

Český krasobruslařský svaz

Václavské nám. 838/9, 110 00 Praha 2 – Nové Město

Český
krasobruslařský
svaz



Testy výkonnosti

Materiál zpracovaný pro potřeby ČKS

Platnost od 1. 7. 2020

(zahrnuje upřesnění po zářijových seminářích, úprava 15. 9. 2020)

METODICKÉ POKYNY

pro plnění Testů výkonnosti

Úvod

Po zrušení povinných cviků došlo k poklesu úrovně našich krasobruslařů, a proto se od sezóny 2001/2002 přistoupilo k plnění výkonnostních testů, které vycházejí ze zásad povinných cviků.

Úvodem si dovolíme několik citací *Josefa Dědiče* (Krasobruslení. Povinná a volná jízda jednotlivců. 1979), které nám pomohou pochopit, proč je pro krasobruslaře důležité osvojit si základy povinných cviků, a tudíž, proč se k nim nyní v modifikované podobě vracíme i my.

"Povinnou jízdu chápeme jako průpravu k volné jízdě. Platí-li o bruslení, že jeho varianty tvoří sedm základních prvků (oblouky, vlnovky, trojky, protitrojky, zvraty, protizvraty a kličky) provedených v menší nebo větší rychlosti, a to na ledě nebo ve vzduchu nad ledem (skoky), pak povinná jízda realizuje tyto základní prvky v klasické podobě."

"Půjde nám spíše o ujasnění, zda má či nemá význam cvičit povinnou jízdu a do jaké míry je výkon ve volné jízdě závislý na výkonu v jízdě povinné."

"Volná jízda se skládá ze stejných oblouků, obrátů a kliček jako povinná jízda."

V krátkosti nyní připomeneme několik *všeobecně platných zásad pro povinnou jízdu*. (Dědič, J., 1979)

1) Odraz:

- *odraz přímý* - má být proveden vždy z mírného podřepu celou hranou brusle u odrazu vpřed a krátkým obloukem u odrazu vzad;

- *odraz nepřímý* - práce jedoucí nohy v přechodu, vytažení z kolena po přechodu opět do kolena.

2) Rychlost projíždění prvků - je pokud možno stejná od začátku do konce provedení prvku.

3) Držení paží - v základním postavení jsou obě paže v upažení dolů asi ve výši boků, dlaněmi k ledu. Před obratem a vlnovkou se nastaví paže a ramena tak, aby napomáhaly zrušení rotace vzniklé obratem nebo přechodem.

4) Jedoucí noha - vždy pěruje v koleni podle potřeby.

5) Volná noha - v základním postavení směřuje špičkou k ledu těsně nad ledem, pokud možno vždy nad stopou. Vedle jedoucí nohy je jen v okamžiku, kdy přechází z polohy vpřed do polohy vzad nebo opačně.

6) Obraty - provádí se výměnou svalového napětí mezi boky a rameny, tj. pomocí šikmého břišního svalstva.

7) Hrany - je důležité dbát na přesnost hran. Uvědomit si, kdy máme jet, a především zda skutečně jedeme ve vnější či vnitřní hraně.

8) Změny hran - ke změně hrany dochází - přechody, trojky, protitrojky (u trojky a protitrojky - dochází ke změně hran ve vrcholu obratu). U zvratu, protizvratu a kličky a twizzlu nedochází ke změně hran.

9) Celkové postavení - bruslař musí jet v pevném postavení, povinné cviky se jezdí vždy uvědoměle i když se jedná ve většině případů o vypěstovaný pohybový stereotyp.

ZÁKLADNÍ METODICKÁ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TESTŮ VÝKONNOSTI

1) Kroky a obraty:

Krokové prvky, jak již bylo uvedeno výše, vycházejí z povinných cviků. Základní odlišností je však *vyšší rychlost* provedení prvků. Ramena a volná noha musí proto pracovat v *dynamičtějším tempu* než u klasických povinných cviků. Základní kruhy byly nahrazeny oblouky.

Pokud je požadováno předvedení prvku na obě nohy, popřípadě ve vnější a vnitřní hraně, změna nohy/hrany se provede vždy po předepsaném počtu provedení a v pořadí stanoveném tímto materiálem.

Po celou dobu předvedení je zachovávána *stejnoměrná rychlost*.

Rozjezd na jednotlivé kroky/obraty je popsán vždy u jednotlivého testu.

Rozhodující kritérium pro správné provedení kroků nebo obrátů je čistota provedení – projetí obrátů a oblouků v hranách.

Obraty a kroky jsou prováděny následujícím způsobem:

- trojky, kličky - v polovině oblouku

- dvojtrojky - ve třetinách oblouku

- zvraty, protizvraty a přechody - na dlouhé ose

- na kruhu: překládání, valčkové trojky, rittbergerovy kroky, špičkové kroky, amerikány, mondové kroky

- přímka: choctawové kroky

- po velkém oblouku: protitrojky

2) Piruety:

Nájezdem do piruety se rozumí poslední oblouk, ve kterém se již bezprostředně přechází do otáčení. V piruetě je těžiště těla svisle nad rotující bruslí. Piruety se provádí na *přední části* brusle, zadní piruety ve *vnější hraně*.

Výjezd může být proveden překročením na druhou nohu nebo na téže noze.

3) Skoky:

Je potřeba dbát na *správnou techniku* jednotlivých skoků (např. u Lutze odskok z vnější hrany).

Nájezdy na skoky mohou být libovolné.

Dopad skoku je proveden měkce do podřepu přes špičku brusle, okamžitě po dotyku zoubky ledu dochází k přechodu na hranu výjezdového oblouku a jedoucí noha se vytahuje z podřepu do napnuté nohy.

4) Brzdy:

Brzdění se provádí celou hranou brusle, nikoliv jen špičkou, hrana brusle „hobluje“ led (brusle neposkakuje).

5) Variabilní pohyby paží/pažemi

Pohyby paže/paží v průběhu krokových vazeb jsou možné, pohyb by měl doplňovat krokovou vazbu a být provázán s hudbou.

TEST č. 1 Přípravka ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

1) Stromeček – čáp – vozíček/kanón – čáp – brzda pluhem. Hodnotí se stromeček, vozíček, brzda. Start z místa, požadován odraz celou bruslí, jízda v kolenou, volná noha je po odraze dopnutá. Vozíček vpřed na jedné noze, druhá noha v přednožení poníž, plný dřep – jízda ve dřepu na jedné noze 2 – 3 m, paže po celou dobu v předpažení nebo upažení, zdvih zpět na jedné noze. Provedení pouze na jedné noze. Brzda pluhem kteroukoliv nohou.

