

Testy výkonnosti - taneční páry

platnost: od 1. 4. 2026

V každém tanečním testu se hodnotí **10 (deset) prvků**. Každý taneční test zahrnuje **dvě vazby - vazba A, vazba B**. Vazba A i vazba B obsahují 4 (čtyři) prvky, samostatně se dále předvádí v každém testu **taneční pirueta** a posledním hodnoceným prvkem je **“rytmus, předvedení”**.

Většina hodnocených prvků ve vazbách se předvádí **po dlouhé ose kluziště v uvedeném počtu opakování**. Jednotlivé prvky ve vazbách za sebou bezprostředně navazují, spojeny jsou pouze volitelnými spojovacími kroky na krátké ose kluziště. Součástí vazeb jsou i **krokové sekvence a sady sekvenčních twizzlů**. Pro každou z vazeb je určena **kresba, kterou tvoří minimálně čtyři (4) délky požadovaných prvků**. Některé prvky (krokové sekvence či sady sekvenčních twizzlů) je možné rozdělit na více délek vzhledem k jejich rozložení po ploše (např. u testu č. 7, 8).

V případě neúspěšného provedení je u některých prvků (krokové sekvence, sady sekvenčních twizzlů) **možnost následného opakování na vyzvání vedoucího komisaře**, po odjetí celé vazby. Rovněž taneční piruetu má možnost po vyzvání vedoucího komisaře závodník opakovat.

Vazby v tanečních testech se provádějí **na určené hudební doprovody**. Opakující se prvky není již nutné předvádět s hudebním doprovodem.

U každého testu je uveden **stručný popis** s rozdělením prvků do vazeb A a B, samostatně hodnocených prvků a uvedení určeného hudebního doprovodu. Dále je součástí **podrobný popis jednotlivých prvků** testu a uvedení **klíčových bodů při hodnocení** daných prvků. Součástí popisu jsou i odkazy na videozáznamy s provedením jednotlivých testů závodníky - demonstrátory. Při sledování je nezbytné brát v potaz, že z důvodu lepšího natočení celé kresby bylo nutné upravit při předvedení na ledě kresbu vazeb (posun od mantinelu na straně komise).

U prvků, které jsou tvořeny více kroky a obraty (tzv. sekvence), jsou **podtrženy stěžejní kroky a obraty**, na které bude **brán zřetel při hodnocení** (např. protitrojka vpřed ven - překřížený krok vpřed - twizzle vzad ven - chassé - dva cross-rolly vpřed). Ve videozáznamech jsou v popisech uvedeny **zkratky** (např. Op Mo - otevřený mohawkový překrok, Cl Cho - uzavřený choctawový překrok).

Každý prvek v testu je **hodnocen maximálně 4 body**. Celkem získá závodník od tří komisařů maximálně 3×40 bodů (120 bodů).

100% = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

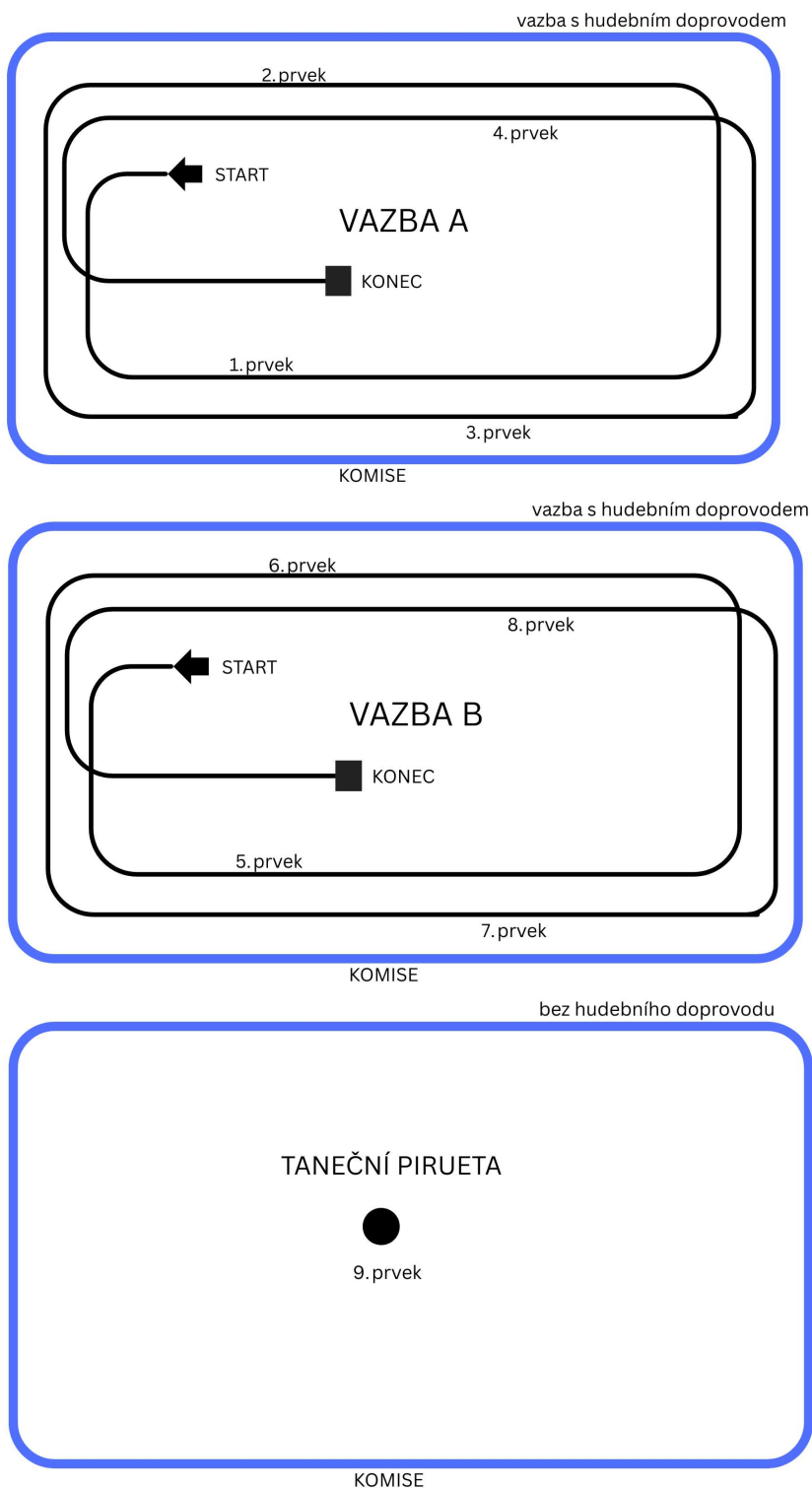
Opravné prvky

V každém testu jsou **barevně (červeně) zvýrazněny tři (3) opravné prvky**, které je nutné splnit před zahájením hlavního testu v případech, kdy nemá tanečník splněn test předchozí, a to ani taneční, ani sólový.

