

Slovenský krasokorčuliarsky zväz

Záhradnícka 95, 821 08 Bratislava 2

Testy výkonnosti

SKrZ

Test č. 2

Materiál spracovaný pre potreby SKrZ



Test č. 2 Juniori

1. Protitrojka vpred von – vzad dnu

link: <https://www.youtube.com/watch?v=zR1HJONp6u8&feature=youtu.be>

obr. 21, nákres 1

Popis:

- ✓ štart: z miesta 2 x vetvička –predný vonkajší oblúk a protitrojka vpred von–zadný vnútorný oblúk a protitrojka vzad dnu
- ✓ predvedenie: oblúk vpred von aj vzad dnu nasadiť v smere krátkej osi, protitrojka je v strede oblúka, min. 6 rovnakých oblúkov po celej dĺžke ľadovej plochy, jedna dĺžka začína na pravej nohe vpred von, druhá na ľavej nohe vpred von
- ✓ základné postavenie:

hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení von z kruhu, po protitrojke ramená zostávajú v natočení von z kruhu (tlak na zadné rameno), na konci oblúka výmena paží,

v zadnom vnútornom oblúku sú pri nasadení ramená a paže natočené von z kruhu, pred protitrojkou vzad von sa plynule vymenia do natočenia do kruhu a tak zostanú do konca oblúka

panva podsadená
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha:

je po odraze do predného vonkajšieho oblúka za pätou idúcej nohy a po protitrojke sa dostáva dopredu, je dopnutá, špička smeruje nad stopu

nasleduje protitrojka vzad dnu, v ktorej je voľná noha po odraze vzadu za pätou a po protitrojke zostáva za pätou a pomaly prejde popri nohe dopredu (dopnuté koleno aj špička), špička smeruje nad stopu idúcej nohy
- ✓ ukončenie: brzdou do T

2. Protizvrat vpred von vzad von

link: <https://www.youtube.com/watch?v=nN8iWJwYnm4&feature=youtu.be>

obr. 22, nákres 2

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 1x protizvrat vpred von – 1 x protizvrat vzad von
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,

oblúk vpred von – protizvrat – oblúk vzad von, odraz do oblúka vzad von na druhej nohe – protizvrat – oblúk vpred von,

jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von

Test č. 2 Juniori

- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení von z kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vzad von, ramená sú v natočení do kruhu, nasleduje plynulá výmena paží popri tele a na konci oblúka sú ramená v natočení von z kruhu,

v zadnom vonkajšom oblúku sú ramená v natočení do kruhu, po protizvrate nasleduje oblúk vpred von, paže zostávajú v rovnakej polohe v natočení von z kruhu až do konca oblúka

panva podsadená
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha:
po odraze do predného vonkajšieho oblúka je vzadu dopnutá a na stope idúcej nohy, plynule prechádza popri nohe dopredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá) tesne nad ňadom a počas zadného vonkajšieho oblúka plynule prechádza dozadu (dopnutá, špička na stope)

po odraze do zadného vonkajšieho oblúka je vpredu, plynule prechádza popri nohe dozadu nad stopu idúcej nohy, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a po obrate sa odtiahne od nohy (koleno a špička dopnuté) a v prednom vonkajšom oblúku plynule prejde popri nohe dopredu
- ✓ ukončenie: brzdou do T

3. Zvrat vpred von – vzad von

link: https://www.youtube.com/watch?v=e5_0VH5Th9I&feature=youtu.be

obr. 23, nákres 3

Popis:

- ✓ štart: z miesta – 1x zvrat vpred von – 1 x zvrat vzad von
- ✓ predvedenie: 8 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,

oblúk vpred von – zvrat – oblúk vzad von, odraz do oblúka vzad von na druhej nohe – zvrat – oblúk vpred von,

jedna dĺžka začína na ľavej nohe vpred von, druhá na pravej nohe vpred von
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny upažené a dopnuté, ramená v prednom vonkajšom oblúku v natočení do kruhu, po zvrate nasleduje oblúk vzad von, ramená sú v natočení von z kruhu až do konca oblúka,

po odraze do zadného vonkajšieho oblúka sú ramená v natočení do kruhu, nasleduje plynulá výmena paží popri tele do natočenia von z kruhu, po zvrate nasleduje oblúk vpred von, paže zostávajú v rovnakej polohe (tlak na zadné rameno) v natočení do kruhu až do konca oblúka

panva podsadená
- ✓ odraz: celou korčuľou od nohy
- ✓ voľná noha:

