



Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2



Testy výkonnosti SKrZ



Test č. 8

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

1. Vetvičky vpred

Test 8, obr. 1, prvky 1-4

Popis prvku:

Štart

- z miesta

Predvedenie

- vetvičky vpred po celej dĺžke ľadovej plochy
- nasadenie na vonkajšiu hranu, resp. nasadenie na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu

Základné postavenie

- stoj spojný
- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny v upažení

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (vnútornou hranou), nie zúbkom

Vol'ná noha

- po odraze je dopnutá vzadu

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu resp. nasadenie na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- jazda v kolene alebo pérovanie v kolene

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo L nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

2. Prekladanie vpred do 8

Test 8, obr. 1, prvky 1-4

Popis prvku:

Štart

- z miesta 2 vetvičky a prekladanie vpred

Predvedenie

- 2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách
- jazda: v kolene, dbať na správny odraz a pérovanie v kolene

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava smeruje mierne do kruhu
- horné končatiny v upažení v natočení na kruh, tlak na zadné rameno

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom),
- od nohy, odrazy sú rovnako dlhé
- voľná noha po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)

Voľná noha

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

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu resp. nasadenie na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- dbať na správny odraz a pérovanie v kolene
- oba odrazy sú rovnako dlhé
- dodržať pravidelný rytmus jednotlivých odrazov

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo L nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

3. Vetvičky vzad

Test 8, obr. 1, prvky 1-4

Popis prvku:

Štart

- z miesta

Predvedenie

- vetvičky vzad po celej dĺžke ľadovej plochy
- nasadenie na vonkajšiu hranu, resp. na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu (nie na vnútornú hranu!)

Základné postavenie

- stoj spojný
- hlava a chrbát vzpriamené
- horné končatiny v upažení

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (vnútornou hranou)

Voľná noha

- po odraze je vpredu dopnutá a mierne vytočená, špička je nad stopou

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu, resp. nasadenie na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu (nie na vnútornú hranu!)
- postavenie nad idúcou nohou
- jazda v kolene (akceptuje sa mierne vstávanie z kolena)

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

4. Prekladanie vzad do 8

Test 8, obr. 1, prvky 1-4

Popis prvku:

Štart

- z miesta 2 vetvičky a prekladanie vzad

Predvedenie

- 2 kruhy do každej strany s prechodom na 2 nohách
- jazda: v kolene,

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené, hlava **smeruje do smeru jazdy**
- horné končatiny v upažení
- ramená v natočení na kruh, tlak na zadné rameno

Odraz

- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom),
- od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé
- voľná noha po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- **nasadenie na kruh na vonkajšiu hranu**

Voľná noha

- **po 1. odraze smeruje noha nabok a vpred a mierne vpred až do dopnutia (koleno aj špička)**

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu resp. nasadenie na dve hrany s prechodom na vonkajšiu hranu
- postavenie nad bokom idúcej nohy
- oba odrazy sú rovnako dlhé
- **dodržať pravidelný rytmus jednotlivých odrazov**
- **dbať na správny odraz a pérovanie v kolene, dôraz na prekríženie nôh po preložení**

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

5. Lastovičky vpred po oblúkoch (4 oblúky)

Test 8, obr. 2, prvky 5-6

Popis prvku:

Štart

- z miesta 2 vetvičky a oblúk vpred von v lastovičke

Predvedenie

- minimálne 4 oblúky po dĺžke ľadovej plochy, približne rovnaké oblúky na obidve nohy

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené a dopnuté, hlava smeruje do smeru jazdy
- horné končatiny v upažení

Odras

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

Voľná noha

- koleno aj špička dopnuté, vyššie ako úroveň bokov

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu
- postavenie voľnej nohy je vyššie ako úroveň bokov
- výdrž v lastovičke takmer do konca oblúka

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo Ľ nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

6. Valčíkové trojky do oboch strán

Test 8, obr. 2, prvky 5-6

Popis prvku:

Štart

- z miesta 2 vetvičky + valčíkové trojky

Predvedenie

- 2 kruhy do každej strany s prechodom cez výjazd

Základné postavenie

- hlava a chrbát vzpriamené a dopnuté,
- hlava smeruje vpred a vo výjazde je mierne natočená do kruhu
- horné končatiny v upažení frontálne

Odraz

- oba odrazy sú rovnako dlhé s nasadením na vonkajšiu hranu
- celou hranou korčule od nohy (nie zúbkom),
- v kolene
- celou hranou (nie zúbkom), od nohy, oba odrazy sú rovnako dlhé s nasadením na vonkajšiu hranu

Obrat

- pri obrate sa môže voľná noha pritiahnuť za pätu idúcej nohy alebo plynulo prechádza v obrate popri nohe

Voľná noha

- po odraze smeruje nabok a vzad, je dopnutá (koleno aj špička)
- voľná noha bez švihu vo výjazde

Dôraz

- nasadenie na vonkajšiu hranu
- kontrolovaný výjazd so zadržaním postavenia ramien/paží vo výjazde,
- rytmická práca kolien