2) Oblouk vpřed ven - nasazení za rukou jedoucí nohy, v oblouku spodní výměna rukou; volná noha vytočená nad stopou se postupně dostává podél druhé nohy dopředu, kde je opět nad stopou a vytočená; plynulé projíždění oblouku.

Oblouk vpřed dovnitř - volná noha vzadu mírně vytočená, nad stopou; jinak stejné jako u oblouku vpřed ven.

3) Překládání vpřed a vzad s vnitřním mohawkovým (mondovým) překrokiem – na kruhu, průměr cca 4 m (brankový kruh), důraz na náklon do kruhu, oba odrazy stejně dlouhé, při druhém odrazu je volná noha překřížená. Provádíme na obě strany.

4) Trojky do osmy – trojky po kruhu o průměru cca brankového kruhu, provádíme do osmičky

5) Spirála („holubička“) – čáповá pirueta - vpřed na oblouku, rozjezd překládáním, volná noha je alespoň na úrovni boků a dopnutá, provedení na jednu nohu, pokračujeme trojkou vpřed a libovolným nájezdem do **„čáповé“ piruety** - po vycentrování přijde špička volné nohy ke koleni nohy jedoucí, min 4 otáčky v pozici „čápa“.

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

pirueta max. 4 body

Celkem 3x40 = 120 bodů, 60% = 72 bodů, 45% = 54 bodů

TEST č. 2 Nováčci mladší ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

1) Oblouk vzad ven – start z místa, nasazení na krátkou osu; odraz je proveden krátkým obloučkem vzad, hlava směřuje po odraze do kruhu, volná noha je nad stopou, dochází k postupnému přetáčení v pořadí - hlava, ruce, noha. Oblouk musí být dotočen tak, aby následující odraz byl proveden opět na pomyslné dlouhé ose. 3x na každou nohu.

2) Střihy přes vnitřní mohawk (mávátka) – vnější mohawk (amerikán) - požadována spodní výměna rukou a po mohawku nasazení na zadní vnitřní hranu; při přenášení váhy musí nohy zůstat v širokém postoji, nestahovat k sobě. Začínáme na brankové čáře z místa, provedeme 3x na jednu stranu, následuje jeden přešlap vpřed a 3x vnější mohawkový krok (amerikán). Při amerikánu je důraz na provedení v hranách přední vnější levá/pravá noha, zadní vnější pravá/levá noha, přeložení (zadní vnitřní pravá/levá noha) a přední vnitřní levá/pravá noha. Celou vazbu plynule navážeme a opakujeme na druhou stranu. Po dokončení z vlastního nájezdu **přední křížená pirueta**, celkem alespoň 8 otáček, z toho alespoň 3 v překřížené pozici (nohy překřížené v oblasti kotníků).

3) Rittbergerovy kroky - provádí se na kruhu, provedení 4x. Prvek se skládá z vnější přední trojky na levé noze, zadní vnější trojky na pravé noze s volnou nohou překříženou, mohawkového přechodu, výjezdu do zadního vnějšího oblouku na pravé noze; totéž na druhou stranu. Po 4 provedeních na „svou“ stranu, závodník provede trojku vpřed ven - přeložení vzad - odraz do výjezdového oblouku, postupně přetočit záda směrem do kruhu-kružítka; zapíchnutá noha je vytočená (palcem do ledu). V kružítku je nutné jet na zadní vnější hraně.

4) Kadet – Euler – jednoduchý Salchow

Hodnotí se zvláště kadet a zvláště Salchow.

5) Jednoduchý Rittberger

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

pirueta max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x40 = 120 bodů, 60% = 72 bodů, 45% = 54 bodů

TEST č. 3 Nováčci ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

1) Kroková vazba

4 – 6 rozjezdových kroků, 1 – 2 přešlapy vpřed, nasazení na levou nohu vpřed ven – změna hrany vpřed dovnitř – změna hrany vpřed ven, totéž na druhou stranu, opakujeme 2x na každou nohu; následuje otočení vzad, po krátké straně libovolným kreativní nájezd s pohybem paží, nasazení do oblouku vzad dovnitř na levou nohu – přeskokem vyměníme nohy. Tělo je vždy vytočené směrem ven, opakujeme 4x, následuje měsícová (mondová, anglická) trojka na pravé noze, opakujeme 4x, následuje odšlap a jeden/dva přešlapy vzad, pokračujeme po kruhu trojkou vzad dovnitř s překřížením nohou po obratu a přetočením celého trupu a paží, trojkou vpřed dovnitř také s překříženou nohou po obratu, provádíme 4x každou trojku; totéž na druhou stranu; poté následuje libovolný nájezd a **nízká pirueta**.

Vlnovka vpřed ven - popis

Po přešlapu vpřed nasazení na oblouk vpřed ven, záda směrem do kruhu, na krátké ose provést přechod (tzn. tah špičky volné nohy vpřed, paže, bok a rameno nad volnou nohou tahem vzad, volná noha se vrací pouze ke kotníku nohy jedoucí), poloha paží se nemění, následuje vnitřní oblouk, na krátké ose přechod zpět do vnějšího oblouku (tzn. tah špičky volné nohy vpřed, paže, bok a rameno nad volnou nohou tahem vzad, volná noha se vrací za patu nohy jedoucí), ve druhém přechodu dojde k výměně paží, záda jsou teď ven z kruhu.

Přeskakované zadní vnitřní oblouky – popis

V nasazení je tělo přetočené směrem ven z kruhu, záda směrem do kruhu, paže nad volnou nohou je vepředu, paže nad jedoucí nohou je vzadu, v momentě přeskoku dochází k výměně paží a k přetočení celého trupu. Jedná se o oblouky, je nutné jet opravdu na hraně, ne do roviny. Přeskok provádíme především odrazem z kotníku, dopnutím špičky jedoucí nohy, přeskoky nemusí být vysoké.

Měsícová trojka vnější – popis

Čisté nasazení do vnější hrany s náklonem trupu na vnější oblouk; v obratu je volná noha odtažena od nohy jedoucí; po obratu zadržet rameno nad volnou nohou vzad, hlavu natočit do směru jízdy; provedení obratu v polovině oblouku.

Trojka vpřed dovnitř s překřížením – trojka vzad dovnitř s překřížením - popis

Nasazení s pažemi nad kruhem, zadní rameno je zatažené, přesně na hranu; v trojce přechází volná noha podél nohy jedoucí do překřížení těsně před nohou jedoucí, tělo nemění pozici, paže zůstávají ve stejné pozici; po trojce přetočíme ruce podél těla, jedoucí noha provede odraz a pokračujeme trojkou vpřed dovnitř – opět se nemění v průběhu trojky pozice paží a zad, volná noha jde podél nohy jedoucí do překřížení před jedoucí nohou. Nohy držíme celou dobu co nejvíce u sebe, kroky jsou malé, volná nohy se pohybuje těsně podél boty nohy jedoucí.

