

PROJEKT BRUSLIČKA ISU SH

Červeně označené prvky jsou hodnoceny

Hodnocení: prvek splněn – název prvku + 1 (např. Sw1)

Prvek nesplněn: název prvku (např. Sw)

• PŘÍPRAVKA MINI

1. **stromeček vpřed** (min. 4 odrazy, od brankoviště po středový kruh – modré ohraničení, ne červená čára)
2. **čáp** (brusle volné nohy přitisknutá na kolena nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
3. **brzda pluhem** (libovolnou nohou)
 - *libovolný obrat – není hodnocen, závodník/závodnice pokračuje směrem zpět*
4. **cibulky vpřed** (min 8, je možno se rozjet)
5. **jízda vpřed ve dřepu na dvou nohách nebo vozíček na jedné noze** (stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
 - *brzda pluhem libovolnou nohou – není hodnoceno*

• PŘÍPRAVKA BABY

1. **stromeček vpřed** (min. 4 odrazy od brankoviště po vzdálenější modré ohraničení)
 - *obrat – není hodnocen, závodník/závodnice pokračuje směrem zpět*
2. **cibulky vpřed** (6x, je možno se rozjet)
3. **brzda pluhem** (libovolnou nohou)
 - *libovolný obrat – není hodnocen, závodník/závodnice pokračuje směrem zpět následuje max 5 odrazů – rozjezd není hodnocen*
4. **Sekvence A: čáp – vozíček – čáp** (čáp – brusle volné nohy přitisknutá na kolena nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny, vozíček – stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž v pozici min 3 vteřiny, čáp – brusle volné nohy přitisknutá na kolena nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
 - *libovolný obrat (není hodnocen, závodník/závodnice pokračuje směrem zpět)*
5. **cibulky vzad** (6x)
6. **pirueta na dvou nohách nebo přední vzpřímená pirueta na jedné noze Usp** (minimálně 3 otáčky v pozici)

• PŘÍPRAVKA NOVÁČCI MLADŠÍ

pořadí prvků není nutné dodržet:

1. **oblouk vpřed ven** (2-3 x na každou nohu, min. 5 obloučků)
2. **oblouk vpřed dovnitř** (2-3 x na každou nohu, min. 5 obloučků)
 - *následuje max 5 odrazů - rozjezd není hodnoceno*
3. **Sekvence A: čáp – vozíček – čáp** (čáp – brusle volné nohy přitisknutá na kolena nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny, vozíček – stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž v pozici min 3 vteřiny, čáp – brusle volné nohy přitisknutá na kolena nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
4. **cibulky vzad** (min. 8 x)
 - *libovolný nájezd (není hodnocen)*
5. **vzpřímená pirueta na jedné noze** (křížená nebo čápková min 3 otáčky v pozici)

6. **Sekvence B: překládání vpřed na libovolnou stranu** (min. 5 překladů) + **holubička** (výdrž min. 3 vteřiny v pozici, koleno volné nohy výše než boky, noha napnutá)
7. **brzda pluhem** (libovolnou nohou).

- **PŘÍPRAVKA NOVÁČCI STARŠÍ**

pořadí prvků není nutné dodržet:

1. **oblouk vpřed ven** (2-3 x na každou nohu, min. 5 obloučků)
2. **oblouk vpřed dovnitř** (2-3 x na každou nohu, min. 5 obloučků)
3. **stromeček vpřed** (min. 4 odrazy na každou nohu)
4. **Sekvence A: čáp – vozíček – čáp** (čáp – brusle volné nohy přitisknutá na koleno nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny, vozíček – stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž v pozici min 3 vteřiny, čáp – brusle volné nohy přitisknutá na koleno nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
5. **překládání vzad na libovolnou stranu** (min. 5 překladů)
libovolný nájezd (není hodnocen)
6. **vzpřímená pirueta na jedné noze** (křížená nebo čápková min 3 otáčky v pozici)
7. **Sekvence B: překládání vpřed na libovolnou stranu** (min. 5 překladů) + **holubička** (koleno výš než boky, noha napnutá, výdrž min. 3sek.)
8. **brzda pluhem** (libovolnou nohou).

- **PŘÍPRAVKA ŽACTVO NEJMLADŠÍ (PŘÍPRAVKA L)**

pořadí prvků není nutné dodržet:

- *krátký stromeček (max 4 odrazy, nájezd není hodnocen)*
1. **Sekvence A: čáp – vozíček – čáp** (čáp – brusle volné nohy přitisknutá na koleno nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny, vozíček – stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž v pozici min 3 vteřiny, čáp – brusle volné nohy přitisknutá na koleno nohy jedoucí, výdrž v pozici min 3 vteřiny)
 2. **trojky** (do S / osmy, min. 3 na každou stranu)
 3. **přední vzpřímená pirueta na jedné noze** (křížená nebo čápková min. 3 otáčky v pozici)
 4. **Sekvence B: překládání vpřed na obě strany** (min. 5 překladů na každou stranu) + **1 spirála (holubička)** (výdrž min. 3 vteřiny v pozici, koleno volné nohy výše než boky, noha napnutá)
 5. **Sekvence C: 2x stříhy přes vnitřní mohawk** (mávátka, na libovolnou stranu) **překládání vzad na libovolnou stranu** (min. 5 překladů) – na to navazující **2-3 výjezdy (odrazy) vzad na jedné noze na každou nohu**
 - *rozjezd 4 odrazy (není hodnoceno)*
 6. **šourák vpřed** (stehno jedoucí nohy rovnoběžně s ledem, výdrž min. 3 vteřiny)
 - *brzda pluhem (není hodnoceno)*