Test č. 2 Juniori

po odraze do predného vonkajšieho oblúka je vzadu dopnutá a na stope idúcej nohy, plynule prechádza popri nohe dopredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá) tesne nad ľadom a počas zadného vonkajšieho oblúka plynule prechádza dozadu (dopnutá, špička na stope)

po odraze do zadného vonkajšieho oblúka je vpredu, plynule prechádza popri nohe dozadu za pätu idúcej nohy, po obrate zostáva vzadu za pätou a v prednom vonkajšom oblúku plynule prejde popri nohe dopredu (koleno a špička dopnutá), špička smeruje nad stopu

- ✓ ukončenie: brzdou do T

4. Kľučka vzad von – vzad dnu cez vlnovku

link: <https://www.youtube.com/watch?v=4wh1fb8asIE&feature=youtu.be>

obr. 24, nákres 4

Popis:

- ✓ štart: z miesta 1 x zadný vonkajší oblúk, nasadenie cez kross roll – 1 x kľučka vzad von – vlnovka – 1 x kľučka vzad dnu, odraz vzad dnu 1 x kľučka vzad dnu – vlnovka – kľučka vzad von – 2 x kross roll a celé cvičenie začína na druhej nohe
- ✓ predvedenie: min. 4 x vlnovka kľučka po celej dĺžke ľadovej plochy
(2 x vzad von-vzad dnu a 2 x vzad dnu-vzad von)
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená v kľučke vzad von v natočení von z kruhu, po zmene hrany výmena paží do natočenia von z kruhu, ktoré zostáva aj počas kľučky vzad dnu a po kľučke na sleduje výmena do natočenia do kruhu

v odraze do zadnej vnútornej kľučky sú paže v natočení von z kruhu, po kľučke do kruhu, po zmene hrany pred zadnou vonkajšou kľučkou sú v natočení von z kruhu až do konca zadného vonkajšieho oblúka
- ✓ odraz: celou hranou (nie zúbkom) od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: pred kľučkou vzad je odtiahnutá od nohy vpredu, počas kľučky kopíruje stopu a popri idúcej nohe sa dostáva vzad nad stopu idúcej nohy, počas zmeny hrany pracuje ťahom (nie švihom)
- ✓ dôraz na prácu kolena idúcej nohy, nepriamy odraz
- ✓ ukončenie: brzdou do T

5. Protizvraty na jednej nohe vonkajšie

link: <https://www.youtube.com/watch?v=gayixfrGwog&feature=youtu.be>

obr. 25, nákres 5

Popis:

Test č. 2 Juniori

- ✓ štart: z rozbehu 3 x prekladanie vpred – protizvrat vpred von – protizvratvzad von
- ✓ predvedenie: 5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
4-6 x protizvrat (2 alebo 3 x vpred von, 2 alebo 3 x vzad von),
1 dĺžka ľadovej plochy na ľavej nohe a 1 dĺžka na pravej nohe

Pri počte protizvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená v prednom vonkajšom protizvrate v natočení von z kruhu
a v zadnom vonkajšom protizvrate v natočení do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
pred protizvratom vpred je noha vpredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá)

pred protizvratom vzad je voľná noha vzadu odtiahnutá, počas obratu sa stiahne k idúcej nohe
a po obrate sa odtiahne dozadu za päť idúcej nohy
- ✓ dôraz na čisté hrany, čisté obraty, pérovanie v kolenách
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

6. Protizvraty na jednej nohe vnútorné

link: <https://www.youtube.com/watch?v=2k5axlbEhTE&feature=youtu.be>

obr. 26, nákres 6

Popis:

- ✓ štart: z rozbehu 3 x prekladanie vpred – protizvrat vpred dnu – protizvrat vzad dnu
- ✓ predvedenie: 5-7 rovnakých oblúkov po dĺžke ľadovej plochy,
4-6 x protizvrat (2 alebo 3 x vpred dnu, 2 alebo 3 x vzad dnu),
1 dĺžka ľadovej plochy na pravej nohe a 1 dĺžka na ľavej nohe

Pri počte protizvratov a veľkosti oblúkov sa zohľadňuje výška pretekára.
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,

horné končatiny dopnuté, ramená v prednom vnútornom protizvrate v natočení von z kruhu
a v zadnom vnútornom protizvrate v natočení do kruhu
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha:
pred protizvratom vpred je noha vpredu, počas obratu sa noha stiahne k nohe idúcej a vráti sa späť do polohy vpredu (špička dopnutá)

pred protizvratom vzad je voľná noha vzadu odtiahnutá, počas obratu sa stiahne k idúcej nohe
a po obrate sa odtiahne dozadu za päť idúcej nohy

Test č. 2 Juniori

- ✓ dôraz na čisté hrany, čisté obraty, pérovanie v kolenách
- ✓ ukončenie: výjazdom a brzdou do T

7. Twizzle vzad von

link: <https://www.youtube.com/watch?v=ewDNMwH6lIM&feature=youtu.be>

obr. 27, nákres 7

Popis:

- ✓ štart: z miesta
- ✓ predvedenie: 1 x krossroll – twizzel vzad von vľavo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad von vľavo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy
1 x krossroll – twizzel vzad von vpravo (720°) – 1 x krossroll – twizzel vzad von vpravo (720°) po celej dĺžke ľadovej plochy,
1 celá dĺžka ľadovej plochy vľavo a 1 celá dĺžka ľadovej plochy vpravo
- ✓ základné postavenie:
hlava a chrbát vzpriamený, hlava smeruje do smeru jazdy,
horné končatiny dopnuté, počas twizzla zbalené ako v rotácii
- ✓ odraz: celou hranou od nohy, v kolene
- ✓ voľná noha: počas twizzlu vzad von je vzadu za pätou alebo vedľa päty idúcej nohy alebo vpredu
- ✓ dôraz: nasadenie na vonkajšiu hranu na čisté hrany, postavenie nad bokom, nesmie pérovať v kolene
- ✓ ukončenie brzdou

8. Kombinácia 3 zložitých obratov na oboch nohách (2x za sebou)

link: <https://www.youtube.com/watch?v=owshUGvKKJ8&feature=youtu.be>

Popis:

- ✓ predvedenie: po celej dĺžke ľadovej plochy,
1 x ľubovoľná trojkombinácia na pravej nohe a 1 x ľubovoľná trojkombinácia na ľavej nohe, (2 x za sebou)
- ✓ zložité obraty sú: **protitrojka, zvrät, protizvrät, kľučka, twizzel**
- ✓ nesmie obsahovať: zmenu hrany, poskok/preskok, zmenu nohy, trojky
- ✓ dôraz: rytmus obratov, práca kolien, čisté hrany, vjazd aj výjazd z obratu

9. Dvojité Lutz (2 Lz)

10. Chlapci – Dvojité Axel

Dievčatá: Zaklonenka/ Uklonenka (LSpB) (6 otočiek)

Popis:

Test č. 2 Juniori

- ✓ predvedenie: min. 6 otočiek v základnej polohe (úklon alebo záklon)
- ✓ horná časť tela (chrbát a hlava) je v úklone (nie predklone) alebo záklone, chrbát ohnutý nabok alebo dozadu
- ✓ ukončenie: výjazdom (hlava do kruhu, voľná noha vytočená a dopnutá)

Brzdy do T (ukončenie každého cvičenia)

Popis:

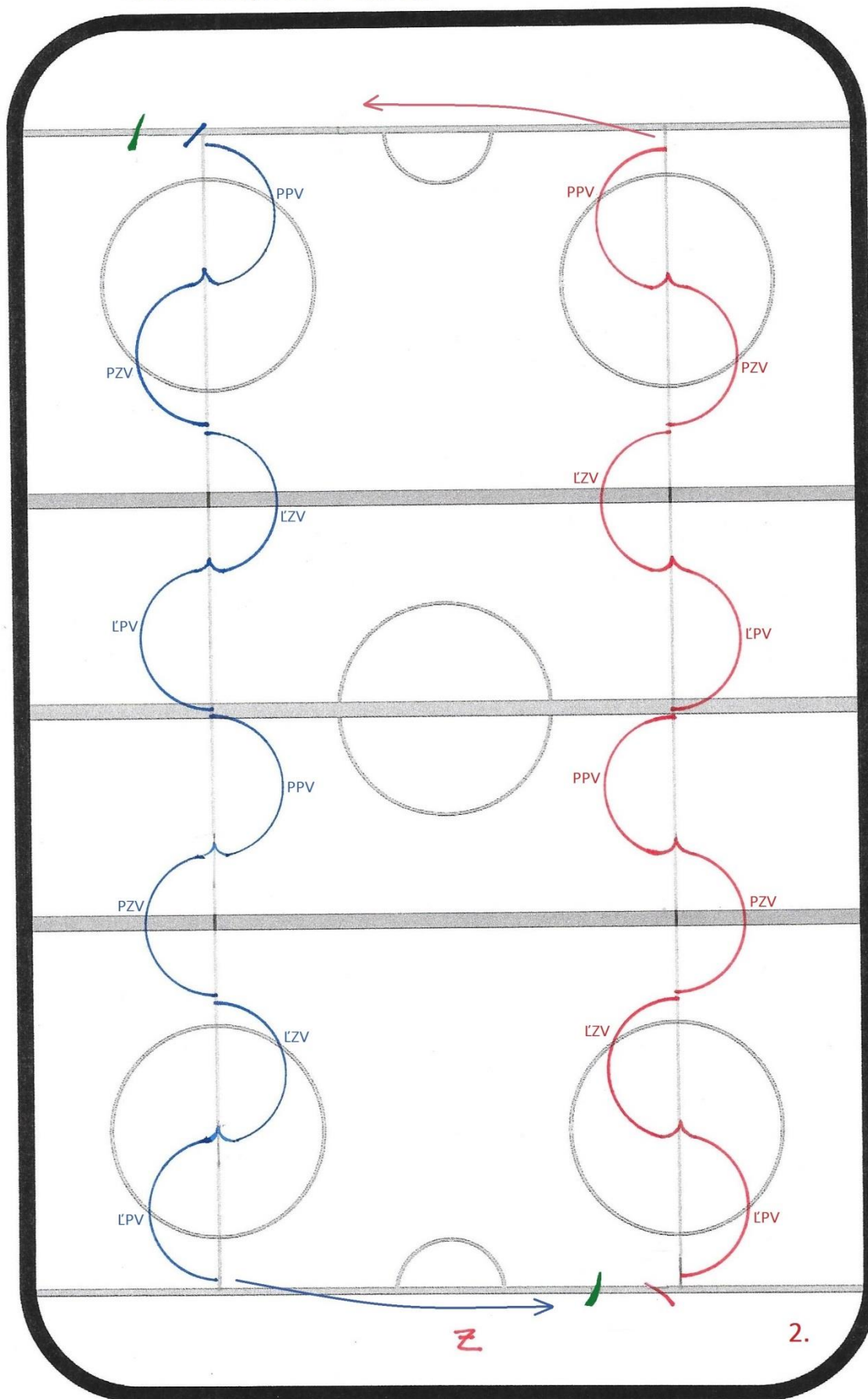
- ✓ vysunúť nohu vpred, postupne znížiť ťažisko a zabrzdiť
- ✓ hlava a chrbát sú vzpriamené, paže napnuté

Pri všetkých cvičeniach sa kladie dôraz na:

- čistotu hrán, prácu v kolenách, plynulé predvedenie, zachovanie rýchlosti, kresbu a rytmus
- pozícia paží a voľnej nohy je doporučená