Opravné prvky provádí závodník **bez hudebního doprovodu**. Každý opravný prvek provede na dlouhé ose v zadaném počtu opakování. Jednotlivé opravné prvky za sebou navazují v tzv. vazbě.

Každý opravný prvek je rovněž **hodnocen maximálně 4 body**. Celkem získá závodník od tří komisařů maximálně 3x12 bodů (36 bodů).

100% = 36 bodů, 60 % = 21,6 bodů



test 4TP - Basic Novice Ice Dance

odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=NfcWxVbyhAA>

Věkové požadavky: závodník/závodnice nedovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku čtrnácti (14) let

vazba A

1. chasse vpřed (4x)
2. chasse vzad (4x)
3. oblouk vpřed ven - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad (4x)
4. oblouk vzad ven - překřížený krok vzad - překřížený krok vpřed (4x)

vazba B

5. otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlad vzad (4x)
6. valčíková trojka vpřed ven - cross-roll vpřed (4x)
7. zvrát vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed (4x)
8. sada sekvenčních twizzlů (2x)
9. taneční pirueta provedená sólově
10. rytmus, předvedení

hudba: **Westminsterský valčík**

Westminster Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4 tempo: 54 taktů o 3 dobách/min. (62 dob/min.)

Podrobný popis prvků:

1. **Chasse (přisun) vpřed** - u prvního kroku dbáme na zřetelné nasazení vpřed na vnější hranu; druhý krok je nasazen na vnitřní hranu; následuje oblouk vpřed ven s plynulým pohybem volné nohy zezadu směrem k jedoucí noze; chasse provádíme na dlouhé ose, střídáme na pravou i levou nohu; celkem opakujeme 4x.
2. **Chasse (přisun) vzad** - u prvního kroku dbáme na zřetelné nasazení vzad na vnější hranu; druhý krok je nasazen na vnitřní hranu; následuje oblouk vzad ven s plynulým pohybem volné nohy z přednožení směrem k jedoucí noze; chasse provádíme na dlouhé ose, střídáme na pravou i levou nohu; celkem opakujeme 4x.
3. **Oblouk vpřed ven - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad (pasáž - Tango)** - prvek začínáme obloukem vpřed ven na levé noze; volnou nohu postupně přitáhneme k jedoucí noze a následuje překřížený krok vpřed na pravou nohu vpřed ven; poté navazuje překřížený krok vzad na levou nohu vpřed dovnitř; prvek je pasáží z úseku předepsaného tance Tango (pánské kroky); zkratky značení prvku: LFO, XF-RFO, XB-LFI; následuje oblouk vpřed ven na pravé noze a další kroky prvku; celkem opakujeme 4x.

4. **Oblouk vzad ven - překřížený krok vzad - překřížený krok vpřed (pasáž - Tango)**
- prvek začínáme obloukem vzad ven na pravé noze; volnou nohu postupně přitáhneme k jedoucí noze a následuje překřížený krok vzad na levou nohu vzad ven; poté navazuje překřížený krok vpřed na pravou nohu vzad dovnitř; prvek je pasáží z úseku předepsaného tance Tango (dámské kroky); zkratky označení prvku: RBO, XB-LBO, XF-RBI; následuje oblouk vzad ven na levé noze a další kroky prvku; celkem opakujeme 4x.
5. **Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlad vzad** - začínáme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze, poté levou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí a dbáme správného postavení volné nohy před samotným překrokem; po mohawkovém překroku držíme čistou vnitřní hranu na oblouku vzad dovnitř na levé noze; následuje překlad vzad, oblouk vpřed dovnitř na pravé noze a další překrok začínáme na oblouku vpřed dovnitř na levé noze; celkem opakujeme 4x.
6. **Valčiková trojka vpřed ven - cross-roll vpřed** - valčikovou trojku začínáme obloukem vpřed ven na levé noze, při trojkovém obratu přitáhneme volnou nohu k noze jedoucí, těsně před obratem se "nadlehčíme"; po obratu zadržíme rotaci tlakem boku a ramene vzad, nesmí dojít k přerotování, zřetelná musí být po obratu vnitřní hrana jedoucí brusle; pokračujeme nasazením do oblouku vzad ven na pravé noze a překrokem do dalšího kroku vpřed ven s nasazením do cross-rollu vpřed ven, ze kterého plynule vjedeme do další valčikové trojky na pravé noze; valčikové trojky provádíme po dlouhé ose na obě strany, celkem opakujeme 4x.
7. **Zvrat vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed** – prvek můžeme začít překladem vzad a nasazením vpřed dovnitř na pravé noze provedeme zvrat vpřed dovnitř; před obratem udržíme volnou nohu u paty jedoucí nohy a po obratu volnou nohu vysuneme do přednožení; poté provedeme přestup na levou nohu vzad ven a překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; nasazením do oblouku vpřed dovnitř na levé noze provedeme přední vnitřní zvrat na levou nohu; celkem opakujeme 4x.
8. **Sada sekvenčních twizzlů (Tw)** - provedeme min. 2 otáčky v každém ze dvou twizzlů, přičemž využijeme obě nohy (např. vpřed dovnitř na L, vpřed dovnitř na P); maximálně jeden krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme 2x.
9. **Taneční pirueta provedená sólově** - v piruetě provedeme dvě (2) různé základní polohy, minimálně šest (6) otáček a změna nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách.
10. **Rytmus, předvedení** - vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

Klíčové body při hodnocení prvků:

Chasse (přísun) vpřed

1. vnější hrana při nasazení vpřed do prvního kroku
2. vnitřní hrana při nasazení vpřed do druhého kroku
3. vnější hrana při nasazení oblouku vpřed do třetího kroku
4. plynulé přitažení volné nohy k jedoucí noze před nasazením do dalšího chasse

