruety

Ukončenie:

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

Test č. 7

1. Prekladanie vpred po oblúkoch
2. Prekladanie vzad po oblúkoch



Test č. 7

3. Trojka vpred dnu po kruhu
4. Oblúk vpred von
5. Oblúk vpred dnu