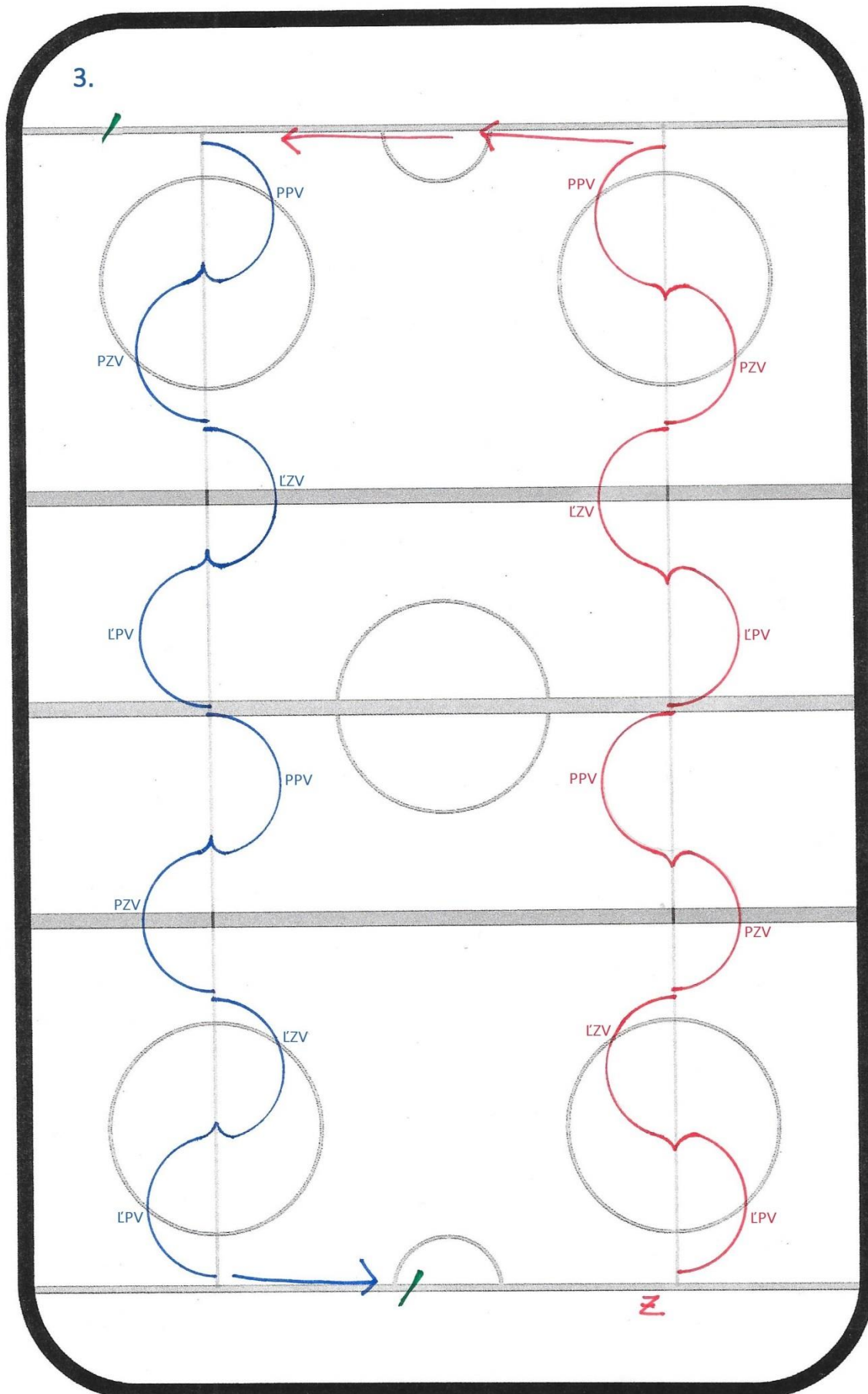
Test č. 2

2. Protizvrat vpred von - vzad von



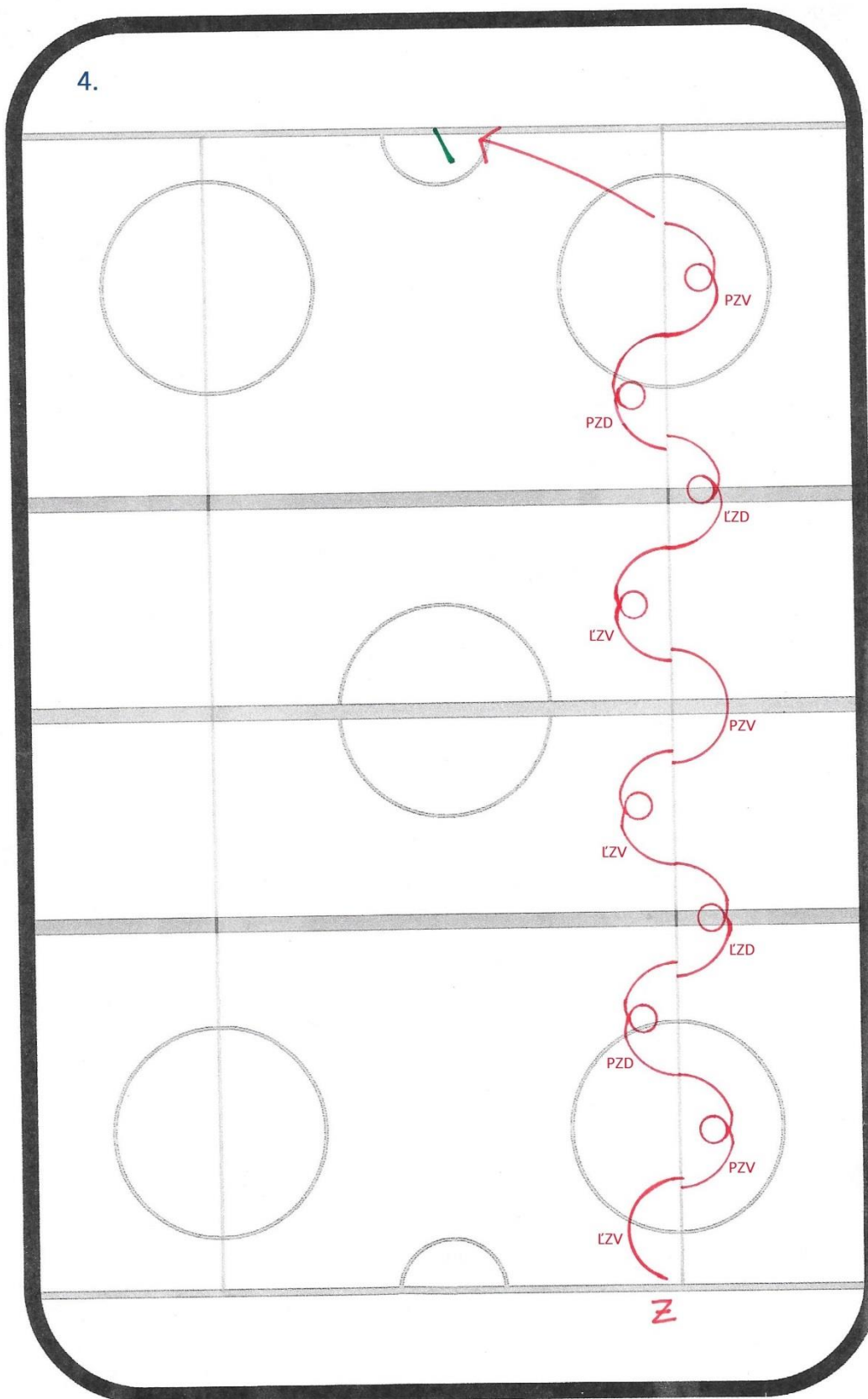
Test č. 2

3. Zvrat vpred von - vzad von



Test č. 2

4. Ključka vzad von, vzad dnu cez vlnovku



Test č. 2

6. Protizvraty na jednej nohe vnútorne