Chasse (přísun) vzad

1. vnější hrana při nasazení vzad do prvního kroku
2. vnitřní hrana při nasazení do druhého kroku
3. vnější hrana při nasazení oblouku vzad do třetího kroku
4. plynulé přitažení volné nohy k jedoucí noze před nasazením do dalšího chasse

Oblouk vpřed ven - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad (pasáž - Tango)

1. vnější hrana při provedení oblouku vpřed ven
2. zřetelné přinožení volné nohy po oblouku vpřed ven
3. provedení překřížení nohou v oblasti pod kolena při překřížených krocích
4. správné hrany při provádění překřížených kroků

Oblouk vzad ven - překřížený krok vzad - překřížený krok vpřed (pasáž - Tango)

1. vnější hrana při provedení oblouku vzad ven
2. zřetelné přinožení volné nohy po oblouku vzad ven
3. provedení překřížení nohou v oblasti pod kolena při překřížených krocích
4. správné hrany při provádění překřížených kroků

Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlad vzad

1. vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed
2. zřetelné přiložení volné nohy před jedoucí nohu při mohawkovém překroku (otevřený)
3. přesné nasazení do vnitřní hrany po mohawkovém překroku
4. plynulost provedení mohawkového překroku

Valčíková trojka vpřed ven - cross-roll vpřed

1. vnější hrana při nasazení do oblouku vpřed
2. provedení čistého trojkového obratu (z oblouku vpřed ven do oblouku vzad dovnitř) s přitažením volné nohy k jedoucí noze
3. vnější hrana při nasazení do oblouku vzad
4. vnější hrana při cross-rollu vpřed

Zvrat vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed

1. vnitřní hrana při provádění oblouku vpřed před zvrátovým obratem
2. udržení volné nohy u paty jedoucí nohy před zvrátovým obratem
3. čisté provedení zvrátového obratu
4. vnitřní hrana při provádění oblouku vzad po zvrátovém obratu

Sada sekvenčních twizzlů (Tw)

1. provedení twizzlů na obou nohách
2. provedení požadovaného počtu otáček u jednotlivých twizzlů (min. 2 otáčky)

3. správné postavení při provádění twizzlů
4. rychlost a plynulost otáčení

Taneční pirueta provedená sólově

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 6)
2. provedení požadovaných základních poloh (2 různé)
3. rychlost otáčení
4. vycentrování piruety

Rytmus, předvedení

1. udržení rytmu při provádění prvků z vazby A
2. udržení rytmu při provádění prvků z vazby B
3. předvedení při provádění prvků z vazby A
4. předvedení při provádění prvků z vazby B

test 5TP - Intermediate Novice Ice Dance

odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=IUoQIIUvons>

Věkové požadavky: závodník/závodnice nedovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku šestnácti (16) let

vazba A

1. dva cross-rolly vpřed - překřížený krok vzad (2-3x)
2. cross-roll vzad (8-10x)
3. uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed (pasáž - Zvratový foxtrot) - chassé vpřed (4x)
4. otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž - Valčík Světla a hvězd), (4x)

vazba B

5. uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlad vzad (4-6x)
6. zvrat vzad dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed (4-6x)
7. překlad vpřed - protitrojka vpřed dovnitř - protitrojka vzad ven - oblouk vpřed dovnitř - (4-6x)
8. sada sekvenčních twizzlů (2x)
9. taneční pirueta provedená sólově
10. rytmus, předvedení

hudba: **Zvratový foxtrot**

Rocker Foxtrot (ISU skladba)

rytmus: Foxtrot 4/4 tempo: 26 taktů o 4 dobách/min.

Podrobný popis prvků:

1. **Dva cross-rolly vpřed - překřížený krok vzad** - nasadíme oblouk vpřed ven na levé noze a provedeme cross-roll se zřetelným nasazením do vnější hrany, s přenosem váhy těla a překřížením nohou v oblasti nad kolena, do oblouku vpřed ven na pravé noze; následuje další cross-roll do oblouku vpřed ven na levé noze, ze kterého provedeme překřížený krok vzad (těsně u nohy jedoucí) do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze s vysunutou volnou nohou vpřed nad stopu oblouku; přes krátkým krok na levou nohu vpřed dovnitř přejdeme na další oblouk vpřed ven na pravou nohu a sekvenci opakujeme; celkem opakujeme 2-3x.
2. **Cross-roll vzad** - nasadíme do oblouku vzad ven na pravé noze a provedeme cross-roll se zřetelným nasazením do vnější hrany, s přenosem váhy těla a překřížením nohou v oblasti nad kolena, do oblouku vzad ven na levé noze; celkem opakujeme 6-8x.

3. **Uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed (pasáž - Zvratový foxtrot) - chassé vpřed** - provedeme oblouk vpřed ven na levé noze a uzavřený mohawkový překrok, kterým se dostaneme do oblouku vzad ven na pravé noze; následuje překříženým krok vpřed do oblouku vzad dovnitř na levé; noze; pasáž z úseku předepsaného tance Zvratový foxtrot (dámské kroky 11 - 13); následuje chassé vpřed z oblouku vpřed ven na pravé noze; pokračujeme na oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme další sekvenci; celkem opakujeme 4x.
4. **Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž - Valčík Světla a hvězd)** - začneme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze a uzavřeným mohawkovým překrokem se zřetelným přiložením volné nohy před nohu jedoucí nasadíme do oblouku vzad dovnitř na levé noze; následně přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a swingovým pohybem vedeme volnou nohu podél jedoucí nohy z přednožení do zanožení; pokračujeme nasazením do oblouku vpřed dovnitř na levou nohu a provedeme sekvenci; celkem opakujeme 4x.
5. **Uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlad vzad** - začneme obloukem vzad ven na pravé noze a uzavřeným choctawovým překrokem se zřetelným přiložením volné nohy za nohu jedoucí přejdeme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze; následně provedeme z oblouku vpřed dovnitř na levé noze otevřený mohawkový překrok na oblouk vzad dovnitř na pravé noze a překlad vzad; celkem opakujeme 4-6x.
6. **Zvrat vzad dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed** - začneme na oblouku vzad dovnitř na levé noze a provedeme zvrat do oblouku vpřed dovnitř; následně nasadíme do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme uzavřený mohawkový překrok do oblouku vzad ven na levé noze; překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze a navážeme další sekvenci na pravé noze; celkem opakujeme 4-6x.
7. **Překlad vpřed - protitrojka vpřed dovnitř - protitrojka vzad ven - oblouk vpřed dovnitř** - - začneme překladem vpřed a pokračujeme na oblouku vpřed dovnitř na pravé noze provedeme protitrojku do oblouku vzad ven a navážeme druhou protitrojku vzad ven; následně nasadíme do oblouku vpřed dovnitř a navážeme překlad vpřed, ze kterého začneme protitrojku vpřed dovnitř na levé noze a provedeme sekvenci; celkem opakujeme 4-6x.
8. **Sada sekvenčních twizzlů (Tw)** - provedeme min. dvě (2) otáčky v každém ze dvou twizzlů a alespoň jednu (1) další charakteristiku zvyšující obtížnost; maximálně jeden krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme 2x.
9. **Taneční pirueta provedená sólově** - v piruetě provedeme jednu (1) obtížnou variantu ve dvou (2) různých základních polohách, minimálně osm (8) otáček, změna nohy je možná; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