Ukončenie

- brzdou pluhom na P alebo L nohu

Test číslo 8 - Hviezdičky, Nádeje 7

7. Kadet

8. Vysoká pirueta (USp) - 4 otočky

Popis prvku:

Štart

- z miesta 1 x valčíková trojka + 1 x prekladanie

Predvedenie

- min.4 **otočky v základnej polohe**, v polohe bocianika alebo krížená
- nasadenie do kolena za vedúcou rukou

Voľná noha:

- pritiahnuť ku kolenu a koleno zdvihnúť (bocianik) alebo prekrížiť

Paže:

- pritiahnuť do rotácie

Dôraz

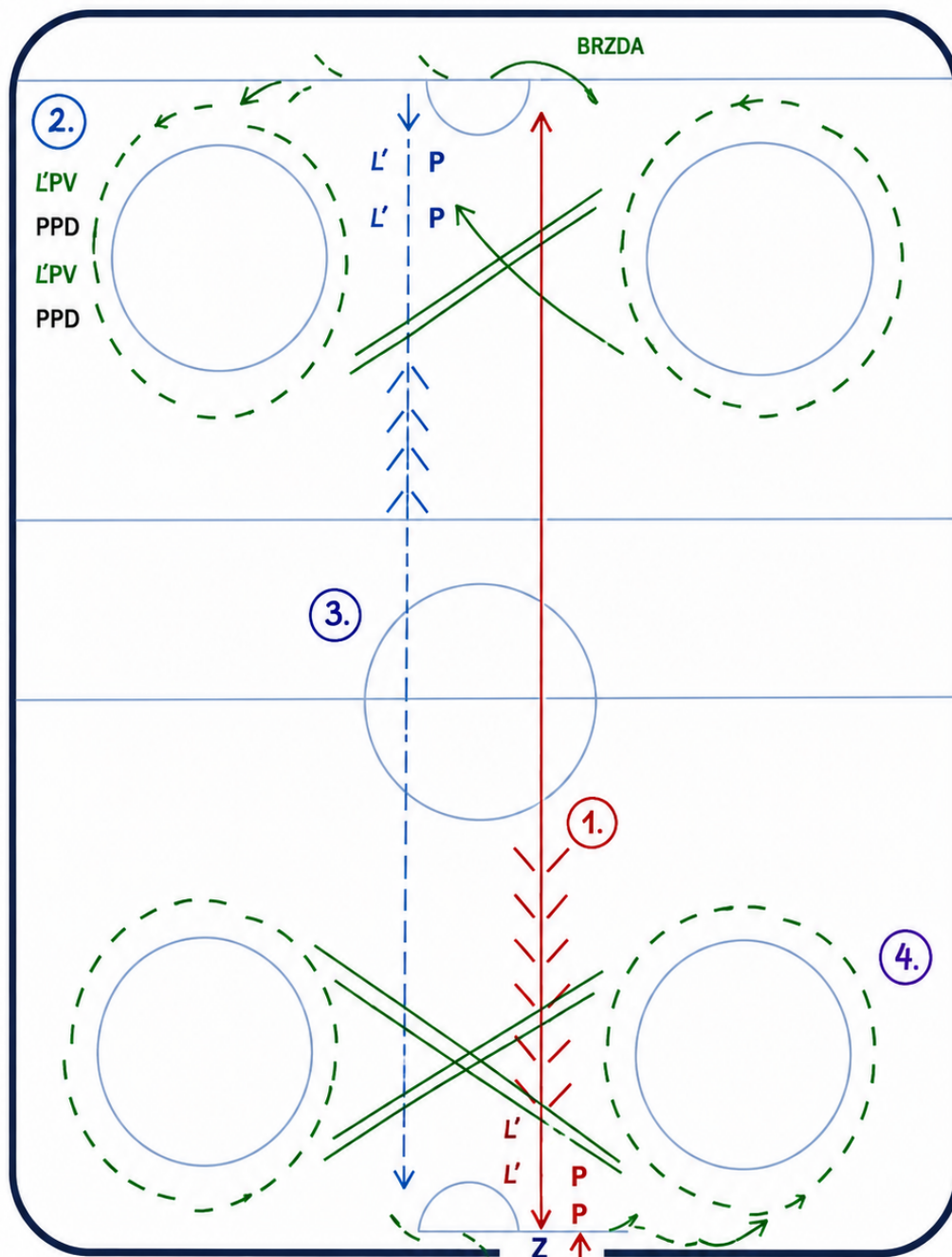
- na kontrolovanú os otáčania (vycentrovanie piruety), prekríženie nôh v polohe vysokej piruety
- po odraze ruky upažené a voľná noha unožená

Ukončenie:

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

Test č. 8

1. Vetvičky vpred
2. Prekladanie vpred
3. Vetvičky vzad
4. Prekladanie vzad



Test č. 8

5. Lastovičky vpred von po oblúkoch

6. Valčíkové trojky