2) **Jednoduchý Toeloop jako druhý skok v kombinaci buď s jednoduchým Flipem nebo jednoduchým Lutzem**

3) **Jednoduchý Flip nebo**

4) **Jednoduchý Lutz**

5) **Nízká pirueta** (3 otáčky bez těžkých variací)

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

pirueta max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x32 = 96 bodů, 60% = 57,6 bodů, 45% = 43,2 bodů

TEST č. 4 Nejmladší žactvo ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

1) Kroková vazba

4x překřížený protioblouk vpřed (crossroll) - poslední oblouk zakončíme trojkou vpřed ven a nasadíme vzad do překříženého protioblouku vzad, provedeme 4x. Následuje dvojtrojka vzad ven – překřížením nohou přešlap vzad - dvojtrojka vzad dovnitř a špičkový krok s otočením a vzpažením. Provedeme 2x na každou stranu. Vlastní kreativní vazbou přejedeme přes brankoviště a následují vlnovky vzad na jedné noze s výskokem po posledním přechodu do vnitřní hrany a poloviční Wolley – trojka vzad dovnitř, 1 provedení na každou stranu.

Po dokončení vazby následuje z vlastního nájezdu kombinovaná pirueta.

Překřížený protioblouk (crossroll) vpřed – popis

Nasazení přesně od začátku na vnější hranu, zdůraznit odraz celou bruslí, ramena zůstávají na krátké ose, provádíme 4x.

Překřížený protioblouk (crossroll) vzad - popis

Nasazení na zadní vnější hranu, volná noha je překřížená vpředu, paže jsou v protidržení, v průběhu oblouku se ruce vymění.

Vlnovky vzad na jedné noze s výskokem - popis

Odras střídavě vnější – vnitřní – vnější, z posledního vnitřního oblouku je odraz do Wolleye. Důraz na odraz z celé brusle.

Wolley s dopadem na druhou nohu (do vnitřní hrany - popis

Odras ze zadní vnitřní hrany s obratem a dopadem na druhou nohu do zadní vnitřní hrany, tělo a ramena vytočené ven z kruhu, po dopadu provedeme trojku vzad dovnitř, tělo a ramena zůstávají vytočené ven z kruhu, po trojce zadržíme zadní rameno, volná noha propnutá a odtažená od nohy jedoucí. Důraz je kladen na odraz z vnitřní hrany a dopnutí obou nohou do odrazu.

2) Přední kombinovaná pirueta - ve váze + přechod do nízké piruety + vysoká přední křížená pirueta

Minimálně 4 otáčky v každé základní poloze bez obtížných variant.

3) Jednoduchý Axel

4) Dvojitý Salchow

Hodnocení:

každý prvek max.4 body

pirueta max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x40 = 120 bodů, 60% = 72 bodů, 45% = 54 bodů

TEST č. 5 Mladší žactvo ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

HUDBA: Čtrnáctikrok

1) Kroková vazba – začínáme rozjezdem (dva rozjezdové kroky – stromeček levá - pravá, přešlap vpřed, dva stromečky, mohawk, nasazení na pravou vzad ven) a vlnovkou vzad na pravé noze (vlnovka vzad vnější – vnitřní – vnitřní vnější).
Následuje trojka vpřed ven na levé noze, přechod na pravou vzad ven a twizzl na pravé noze (vlevo). Twizzl je ukončený výjezdem na jedoucí noze.
Následují dva přešlapy vzad a totéž na druhou nohu a twizzl na levé noze (vpravo).
Následují dva přešlapy vzad a 4x choctawový překrok (pravá vzad ven - levá vpřed dovnitř - pravá vzad ven - levá vpřed dovnitř, ukončeno je delším obloukem na pravé vzad ven).
Následují dva přešlapy vzad a totéž na druhou stranu.
Následují dva až tři přešlapy vzad a Wolley z pravé nohy.

Vlnovka vzad vnější a vnitřní – popis

Začínáme na pravé noze. U vnějšího oblouku hlava zůstává natočená do kruhu, před přechodem tah volnou nohou vzad, po přechodu se vrátí volná noha vpřed, následuje oblouk vzad dovnitř, hlava a trup natočené směrem ven z kruhu, ve druhé polovině kruhu následuje přetočení, tah volnou nohou vzad, přechod do oblouku vzad ven, po přechodu se volná noha vrátí vpřed a pokračuje zadní vnější oblouk s opačným držením paží. Tah volné nohy v obou přechodech ve směru krátké osy. Provádíme na krátké ose kluziště.

Twizzl - popis

Twizzl je proveden na napjaté nebo téměř napjaté stojné noze, stojné koleno je stále ve stejné poloze, nesmí provádět „trojkovou“ akci, tedy není povolen pohyb nahoru - dolů v koleni. Brusle je v postavení pokud možno na dvou hranách, na ploše brusle. Volná noha je přiložená na lýtko nohy stojné, zpevněná a vytočená, špička směřuje směrem k ledu. Postavení paží je libovolné.

Choctawové překroky (okénka) - popis

Okénka = krátký oblouk vzad ven, špička volné nohy za patou, koleno vytočené, přechod na druhou nohu, krátký oblouk vpřed dovnitř s volnou nohou vytočenou vpřed. Kroky se provádí výměnou napětí mezi rameny a boky, na po krátké ose kluziště. Důraz je kladen na přesné provedení všech krátkých oblouků v hlubokých hranách.

2) Pirueta v jedné poloze (libovolná základní) a beze změny nohy

3) Pirueta ve váze se změnou nohy

Piruety - popis

Po Wolley následuje z jakéhokoli nájezdu pirueta v jedné poloze bez změny nohy, provedení s jednou obtížnou variací podle platných Pravidel ISU, min 6 otáček. V obtížné poloze minimálně 2 otáčky. Je možné provádět vpřed i vzad. Pokud je prováděna varianta Biellmann, musí začít po provedení 6 otáček v zakloněné/ukloněné poloze.

Po výjezdu z piruety v jedné poloze následuje libovolný nájezd a pirueta ve váze se změnou nohy, provedení BEZ obtížných poloh v pořadí přední – zadní pirueta ve váze, min 5 souvislých otáček na každé noze. Koleno volné nohy musí být výše, než je bok.