10. **Rytmus, předvedení** - vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

Klíčové body při hodnocení prvků:

Dva cross-rolly vpřed - překřížený krok vzad

1. vnější hrana při nasazení do oblouku vpřed
2. cross-roll provedený s překřížením nohou nad koleny
3. přesné postavení volné nohy k noze jedoucí při provádění překříženého kroku vzad
4. vnitřní hrana na oblouku vpřed po překříženém kroku vzad

Cross-roll vzad

1. vnější hrana při nasazení do oblouku vzad
2. cross-roll provedený překřížením nohou nad koleny
3. snížení postoje v kolenu na jedoucí noze
4. nasazování oblouku vzad ven na krátkou osu

Uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed (pasáž - Zvratový foxtrot) - chassé vpřed

1. vnější hrana na oblouku vpřed před mohawkovým překrokem
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (uzavřený)
3. vnější hrana na oblouku vzad po mohawkovém překroku
4. vnější hrana při nasazení do oblouku vpřed při provádění chassé

Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž - Valčík Světla a hvězd)

1. vnitřní hrana na oblouku vpřed před mohawkovým překrokem
2. zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (otevřený)
3. vnitřní hrana na oblouku vzad po mohawkovém překroku
4. vnější hrana při nasazení do oblouku vzad ven, plynulost při provádění swingového pohybu volné nohy

Uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - překlád vzad

1. vnější hrana na oblouku vzad před provedením choctawového překroku
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu u choctawového překroku (uzavřený)
3. vnitřní hrana na oblouku vpřed po provedení choctawového překroku
4. zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu u mohawkového překroku (otevřený)

Zvrat vzad dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vpřed ven - překřížený krok vpřed

1. vnitřní hrany na oblouku před a po zvrátovém obratu
2. postavení volné nohy před a po zvrátovém obratu u paty jedoucí nohy
3. vnější hrany na obloucích před a po mohawkovém překroku
4. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu u mohawkového překroku (uzavřený)

Překlad vpřed - protitrojka vpřed dovnitř - protitrojka vzad ven - oblouk vpřed dovnitř

1. správné hrany na obloucích před a po provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř
2. čisté provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř
3. správné hrany na obloucích před a po provedení protitrojkového obratu vzad ven
4. čisté provedení protitrojkového obratu vzad ven

Sada sekvenčních twizzlů (Tw)

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 2) u jednotlivých twizzlů
2. správné postavení při provádění twizzlů
3. rychlost a plynulost otáčení
4. správné provedení požadované charakteristiky zvyšující obtížnost (1)

Taneční pirueta provedená sólově

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 8)
2. provedení požadovaných základních poloh (2 různé)
3. provedení obtížné varianty (1)
4. rychlost otáčení

Rytmus, předvedení

1. udržení rytmu při provádění prvků z vazby A
2. udržení rytmu při provádění prvků z vazby B
3. předvedení při provádění prvků z vazby A
4. předvedení při provádění prvků z vazby B

test 6TP - Advanced Novice Ice Dance

odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=yMQnx4DaBxQ>

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku deseti (10) let a dívka nedovršila věku šestnácti (16) let, chlapec nedovršil věku osmnácti (18) let

vazba A

1. překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř - trojka vpřed ven s překříženým krokem vzad - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž - Půlnoční blues) - oblouk vpřed dovnitř (4x)
2. klusy vzad ven, vzad dovnitř - oblouk vzad ven - změna hrany se swingovým pohybem - trojka vzad dovnitř - oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž - Půlnoční blues) - trojka vpřed ven (4x)
3. chasse vpřed - uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) - oblouk vzad ven (3-4x)
4. uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) - cross-roll vzad - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy - překlad vpřed (4x)

vazba B

5. zvrát vpřed ven - oblouk vzad ven - překlad vpřed - cross-roll vpřed (3-4x)
6. protizvrát vzad ven - překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy - cross-roll vzad (3-4x)
7. kroková sekvence na jedné noze (2x)
8. sada sekvenčních twizzlů (2x)
9. taneční pirueta provedená sólově
10. rytmus, předvedení

hudba: **Blues**

Blues (ISU skladba)

rytmus: Blues tempo: 22 taktů o 4 dobách/min. (88 dob/min.)

Podrobný popis prvků:

1. **Překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř - trojka vpřed ven s překříženým krokem vzad - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy** (pasáž - Půlnoční blues) - **oblouk vpřed dovnitř** - začneme provedením překladu vpřed z levé nohy a pokračujeme trojkou vpřed dovnitř na pravé noze; nasadíme na trojku vpřed na levé noze a překříženým krokem vzad přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze s nadzvednutím volné nohy; pasáž z úseku předepsaného tance Půlnoční blues (dámské kroky č. 2 - 4); pokračujeme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze a navážeme další sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme 4x.
2. **Klusy vzad ven, vzad dovnitř - oblouk vzad ven - změna hrany se swingovým pohybem - trojka vzad dovnitř - oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné** (pasáž - Půlnoční blues) - **trojka vpřed ven** - začneme provedením klusů vzad z pravé nohy na levou nohu a nasadíme do oblouku vzad ven na pravé noze, ze kterého přejdeme změnou hrany do oblouku vzad dovnitř a provedeme trojku vzad dovnitř; po trojce

jedeme stále na pravé noze na oblouku vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy (pasáž inspirovaná úsekem z předepsaného tance Půlnoční blues); následuje trojka vpřed ven a další sekvence na druhou nohu; celkem opakujeme 4x.

3. **Chassé vpřed - uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) - oblouk vzad ven** - začneme přísunem (chasse) vpřed z levé nohy, pokračujeme obloukem vpřed ven na levé noze se swingovým pohybem volné nohy a provedeme uzavřený choctawový překrok se zřetelným přiložením volné nohy za jedoucí nohu (tzv. quickstepový choctawový překrok); z oblouku vzad dovnitř na pravé noze přejdeme do oblouku vzad ven na levé noze se zanožením volné nohy; přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme přísun (chasse) vpřed, čímž začneme další sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme 3-4x.
4. **Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) - cross-roll vzad - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy - překlad vpřed** - začneme obloukem vpřed dovnitř na levé noze a provedeme uzavřený choctawový překrok se zřetelným přiložením volné nohy za jedoucí nohu (tzv. bluesový choctaw); z oblouku vzad ven na pravé noze přejdeme cross-rollem vzad do oblouku vzad ven na levé noze s nadzvednutím volné nohy; na daný oblouk navážeme překlad vpřed a následně nasadíme na oblouk vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme 4x.
5. **Zvrat vpřed ven - oblouk vzad ven - překlad vpřed - cross-roll vpřed** - provedeme zvrat vpřed ven na levé noze s protažením volné nohy do přednožení u oblouku vzad ven; od nohy se odrazíme do oblouku vzad ven a navážeme překlad vpřed; z oblouku vpřed ven na levé noze provedeme cross-roll vpřed do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme 3-4x.
6. **Protizvrat vzad ven - překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy - cross-roll vzad** - z oblouku vzad ven na pravé noze provedeme protizvrat do oblouku vpřed ven s nadzvednutím volné nohy; pokračujeme překladem vpřed a následně nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme trojku vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy; cross-rollem vzad pokračujeme do oblouku vzad ven na levé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme 3-4x.
7. **Sekvence obrátů na jedné noze** - v sekvenci provedeme min. dva (2) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) - zvrat, protizvrat, protitrojka, dvojitý twizzl; celkem opakujeme 2x.
8. **Sada sekvenčních twizzlů (Tw)** - provedeme min. dvě (2) otáčky v každém ze dvou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň dvě (2) různé další charakteristiky zvyšující obtížnost; maximálně jeden krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme 2x.
9. **Taneční pirueta provedená sólově** - v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve dvou (2) základních polohách, se změnou nohy, minimálně osm (8) otáček; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách;

charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

10. **Rytmus, předvedení** - vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

Klíčové body při hodnocení prvků:

Překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř - trojka vpřed ven s překřížením - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž - Půlnoční blues) - oblouk vpřed dovnitř

1. správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vpřed dovnitř
2. správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vpřed ven
3. přesnost postavení nohou při provedení překříženého kroku vzad
4. vnější hrana při provedení oblouku vzad s plynulým nadzvednutím volné nohy

Klusy vzad ven, vzad dovnitř - oblouk vzad ven - změna hrany se swingovým pohybem - trojka vzad dovnitř - oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž - Půlnoční blues) - trojka vpřed ven

1. zřetelná vnější hrana vzad před změnou hrany
2. čisté a plynulé provedení změny hrany
3. zřetelná vnitřní hrana vzad po změně hrany
4. správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vzad dovnitř

Chasse vpřed - uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) - oblouk vzad ven

1. správné hrany při provedení chasse (vnější, vnitřní)
2. vnější hrana při provádění oblouku vpřed před choctawovým překrokem, plynulost swingového pohybu volné nohy
3. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění choctawového překroku (uzavřený)
4. vnitřní hrana při provádění oblouku vzad po provedení choctawového překroku

Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) - cross-roll vzad - oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy - překlad vpřed

1. vnitřní hrana při provádění oblouku vpřed před choctawovým překrokem
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění choctawového překroku (uzavřený)
3. vnější hrana při provádění oblouku vzad po choctawovém překroku
4. vnější hrana při provádění oblouku vzad a plynulost volné nohy při nadzvednutí

Zvrat vpřed ven - oblouk vzad ven - překlad vpřed - cross-roll vpřed

1. vnější hrana na oblouku vpřed před zvrátovým obratem
2. čistota provedení zvrátového obratu

3. vnější hrana na oblouku vzad po zvrátovém obratu i po přednožení volné nohy
4. vnější hrana při provádění cross-rollu vpřed a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu

Protizvrat vzad ven - překlad vpřed - trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy - cross-roll vzad

1. vnější hrany před a po provedení protizvratového obratu vzad
2. čisté provedení protizvratového obratu vzad ven
3. správné hrany u provedení trojkového obratu vpřed dovnitř
4. vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu

Sekvence obrátů na jedné noze

1. čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany
2. čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany
3. udržení rychlosti při provádění sekvence obrátů na jedné noze
4. plynulost provedení sekvence obrátů na jedné noze

Sada sekvenčních twizzlů (Tw)

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 2) u jednotlivých twizzlů
2. správné postavení při provádění twizzlů
3. rychlost a plynulost otáčení
4. správné provedení vybraných charakteristik zvyšujících obtížnost

Taneční pirueta provedená sólově

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 8)
2. provedení požadovaných základních poloh (2 různé)
3. provedení obtížných variant (2 různé)
4. rychlost otáčení