4) Dvojitý Toeloop

5) Dvojitý Rittberger

Hodnocení:

každý prvek max.4 body

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x36 = 96 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

TEST č. 6 Žactvo ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

HUDBA: Blues

1) Kroková vazba

Začínáme rozjezdem (dva rozjezdové kroky – stromeček, přešlap vpřed, dva stromečky vpřed) a nasazením na vnější hranu levé nohy. Vlnovku trojku provádíme po diagonále, 2x trojka přední, 2x trojka zadní.

Následuje přechod na pravou nohu a opakujeme totéž na pravé noze.

Následuje trojka vpřed ven na levé noze, odšlap, dva přešlapy vzad a vazba trojka vzad ven – protitrojka vpřed dovnitř na levé noze (2 opakování).

Následuje trojka vpřed ven na pravé noze, nasazení na levou vzad dovnitř a zvrát vzad dovnitř – zvrát vpřed dovnitř – změna hrany – zvrát vzad ven – zvrát vpřed ven.

Následuje nasazení na pravou vzad ven a twizzl na pravé noze (vlevo).

Následuje rozjezd a celá vazba z protilehlého rohu na druhou nohu.

Po dokončení vazby následuje kombinovaná pirueta.

Vlnovka trojka na jedné noze vnější - popis

Po diagonále od brankové čáry směrem mezi hokejové kruhy, 2 opakování na levé vpřed ven, následuje přechod a provádíme 2 opakování stejného prvku na pravé vpřed ven.

Jedná se o spojení prvků, které byly prováděny v přecházejících testech, tzn. že platí stejné zásady provádění trojkových obrátů, tzn. zadržování ramen, práce volné nohy v přechodech, práce jedoucí nohy v přechodech. V přechodech využívat *nepřímý odraz*. Pokud možno udržet stejnou rychlost po celou dobu provádění prvku.

Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní - popis

Dtto vlnovka trojka vnější

Protitrojky na jedné noze – popis

Po nasazení do zadního vnějšího oblouku jde špička volné nohy za patu nohy jedoucí a začíná trojka vzad ven, před protitrojkou volná noha před nohou jedoucí, špička volné nohy ve stopě, po protitrojce špička volné nohy u paty volné nohy jedoucí.

Celá vazba je provedena na velkém oblouku na jedné noze, vždy 2 trojky a 2 protitrojky.

Vlnovka zvrát na jedné noze – popis

Skládá se: zvrát vzad dovnitř, zvrát vpřed dovnitř (špička volné nohy za patou nohy jedoucí) + vlnovka vzad + zvrát vzad ven, zvrát vpřed ven.

2) Skok do piruety ve váze - popis

Provedeno v piruetě ve váze, bez změny nohy a bez obtížných variant, minimálně 6 otáček.

3) Pirueta s „vytaženou“ nohou – popis

Provedeno v libovolné základní poloze (vzpřímená, nízká nebo ve váze), beze změny nohy, nesmí být zahájena skokem, min 4 otáčky ve vytažení.

4) Dvojitý Lutz

Požadován odskok z čisté vnější hrany

5) „Sekvence“ skoků jednoduchý Axel – Euler – poskok s půlobratem – dvojitý Flip

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x32 = 96 bodů, 60% = 57,6 bodů, 45% = 43,2 bodů

TEST č. 7 Junioři ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

HUDBA: Zvratový foxtrot

1) Kroková vazba

Začínáme rozjezdem (dva rozjezdové kroky – stromeček, přešlap vpřed, dva stromečky vpřed) a nasazením na vnější hranu levé nohy. Podél dlouhého mantinelu provádíme zvrat vpřed ven – protizvrat vzad ven – zvrat vpřed ven na levé noze, následuje přešlap vzad – nasazení vpřed na levou vpřed ven – cross roll a celá vazba na pravé noze a twizzl vzad ven doleva, nasazení na pravou nohu a twizzl na levé noze doprava.

Po krátké straně překládání, nasazení na pravou vpřed dovnitř a provádíme zvrat vpřed dovnitř – protizvrat vzad dovnitř – zvrat vpřed dovnitř. Následuje přešlap vzad a nasazení na levou nohu vpřed dovnitř a celá vazba na levé noze.

Zvraty a protizvraty vnější – popis

Přední vnější oblouk, těsně před obratem jsou záda ven z kruhu, volná noha jde do přednožení těsně nad stopou, v okamžiku obratu jsou špičky nohou na stejné úrovni, po obratu se volná noha rychle vysune do přednožení, špička nad stopou, intenzivní zatlačení ramene nad volnou nohou vzad. Hlava je přetočena ven z kruhu. Rychlým přetočením trupu a paží a zatažením volné nohy ve směru obratu paže zatlačena nad jedoucí nohou vzad, hlava zůstává natočena do kruhu, volná noha je u paty nohy jedoucí a provedeme zadní vnější protizvrat. Rychlým a plynulým pohybem se trup opět přetočí zády ven z kruhu, špička volné nohy do přednožení, a stejným způsobem jako první obrat je proveden i obrat třetí. Mezi obraty nesmí dojít ke změně hrany.

Zvraty a protizvraty vnitřní - popis

Platí stejná pravidla jako u zvratů a protizvratů vnějších s výjimkou: v předním vnitřním oblouku zůstává volná noha vzadu nad stopou, před obratem i po obratu je u paty nohy jedoucí.

2) Skok do piruety podle Pravidel ISU pro danou sezónu

3) Kombinovaná pirueta se změnou nohy - popis

Bezprostředně po dokončení krokové vazby následuje z jakéhokoli nájezdu kombinovaná pirueta dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu. Pirueta musí obsahovat obtížné varianty na minimálně level 2 dle popisu v Pravidlech ISU.

4) Dívky: dvojitý Axel

Chlapci: libovolný trojitý skok

5) Kombinace tří dvojitých skoků

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

Celkem 3x32 = 96 bodů, 60% = 57,6 bodů, 45% = 43,2 bodů

TEST č. 8 Senioři ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

HUDBA: Westminster Waltz

1) Kroková vazba

Začínáme rozjezdem (dva rozjezdové kroky – stromeček, přešlap vpřed, trojka vpřed ven) a nasazením vzad ven na pravou nohu. Provádíme twizzl vzad ven – klička vzad ven – protitrojka vzad ven - mohawk (levá vpřed dovnitř – pravá vzad dovnitř) a nasadíme na levou vzad ven a opakujeme vazbu na levé noze.

Následuje mohawk (pravá vpřed dovnitř – levá vzad dovnitř), dva oblouky vzad a vlnkou vzad zahájíme na levé noze kličku vzad dovnitř – protizvrat vzad dovnitř – protitrojka vpřed dovnitř. Následuje přešlap vzad, nasazení na pravou nohu vzad dovnitř a opakujeme celou vazbu na pravé noze.