Rytmus, předvedení

1. udržení rytmu při provádění prvků z vazby A
2. udržení rytmu při provádění prvků z vazby B
3. předvedení při provádění prvků z vazby A
4. předvedení při provádění prvků z vazby B

test 7TP - Junior Ice Dance

odkaz: https://www.youtube.com/watch?v=Kr6LBjCV2_0

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku čtrnácti (14) let a dívka nedovršila věku dvaceti (20) let, chlapec nedovršil věku dvaadvaceti (22) let

vazba A

1. trojka vpřed dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž - TeaTime Foxtrot) - překlad vpřed - oblouk vpřed dovnitř (4x)
2. protitrojka vpřed ven - překřížený krok vpřed - twizzle vzad ven - chassé - dva cross-rolly vpřed (2-3x)
3. protizvrat vpřed ven - cross-roll vzad - překřížený krok vpřed (3-4x)
4. otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž - Rumba) - trojka vpřed dovnitř se swingem - cross-roll - překřížený krok vpřed - oblouk vpřed dovnitř (2-3x)

vazba B

5. trojka vzad ven - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - chassé vzad (3-4x)
6. dvojtrojka vpřed ven - cross-roll vpřed - překřížený krok vzad - protitrojka vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - odraz vzad - trojka vpřed ven s krátkým přestupem - cross-roll vpřed (2x)
7. sekvence obrátů na jedné noze (2x)
8. sada sekvenčních twizzlů (2x)
9. taneční pirueta provedená sólově
10. rytmus, předvedení

hudba: **Tea Time Foxtrot**

Tea Time Foxtrot (ISU skladba Prandi Sound – Tea For Two)

rytmus: Slow-Fox tempo: 108 dob/min.

Podrobný popis prvků:

1. **Trojka vpřed dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž - TeaTime Foxtrot) - překlad vpřed - oblouk vpřed dovnitř** - provedeme trojku vpřed dovnitř na pravé noze a z oblouku vzad ven přejdeme uzavřeným mohawkovým překrokem do oblouku vpřed ven na levé noze se swingovým pohybem volné nohy, volnou nohu u překroku přikládáme zřetelně za nohu jedoucí; následuje oblouk vpřed ven na pravé noze, překlad vpřed a oblouk vpřed dovnitř na pravé noze; poté nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze a začneme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme 4x.
2. **Protitrojka vpřed ven - překřížený krok vpřed - twizzle vzad ven - chassé - dva cross-rolly vpřed** - provedeme protitrojku vpřed ven na pravé noze, přestoupíme do krátkého kroku vzad ven na levé noze a překříženým krokem vpřed do oblouku vzad dovnitř na pravé noze, ze kterého vlnovkou přejdeme do oblouku vzad ven; z tohoto oblouku provedeme bezprostředně twizzle vzad ven s jednou a půl rotací, volnou nohu máme u twizzlu postavenou před jedoucí nohou v tzv. coupé pozici; následuje chassé vpřed na levou nohu, dva (2) cross-rolly vpřed a z oblouku vpřed ven na levé noze začínáme novou sekvenci; celkem opakujeme 2-3x.

3. **Protizvrat vpřed ven - cross-roll vzad - překřížený krok vpřed** - provedeme protizvrat vpřed ven na pravé noze a u oblouku vzad ven provedeme nadzvednutí volné nohy; přes cross-roll vzad na levou nohu a překřížený krok vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; následuje oblouk vpřed ven na levé noze a další sekvence; celkem opakujeme 3-4x.
4. **Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž - Rumba) - trojka vpřed dovnitř se swingem - cross-roll - překřížený krok vpřed - oblouk vpřed dovnitř** - začneme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze s protaženou volnou nohou vpřed a provedeme široký otevřený choctawový překrok do oblouku vzad ven na levé noze; z tohoto oblouku přejdeme druhým širokým uzavřeným choctawovým překrokem do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze; poté provedeme trojku vpřed dovnitř na levé noze se swingovým pohybem volné nohy a cross-rollem přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a překříženým krokem vpřed do oblouku vzad dovnitř na levé noze; nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze a následně do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, ze kterého začínáme další sekvenci; celkem opakujeme 2-3x.
5. **Trojka vzad ven - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - chassé vzad** - provedeme trojku vzad ven na pravé noze s přednožením volné nohy po provedení trojky a přejdeme do otevřeného choctawového překroku z oblouku vpřed dovnitř do oblouku vzad ven na levé noze, přičemž dbáme správného postavení volné nohy; následuje překřížený krok vpřed do oblouku vzad ven na pravé noze a uzavřený choctawový široký překrok vzad ven; z oblouku vpřed dovnitř na levé noze provedeme otevřený mohawkový překrok do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; provedeme chassé vzad na levé noze a začneme sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme 3-4x.
6. **Dvojtrojka vpřed ven - cross-roll vpřed - překřížený krok vzad - protitrojka vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - odraz vzad - trojka vpřed ven s krátkým přestupem - cross-roll vpřed** - provedeme dvojtrojku vpřed ven na levé noze, cross-rollem vpřed přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze a překříženým krokem vzad nasadíme na levou nohu oblouk vpřed dovnitř, ze kterého provedeme protitrojku vpřed dovnitř; následně provedeme překřížený krok vpřed na oblouk vzad dovnitř na pravé noze a přes krátký krok na levé noze vzad dovnitř se odrazíme do oblouku vzad ven na pravé noze; pasáž je úsekem z předepsaného tance Zlatý valčík (dámské kroky 13 - 18); pokračujeme trojkou vpřed ven na levé, dále krátký přestup na pravou nohu vzad ven a překročíme do oblouku vpřed ven na levou nohu; následuje cross-roll vpřed na pravou nohu a začínáme dvojtrojku na druhou nohu; celkem opakujeme 2x.
7. **Sekvence obrátů na jedné noze** - v sekvenci provedeme min. tři (3) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) - zvrat, protizvrat, protitrojka, dvojitý twizzl; celkem opakujeme 2x.
8. **Sada sekvenčních twizzlů (Tw)** - provedeme min. tři (3) otáčky v každém ze dvou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři (3) různé další

charakteristiky ze dvou (2) různých skupin; maximálně jeden krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme 2x.

9. **Taneční pirueta provedená sólově** - v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve dvou (2) základních polohách, minimálně deset (10) otáček a změnu nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.
10. **Rytmus, předvedení** - vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

Klíčové body při hodnocení prvků:

Trojka vpřed dovnitř - uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž - TeaTime Foxtrot) - překlad vpřed

1. vnější hrana při provedení oblouku vzad před mohawkovým překrokem
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (uzavřený)
3. plynulost překroku
4. vnější hrana při provedení oblouku vpřed po mohawkovém překroku

Protitrojka vpřed ven - překřížený krok vpřed - twizzle vzad ven - chassé - dva cross-rolly vpřed

1. vnější hrana při provedení oblouku vpřed před protitrojkovým obratem
2. čistota provedení protitrojkového obratu, plynulost provedení
3. vnitřní hrana při provedení oblouku vzad po protitrojkovém obratu
4. rychlost otáčení twizzlu, správné postavení při provádění twizzlu

Protizvrat vpřed ven - cross-roll vzad - překřížený krok vpřed

1. vnější hrany při provedení oblouků před a po protizvratovém obratu
2. čistota provedení protizvratového obratu, plynulost provedení
3. plynulost pohybu při nadzvednutí volné nohy na oblouku vzad po provedení protizvratového obratu
4. vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu

Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž - Rumba) - trojka vpřed dovnitř se swingem - cross-roll - překřížený krok vpřed - oblouk vpřed dovnitř

1. vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed před otevřeným choctawovým překrokem

2. zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (otevřený)
3. vnější hrana při provedení oblouku vzad před uzavřeným choctawovým překrokem
4. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený)

Trojka vzad ven - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - uzavřený choctawový překrok vzad ven - otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - chassé vzad

1. správné hrany (vnitřní, vnější) při provedení oblouků před a po provedení otevřeného choctawového překroku
2. správné hrany (vnější, vnitřní) při provedení oblouků před a po provedení uzavřeného choctawového překroku
3. vnitřní hrany při provedení oblouků před a po provedení otevřeného mohawkového překroku
4. zřetelné postavení volné nohy při provedení obou choctawových překroků (otevřený, uzavřený) a mohawkového překroku (otevřený)

Dvojitrojka vpřed ven - cross-roll vpřed - překřížený krok vzad - protitrojka vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - odraz vzad - trojka vpřed ven s krátkým přestupem - cross-roll vpřed

1. správné hrany při provedení dvojitrojkového obratu vpřed ven
2. čistota a plynulost provedení dvojitrojkového obratu vpřed ven
3. správné hrany při provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř
4. čistota a plynulost provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř

Sekvence obrátů na jedné noze

1. čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany
2. čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany
3. čistota provedení třetího obratu sekvence, správné hrany
4. plynulost a udržení rychlosti při provádění sekvence obrátů na jedné noze

Sada sekvenčních twizzlů (Tw)

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 3) u jednotlivých twizzlů
2. správné postavení při provádění twizzlů
3. rychlost a plynulost otáčení
4. správné provedení vybraných charakteristik (alespoň 3 různé) zvyšujících obtížnost

Taneční pirueta provedená sólově

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 10)
2. provedení požadovaných základních poloh (2 různé)
3. provedení obtížných variant (2 různé)
4. rychlost otáčení

Rytmus, předvedení

1. udržení rytmu při provádění prvků z vazby A
2. udržení rytmu při provádění prvků z vazby B
3. předvedení při provádění prvků z vazby A

4. předvedení při provádění prvků z vazby B

test 8TP - Senior Ice Dance0

odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=SjSywlsdPPQ>

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku šestnácti (16) let, horní věková hranice je bez omezení

vazba A

1. uzavřený choctawový překrok vpřed ven - otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř (pasáž - Finnstep) - dvojtrojka vpřed dovnitř (3x)
2. uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Blues) - twizzle - chassé - překlad vpřed (2-3x)
3. trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - (cross-roll vpřed) - trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - oblouk vpřed ven - chassé vpřed - cross-roll vpřed (2x)
4. dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř (pasáž - Westminsterský valčík) (4x)

vazba B

5. otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - překlad vpřed (2x)
6. cross-roll vzad - trojka vzad ven - Ina Bauer - dvojitý twizzle vzad ven - chassé vzad - oblouk vzad ven (3x)
7. sekvence obrátů na jedné noze (2x)
8. sada sekvenčních twizzlů (2x)
9. taneční pirueta provedená sólově
10. rytmus, předvedení

hudba: **Ravensburgský valčík**

Ravensburger Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4 tempo: 66 taktů o 3 dobách/min. (198 dob/min.)

Podrobný popis prvků:

1. **Uzavřený choctawový překrok vpřed ven - otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř (pasáž - Finnstep) - dvojtrojka vpřed dovnitř** - provedeme uzavřený choctawový překrok se swingem volné nohy (tzv. quickstepový choctaw) z oblouku vpřed ven na levé noze do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; volnou nohu u choctaw přikládáme zřetelně za patu nohy jedoucí; následuje otevřený mohawk ze zadního vnitřního oblouku na pravé noze do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, přičemž volnou nohu u překroku přikládáme před jedoucí nohu a překrok nesmí být přeskokem; pasáž výše zmíněných překroků (SwClCho + OpMo) je úsekem z předepsaného tance Finnstep; po mohawku provedeme dvojtrojku vpřed dovnitř na pravé noze, krátký oblouk vpřed dovnitř na levé noze a začneme další sekvenci na pravé noze; celkem opakujeme 3x.
2. **Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Blues) - twizzle - chassé vpřed - překlad vpřed** - provedeme oblouk vpřed dovnitř na levé noze a zřetelným přiložením volné nohy za patu nohy jedoucí provedeme choctawový překrok do oblouku vzad ven na pravé noze (tzv. bluesový choctaw); bezprostředně po choctaw provedeme na pravé noze twizzle vzad ven s jednou a půl otáčkou a chassé vpřed ven na levou nohu, přičemž přejdeme do oblouku vpřed dovnitř na levou nohu a navážeme

překlad vpřed; následuje provedení sekvence se zahájením na pravé noze; celkem opakujeme 2-3x.