Poté následuje přešlap vzad a provedeme zvrat vpřed ven – protizvrat vzad ven – klička vpřed ven na pravé noze a opakujeme vazbu na levé noze.

2) Skok do piruety – „šmetrlink“ - popis

Skok do libovolné základní polohy, provedení možné v obtížné pozici, bez změny nohy. Ve vzduchu provedena poloha „motýlka“ („šmetrlink“). Minimálně 5 otáček v dopadové poloze.

3) Kombinovaná pirueta začínající skokem, se změnou nohy – popis

Kombinovaná pirueta se změnou nohy dle popisu Pravidel ISU, zahájena skokem. Musí být provedeny všechny základní polohy. Min. 6 otáček na každé noze. Počet obtížných poloh libovolný, v každé obtížné variaci min 2 otáčky.

4) Dívky: libovolný trojitý skok

Chlapci: kombinace dvou libovolných trojitých skoků

Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

piruety každá max. 4 body

skok max. 4 body

Celkem 3x36 = 108 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

KATEGORIE SPORTOVNÍCH DVOJIC

TEST č. 5 Basic Novice Pairs

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

HUDBA: Čtrnáctikrok

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Pirueta ve váze se změnou nohy

Pirueta ve váze se změnou nohy, provedení BEZ obtížných poloh v pořadí přední – zadní pirueta ve váze, min 5 souvislých otáček na každé noze. Koleno volné nohy musí být výše, než je bok.

3) Dvojitý Toeloop

4) Dvojitý Rittberger

5) Zvedaná figura skupiny č. 1 (držení v podpaží) nebo č. 2 (držení v pase)

Partner předvede minimálně 2 otáčky v požadované zvedané figurě dle pravidel ISU.

6) Pivotová spirála

Partner předvede minimálně 1 plnou otáčku v předepsané poloze dle pravidel ISU.

Hodnocení:

kroková vazba max. 16 bodů

pirueta max. 4 body

skoky každý max. 4 body

zvedaná figura max. 4 body

pivotová spirála max. 4 body

Celkem 3x36 = 108 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

TEST č. 6 Advanced Novice Pairs

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

HUDBA: Blues

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Skok do piruety ve váze

Provedeno v piruetě ve váze, bez změny nohy a bez obtížných variant.

3) Dvojitý Lutz

4) Libovolný neodpíchnutý odhazovaný dvojitý skok

Je povoleno předvést tyto odhazované skoky 2STh, 2LoTh nebo 2ATh.

5) Libovolná zvedaná figura

Zvedaná figura je předvedena na obou napjatých pažích partnera, který provede minimálně 2 otáčky.

6) Jednoduchá twistovaná figura (jednoduchý twist)

Hodnocení:

kroková vazba max. 16 bodů

kombinovaná pirueta max. 4 body

skok max. 4 body

odhazovaný skok max. 4 body

zvedaná figura max. 4 body

twistovaná figura max. 4 body

Celkem 3x36 = 108 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

TEST č. 7 Junior Pairs

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

HUDBA: Zvratový foxtrot

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Dvojitý Axel

3) Kombinovaná společná pirueta

Společná kombinovaná pirueta musí obsahovat všechny 3 základní polohy u obou partnerů a na každé noze musí být provedeny minimálně 4 otáčky.

4) Libovolná spirála smrti

Partner předvede minimálně 1 plnou otáčku v předepsané poloze dle pravidel ISU.

5) Zvedaná figura skupina 4 (držení ruka v ruce) nebo skupina 3 (držení za bok)

Partner předvede minimálně 2 otáčky v požadované zvedané figurě na napjatých pažích dle pravidel ISU.

6) Libovolný odpíchnutý odhazovaný dvojitý skok

Je povoleno předvést tyto odhazované skoky 2TTh, 2FTh nebo 2LzTh.

Hodnocení:

kroková vazba max. 16 bodů

skok max. 4 body

kombinovaná společná pirueta max. 4 body

spirála smrti max. 4 body

zvedaná figura max. 4 body

odhazovaný skok max. 4 body

Celkem 3x36 = 108 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

TEST č. 8 Senior Pairs

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

HUDBA: Westminster Waltz

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Libovolný trojitý skok

3) Kombinovaná pirueta začínající skokem, se změnou nohy

Kombinovaná pirueta se změnou nohy dle popisu Pravidel ISU, zahájena skokem. Musí být provedeny všechny základní polohy. Min. 6 otáček na každé noze. Počet obtížných poloh libovolný, v každé obtížné variaci min 2 otáčky.

4) Libovolný odhazovaný trojitý skok

5) Libovolná zvedaná figura skupina č. 5 (lasového typu)

Partner předvede minimálně 2 otáčky v požadované zvedané figurě na napjatých pažích dle pravidel ISU.

6) Dvojitá twistovaná figura (dvojitý twist)

Hodnocení:

kroková vazba max. 16 bodů

skok max. 4 body

kombinovaná pirueta max. 4 body

odhazovaný skok max. 4 body

zvedaná figura max. 4 body

twistovaná figura max. 4 body

Celkem 3x36 = 108 bodů, 60% = 64,8 bodů, 45% = 48,6 bodů

KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ

TEST č. 1 – Basic Novice Ice Dance

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

Věkové požadavky: závodník/závodnice nedovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku třinácti (13) let

1) Taneční vazba

Taneční vazbu můžeme zahájit vlastním kreativním začátkem, máme možnost využít zajímavých tanečních pohybů a prvků. Samotná vazba začíná rozjezdem vpřed, navazuje cross-roll a oblouk vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy. U přísunu, tzv. chasse, hlídáme správné hrany, stejně tak u tzv. slide chasse, kdy volnou nohu suneme vpřed.

Prvním hodnoceným klíčovým bodem jsou tři valčíkové trojky, poslední z nich je trojka se swingovým pohybem volné nohy. Valčíkovou trojku začínáme obloukem vpřed ven, 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.

Navazují dva přísuny vzad. Druhým klíčovým bodem je cross-roll vpřed a překřížený krok vzad, tzv. crossed step behind. Cross-roll vpřed provádíme z levého oblouku vpřed ven na levé noze do oblouku vpřed ven na pravé. Zřetelné musí být nasazení na vnější hranu, dále přenos váhy těla. Nohy křížíme u cross-rollu nad kolena. U překříženého kroku vzad křížíme nohy pod kolena. Z oblouku vpřed ven na pravé noze přejdeme překřížením do oblouku vpřed dovnitř na levé noze. Hrany musí být výrazné.