3. **Trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - (cross-roll vpřed) - trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - oblouk vpřed ven - chasse vpřed - cross-roll vpřed** - provedeme trojku vpřed ven na levé noze, dále krátký přestup na pravou nohu vzad ven a překročit do oblouku vpřed ven na levou nohu; do oblouku vpřed ven na pravé noze můžeme přejít přes cross-roll vpřed či přímým nasazením na pravou nohu; následuje trojka vpřed ven; po trojce provedeme krátký přestup na levou nohu vzad ven a vjedeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; poté provedeme překřížený krok vzad na levou nohu vpřed dovnitř a trojku vpřed dovnitř; po trojce vjedeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; následuje oblouk vpřed ven na levé noze, chasse vpřed a přes cross-roll vpřed nasadíme na pravou nohu do druhé sekvence; celkem opakujeme 2x.
4. **Dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř (pasáž - Westminsterský valčík)** - provedeme dva vnitřní otevřené mohawky vpřed dovnitř na pravou nohu, přičemž dbáme na správné postavení volné nohy těsně před samotným mohawkovým překrokem, volnou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí; navážeme dva vnitřní otevřené mohawky vpřed dovnitř na levou nohu; pasáž je úsekem z předepsaného tance Westminsterský valčík; celkem opakujeme 4x.
5. **Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - překlad vpřed** - provedeme oblouk vpřed dovnitř na pravé noze s protaženou volnou nohou vpřed, kterou následně přiložíme vytočenou před nohu jedoucí a přes choctawový překrok nasadíme oblouk vzad ven; poté provedeme krátký překřížený krok vpřed na pravou nohu vzad dovnitř, krátký krok na levou nohu vzad ven a přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; pomocí překříženého kroku vzad se dostaneme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, ze kterého přejdeme přes druhý otevřený choctawový překrok do krátkého oblouku vzad ven na pravé noze; následně provedeme překřížený krok vpřed na oblouk vzad ven na levé noze a dále přejdeme do krátkého kroku vpřed ven na pravé noze a překříženým krokem vzad do oblouku vpřed dovnitř na levé noze; přejdeme do trojky vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme překlad vpřed, ze kterého navážeme do druhého opakování sekvence dvou otevřených choctawových překroků; uvedená pasáž je úsekem z předepsaného tance Zlatý valčík (kroky 34 - 43); celkem opakujeme 2x.
6. **Cross-roll vzad - trojka vzad ven - Ina Bauer - dvojitý twizzle vzad ven - chassé vzad - oblouk vzad ven** - z oblouku vzad ven na pravé noze provedeme cross-roll do oblouku vzad ven na levé noze, ze kterého se přes trojku vzad ven dostaneme do Ina-Bauer; následně překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze, odrazem přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a provedeme dvojitý twizzle vzad ven; po twizzlu přejdeme do chassé vzad na pravé noze; přejdeme do oblouku vzad ven na levé noze a začneme uvedenou sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme 3x.

7. **Sekvence obrátů na jedné noze** - v sekvenci provedeme min. čtyři (4) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) - zvrát, protizvrát, protitrojka, dvojitý twizzl; celkem opakujeme 2x.
8. **Sada sekvenčních twizzlů (Tw)** - provedeme min. tři (3) otáčky v každém ze dvou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři (3) různé další charakteristiky ze tří (3) různých skupin; maximálně jeden krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme 2x.
9. **Taneční pirueta provedená sólově** - v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve třech (3) základních polohách, minimálně deset (10) otáček a změnu nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.
10. **Rytmus, předvedení** - vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

Klíčové body při hodnocení prvků:

Uzavřený choctawový překrok vpřed ven - otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř (pasáž - Finnstep) - dvojtrojka vpřed dovnitř

1. správné hrany (vnější, vnitřní) při provedení před a po choctawového překroku
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený)
3. vnitřní hrany při provedení před a po mohawkového překroku
4. zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu a plynulost při provádění otevřeného mohawkového překroku (otevřený), nesmí být přeskok

Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Blues) - twizzle - chassé vpřed - překlad vpřed

1. vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed před choctawovým překrokem
2. zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený)
3. vnější hrana při provedení oblouku vzad po choctawovém překroku
4. rychlost otáčení při provedení twizzlu, správné postavení, plynulost otáčení

Trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - (cross-roll) - trojka vpřed ven - krátký přestup vzad - oblouk vpřed ven - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - oblouk vpřed ven - chassé vpřed - cross-roll vpřed

1. správné provedení první trojky vpřed ven, plynulost trojkového obratu

2. správné provedení druhé trojky vpřed ven, plynulost trojkového obratu
3. správné postavení nohou při provedení překříženého kroku vzad
4. správné provedení trojky vpřed dovnitř, plynulost trojkového obratu

Dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř (pasáž - Westminsterský valčík)

1. správné hrany při provedení oblouků prvního mohawkového překroku
2. zřetelné postavené volné nohy před jedoucí nohu při provádění prvního mohawkového překroku (otevřený)
3. správné hrany při provedení oblouků druhého mohawkového překroku
4. zřetelné postavené volné nohy před jedoucí nohu při provádění druhého mohawkového překroku (otevřený)

Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž - Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed - překřížený krok vzad - trojka vpřed dovnitř - překlád vpřed

1. správné hrany při provedení oblouků prvního choctawového překroku
2. zřetelné postavené volné nohy před jedoucí nohu při provádění prvního choctawového překroku (otevřený)
3. správné hrany při provedení oblouků druhého choctawového překroku
4. zřetelné postavené volné nohy před jedoucí nohu při provádění druhého choctawového překroku (otevřený)

Cross-roll vzad - trojka vzad ven - Ina Bauer - dvojitý twizzle vzad ven - chassé vzad - oblouk vzad ven

1. vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu
2. správné provedení trojky vzad ven, plynulost trojkového obratu
3. provedení dvojitého twizzlu vzad ven
4. rychlost otáčení při provedení dvojitého twizzlu vzad ven, správné postavení v twizzlu

Sekvence obrátů na jedné noze

1. čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany, plynulost
2. čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany, plynulost
3. čistota provedení třetího obratu sekvence, správné hrany, plynulost
4. kvence, správné hrany, plynulost
5. čistota provedení třetího obratu sekvence, správné hrany, plynulost

Sada sekvenčních twizzlů (Tw)

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 3) u jednotlivých twizzlů
2. správné postavení při provádění twizzlů
3. rychlost a plynulost otáčení
4. správné provedení vybraných charakteristik (alespoň 3 různé) zvyšujících obtížnost

Taneční pirueta provedená sólově

1. provedení požadovaného počtu otáček (min. 10)
2. provedení požadovaných základních poloh (3)
3. provedení obtížných variant (2 různé)
4. rychlost otáčení

Rythmus, předvedení

1. udržení rytmu při provádění prvků z vazby A
2. udržení rytmu při provádění prvků z vazby B
3. předvedení při provádění prvků z vazby A
4. předvedení při provádění prvků z vazby B