Pokračujeme tzv. slide chasse, širokým překrokem do dvou oblouků vpřed dovnitř s pohybem volné nohy a otevřeným mohawkem vpřed dovnitř. Třetím klíčovým bodem je přísun vpřed – chasse. Chasse vpřed provádíme z oblouku vpřed ven na pravé noze, levou nohu přisuneme těsně k noze jedoucí, nasadíme na vnitřní hranu, přičemž pravou nohu lehce nadzvedneme. Následně opět nasazujeme do oblouku vpřed ven na pravé noze.

Před dalším hodnoceným prvkem, kterým jsou obraty, můžeme použít vlastní spojovací kroky. Musíme předvést 4 obraty, z toho 2 na pravé a 2 na levé noze. Obraty mohou být stejného typu, ale různého nasazení. Po obracech opět využijeme vlastních spojovacích kroků a následují 2 twizzly, každý rotovaný na jiné noze, u obou twizzlů minimálně 2 otáčky. Posledním prvkem vazby je kombinovaná pirueta o minimálně 8 otáčkách a použití nejméně dvou různých základních poloh. Na závěr můžeme vazbu ukončit opět kreativními pohyby a prvky.

Hodnocené prvky taneční vazby

1. **3x valčíkové trojky** (LFO3, RFO3, LFO-Sw3)
2. **CR-RFO + XB-LFI**
3. **chassé vpřed** (RFO + LFI-Ch + RFO)
4. **4x obrat** - 2 obraty (zvrát, protizvrát nebo protitrojka) na pravé noze, 2 obraty na levé noze, každý ze dvou obrátů proveden samostatně (není nutné provést oba obraty na jedné noze), obraty mohou být stejného typu, ale různého nasazení (např. zvrát vpřed dovnitř, zvrát vzad dovnitř)

5. **sada twizzlů** (Tw) - min. 2 otáčky v každém ze dvou twizzlů, využít obě nohy (např. vpřed dovnitř na L, vpřed dovnitř na P)

6. **kombinovaná pirueta provedená sólově** (CoSp) - 2 různé základní polohy, min. 8 otáček, každá základní poloha je započítávána při provedení v min. 2 otáčkách

Hudební doprovod

Westminster Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4

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

K předvedení taneční vazby lze využít vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu.

2) Předepsaný tanec

Sólové předvedení jednoho předepsaného tance. Pro testy v **sezoně 2021/2022** byl vybrán předepsaný tanec **Foxtrot**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Při plnění testů je k předepsanému tanci využívána jako hudební doprovod **6. skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, foxtrot, tempo 4/4, 100 dob za minutu +/- 2 doby. Předvedení čtyř sekvencí.

Hodnocení:

1) taneční vazba

1. 3x valčíkové trojky - LFO3, RFO3, LFO-Sw3	3 body
2. CR-RFO + XB-LFI	3 body
3. chassé vpřed – RFO + LFI-Ch + RFO	3 body
4. 4x obraty (2x na pravé, 2x na levé noze)	3 body
5. 2x Tw (na pravé i levé noze)	3 body
6. CoSp	3 body
7. bruslařské dovednosti	3 body
8. rytmus	3 body
9. předvedení, interpretace	3 body
celkem	27 bodů

2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	3 body
2. rytmus	3 body
3. předvedení, interpretace	3 body
celkem	9 bodů

Celkem: 36 bodů, 60% = 21,6 bodu, 45% = 16,2 bodu

TEST č. 2 – Intermediate Novice Ice Dance

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

Věkové požadavky: závodník/závodnice nedovršíl/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku patnácti (15) let

1) Taneční vazba

Taneční vazbu můžeme zahájit vlastním kreativním začátkem, máme možnost využít zajímavých tanečních pohybů a prvků. Samotná vazba začíná rozjezdem vpřed, navazuje překřížený krok vzad, tzv. crossed step behind, překlad vpřed a první hodnocený klíčový bod, kterým je zvrát vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy. Vazba obsahuje celkem dva zvraty vpřed ven, odlišuje se jedoucí noha, první obrat je na pravé, druhý zvrát provádíme až v druhé části vazby na levé noze.

Pokračujeme vnějším uzavřeným mohawkem z levé nohy vpřed, navážeme dva oblouky vpřed dovnitř a úsek z předepsaného tance známého jako Kilián. Úsek obsahuje například otevřené choctaw, překřížený krok vzad či překřížený krok vpřed. Druhým klíčovým bodem jsou dva otevřené mohawky vpřed dovnitř, první z levé nohy, druhý z pravé nohy. Oba vnitřní otevřené mohawky provádíme z oblouku vpřed dovnitř, dbáme správného postavení volné nohy před samotným překrokem, tzn. volnou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí. Po překroku držíme čistou vnitřní hranu na oblouku vzad.

Po druhém mohawku následuje otevřené choctaw, oblouk vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy a překlad vpřed. Navazuje cross-roll a dále uzavřený mohawk se swingovým pohybem v prvním oblouku, který je třetím hodnoceným klíčovým bodem vazby. Uzavřený **mohawkový překrok** provádíme z oblouku vpřed dovnitř na levé noze do oblouku vzad dovnitř na pravé. Těsně před mohawkem přiložíme volnou nohu viditelně za patu nohy jedoucí. Překrok musíme provést čistě a zřetelně na vnitřních hranách. Pokračujeme překříženým krokem vzad, překladem a následuje opět zvrát vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy, ovšem na pravé noze oproti prvnímu zvratu na začátku vazby.

Před dalším hodnoceným prvkem, kterým jsou dva twizzly, můžeme použít vlastní spojovací kroky. Musíme předvést 2 twizzly, každý rotovaný na jiné noze, u obou twizzlů minimálně 2 otáčky a jedna charakteristika zvyšující obtížnost prvku dle pravidel ISU. Po twizzlech opět využijeme vlastní spojovací kroky a následuje sekvence obrátů prováděná na jedné noze. Musíme předvést minimálně dva obraty na jedoucí noze, z uvedených obrátů - zvrát, protizvrát či protitrojka – předvedeme alespoň jeden typ obratu. Sekvenci je nutno provést na levé i pravé noze.

Posledním prvkem vazby je kombinovaná pirueta o minimálně 8 otáčkách a použití nejméně jedné obtížné varianty ve dvou různých základních polohách. Na závěr můžeme vazbu ukončit opět kreativními pohyby a prvky.

Hodnocené prvky taneční vazby

1. **2x zvrát vpřed ven** (na levé i pravé noze)
2. **2x otevřený mohawk** (OpMo)
3. **uzavřený mohawk** (ClMo)
4. **min. 2 obraty z krokové sekvence na jedné noze** (OFSt) - alespoň 1 typ obrátů (zvrát, protizvrát nebo protitrojka) krokové sekvence
5. **sada twizzlů** (Tw) - min. 2 otáčky v každém ze dvou twizzlů a alespoň 1 další charakteristika

6. **kombinovaná pirueta provedená sólově** (CoSp) - 1 obtížná varianta ve 2 různých základních polohách, min. 8. otáček, každá obtížná varianta v základní poloze je započítávána při provedení v min. 2 otáčkách, pro chlapce/muže je započítávána jako obtížná varianta i základní poloha ve váze, pro dívky/ženy neplatí, charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě

Hudební doprovod

Rocker Foxtrot (ISU skladba)

rytmus: Foxtrot 4/4

tempo: 26 taktů o 4 dobách/min.

K předvedení taneční vazby lze využít vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu.

2) Předepsaný tanec

Sólové předvedení jednoho předepsaného tance. Pro testy **v sezoně 2021/2022** byl vybrán předepsaný tanec **Starlight Waltz**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Při plnění testů je k předepsanému tanci využívána jako hudební doprovod **6. skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, waltz $\frac{3}{4}$, tempo 174 dob za minutu +/- 2 doby. Předvedení dvou sekvencí.

Hodnocení:

1) taneční vazba

1. 2x zvrát vpřed ven (na levé i pravé noze)	3 body
2. 2x otevřený mohawk (OpMo)	3 body
3. uzavřený mohawk (ClMo)1) taneční vazba	3 body
4. OFSt	3 body
5. sada Tw	3 body
6. CoSp	3 body
7. bruslařské dovednosti	3 body
8. rytmus	3 body
9. předvedení, interpretace	3 body
celkem	27 bodů

2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	3 body
2. rytmus	3 body
3. předvedení, interpretace	3 body
celkem	9 bodů

Celkem: 36 bodů, 60% = 21,6 bodu, 45% = 16,2 bodu

TEST č. 3 – Advanced Novice Ice Dance

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku deseti (10) let a dívka nedovršila věku patnácti (15) let, chlapec nedovršil věku sedmnácti (17) let

1) Taneční vazba

Taneční vazbu můžeme zahájit vlastním kreativním začátkem, máme možnost využít zajímavých tanečních pohybů a prvků. Samotná vazba začíná rozjezdem vpřed, navazuje první hodnocený klíčový bod, kterým je uzavřené choctaw se swingovým pohybem volné nohy v prvním oblouku jetým na levé noze. Volnou nohu přikládáme zřetelně za patu nohy jedoucí a nasazujeme do oblouku vzad dovnitř na pravou nohu. Po překroku na pravou nohu jedeme ve vnitřní hraně a v závěru oblouku změním na vnější hranu.

Následuje překřížený krok vzad, tzv. crossed step behind, a překřížený krok vpřed, tzv. crossed step forward, dále oblouk vpřed dovnitř a dva otevřené vnitřní mohawky. Pokračujeme dalším překříženým krokem vzad a následně provedeme na levé noze protizvrat vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy. Tento prvek je druhým klíčovým bodem v hodnocení taneční vazby. Po překladu vpřed nasadíme do vnitřního oblouku vpřed a provedeme uzavřené choctaw do oblouku vzad ven, a poté nasadíme pomocí cross-rollu do oblouku vzad ven na levé noze. Tato pasáž je třetím klíčovým bodem.

Dalším krokem vazby je otevřený vnitřní mohawk. Následně přejdeme překladem vpřed do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme zvrátový obrat se swingovým pohybem volné nohy. Před dalším hodnoceným prvkem, kterým jsou dva twizzly, můžeme použít vlastní spojovací kroky. Musíme předvést 2 twizzly, u obou twizzlů minimálně 2 otáčky, odlišná musí být nástupní hrana i směr rotace dvou twizzlů a alespoň dvě různé další charakteristiky zvyšující obtížnost prvku dle pravidel ISU.

Po twizzlech opět využijeme vlastních spojovacích kroků a následuje kombinovaná kroková sekvence obrátů prováděná na jedné noze. Musíme předvést minimálně dva obraty na jedoucí noze, z uvedených obrátů - zvrat, protizvrat, protitrojka či minimálně jednoduchý twizzl – předvedeme alespoň dva typy obrátů. Sekvenci provádíme na pravé i levé noze. Posledním prvkem vazby je kombinovaná pirueta o minimálně 8 otáčkách a použití nejméně dvou obtížných variant ve dvou různých základních polohách. Na závěr můžeme vazbu ukončit opět kreativními pohyby a prvky.

Hodnocené prvky taneční vazby

1. **uzavřené choctaw** (Sw-CICho)
2. **protizvrat vpřed ven** (LFO – SwCtr)
3. **uzavřené choctaw** (CICho)
4. **min. 2 obraty z krokové sekvence na jedné noze** (OFSt) - alespoň 2 typy obratu (zvrat, protizvrat, protitrojka nebo min. jednoduchý twizzl) krokové sekvence
5. **sada twizzlů** (Tw) - min. 2 otáčky v každém z obou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň 2 různé další charakteristiky
6. **kombinovaná pirueta provedená sólově** (CoSp) - 2 různé obtížné varianty ve 2 různých základních polohách, min. 8 otáček, každá obtížná varianta v základní poloze je započítávána při provedení v min. 2 otáčkách, pro chlapce/muže je započítávána jako obtížná varianta i základní poloha ve váze, pro dívky/ženy neplatí, charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě

Hudební doprovod

Blues (ISU skladba)

rytmus: Blues

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

K předvedení taneční vazby lze využít vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu.

2) Předepsaný tanec

Sólové předvedení jednoho předepsaného tance. Pro testy **v sezoně 2021/2022** byl vybrán předepsaný tanec **Westminster Waltz**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Při plnění testů je k předepsanému tanci využívána jako hudební doprovod **6. skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, waltz $\frac{3}{4}$, tempo 162 dob za minutu +/- 2 doby. Předvedení dvou sekvencí.

Hodnocení:

1) taneční vazba

1. uzavřené chochtaw (Sw-CICho)	3 body
2. protizvrat vpřed ven (LFO – SwCtr)	3 body
3. uzavřené chochtaw (CICho)	3 body
4. OFSt	3 body
5. sada Tw	3 body
6. CoSp	3 body
7. bruslařské dovednosti	3 body
8. rytmus	3 body
9. předvedení, interpretace	3 body
celkem	27 bodů

2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	3 body
2. rytmus	3 body
3. předvedení, interpretace	3 body
celkem	9 bodů

Celkem: 36 bodů, 60% = 21,6 bodu, 45% = 16,2 bodu

TEST č. 4 – Junior Ice Dance

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku třinácti (13) let a dívka nedovršila věku devatenácti (19) let, chlapec nedovršil věku jednadvaceti (21) let

1) Taneční vazba

Taneční vazbu můžeme zahájit vlastním kreativním začátkem, máme možnost využít zajímavých tanečních pohybů a prvků. Samotná vazba začíná rozjezdem vpřed, navazuje trojka vpřed dovnitř na pravé noze, cross-roll vzad, překřížený krok vpřed a dva trojkové obraty. Poté provedeme špičkový krok, Inu-Bauer a dva překřížené kroky vpřed, přičemž druhý je s trojkovým obratem. Následuje překřížený krok vzad, tzv. crossed step behind, trojkový obrat na levé noze, dva krátké kroky a chasse.

Pokračujeme trojkou vpřed dovnitř se swingovým pohybem volné nohy, další trojkou vpřed ven se změnou hrany na oblouku po trojkovém obratu a jednoduchým twizzlem na pravé noze. Na krátké straně předvedeme opět trojku vpřed dovnitř se swingovým pohybem volné nohy, dále překřížený krok vzad, překřížený krok vpřed a trojku vzad dovnitř se swingem volné nohy. Navážeme chasse vpřed, překlad vpřed a dostáváme se k prvnímu klíčovému bodu, kterým je zvrát vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy a navazujícím překříženým krokem vzad a následně vpřed.

Pokračujeme přísunem vpřed, překladem a trojkovým obratem vpřed dovnitř na pravé noze, po kterém následuje vnější uzavřený mohawk, z oblouku vzad ven do oblouku vpřed ven, volnou nohu viditelně přikládáme za patu nohy jedoucí. Tato pasáž je druhým klíčovým bodem při hodnocení vazby. Bezprostředně po této pasáži navazujeme třetí klíčový bod, kterým je protitrojka vpřed ven na pravé noze. Přes překřížený krok vpřed přejdeme do jednoduchého twizzlu, dále provedeme přísun vpřed, jeden překlad, a postupně navážeme vnitřní uzavřený mohawk se swingovým pohybem volné nohy.

Po přísunu a překladu vpřed můžeme využít vlastních spojovacích kroků a přejdeme do kombinované krokové sekvence na jedné noze. Na jedoucí noze musíme předvést minimálně tři různé typy obrátů – zvrát, protizvrát, protitrojku či dvojitý twizzl. Po krokové sekvenci na jedné noze opět využijeme vlastních spojovacích kroků a předvedeme sadu twizzlů. Minimálně 3 otáčky v každém z obou twizzlů, odlišná musí být nástupní hrana i směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři různé další charakteristiky zvyšující obtížnost prvku ze dvou různých skupin, dle pravidel ISU.

Posledním prvkem vazby je kombinovaná pirueta o minimálně 10 otáčkách a použití nejméně dvou obtížných variant ve dvou různých základních polohách. Na závěr můžeme vazbu ukončit opět kreativními pohyby a prvky.

Hodnocené prvky taneční vazby

1. **zvrát vpřed ven** (RFO-SwRk)
2. **trojka + uzavřený mohawk** (FRI-Pr3-CIMo)
3. **protitrojka vpřed ven** (RFO-Br)
4. **min. 3 různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze** (OFSt) - zvrát, protizvrát, protitrojka, dvojitý twizzl
5. **sada twizzlů** (Tw) - min. 3 otáčky v každém z obou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň 3 různé další charakteristiky ze 2 různých skupin

6. **kombinovaná pirueta provedená sólově** (CoSp) - 2 různé obtížné varianty ve 2 různých základních polohách, min. 10 otáček, každá obtížná varianta v základní poloze je započítávána při provedení v min. 2 otáčkách, pro chlapce/muže je započítávána jako obtížná varianta i základní poloha ve váze, pro dívky/ženy neplatí, charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě

Hudební doprovod

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

rytmus: Slow-Fox

tempo: 108 dob/min.

K předvedení taneční vazby lze využít vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu.

2) Předepsaný tanec

Sólové předvedení jednoho předepsaného tance. Pro testy v **sezóně 2021/2022** byl vybrán předepsaný tanec **Blues**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Při plnění testů je k předepsanému tanci využívána jako hudební doprovod **skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, blues 4/4, tempo 88 dob za minutu +/- 2 doby. Předvedení tří sekvencí.

Hodnocení:

1) taneční vazba

1. zvrát vpřed ven (RFO-SwRk)	3 body
2. trojka + uzavřený mohawk (FRI-Pr3-CIMo)	3 body
3. protitrojka vpřed ven (RFO-Br)	3 body
4. OFSt	3 body
5. sada Tw	3 body
6. CoSp	3 body
7. bruslařské dovednosti	3 body
8. rytmus	3 body
9. předvedení, interpretace	3 body
celkem	27 bodů

2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	3 body
2. rytmus	3 body
3. předvedení, interpretace	3 body
celkem	9 bodů

Celkem: 36 bodů, 60% = 21,6 bodu, 45% = 16,2 bodu

TEST č. 5 – Senior Ice Dance

[\(klikněte pro odkaz na instruktážní video\)](#)

Věkové požadavky: závodník/závodnice dovršil/a před 1. červencem předcházejícím aktuální závodní sezóně věku patnácti (15) let, horní věková hranice je bez omezení

1) Taneční vazba

Taneční vazbu můžeme zahájit vlastním kreativním začátkem, máme možnost využít zajímavých tanečních pohybů a prvků. Samotná vazba začíná rozjezdem vpřed, navazuje chasse a první klíčový bod, kterým je pasáž tvořená uzavřeným choctaw se swingem volné nohy a následně vnitřním otevřeným mohawkem. Tato pasáž je úsekem z předepsaného tance Finnstep. Do choctaw vjíždíme na vnější hraně levé nohy, volnou nohu přikládáme zřetelně za patu nohy jedoucí a nasazujeme do oblouku vzad dovnitř na pravou nohu. Následuje mohawkový překrok ze zadního vnitřního oblouku do oblouku vpřed dovnitř, přičemž volnou nohu přikládáme před překrokiem před jedoucí nohu. Překrok nesmí být přeskokem.

Pokračujeme twizzlem vpřed dovnitř, překladem vpřed, a poté vjedeme do oblouku vpřed dovnitř a provedeme uzavřený choctaw. Na výjezdovém oblouku vzad ven provedeme twizzl s jednou a půl rotací. Na krátké straně provedeme chasse, vnější trojku a pomocí cross-rollu přejdeme do oblouku vzad ven a provedeme trojku spolu s Inou-Bauer. Poté následuje twizzl vzad ven a přísun vzad.

Pokračujeme pasáží tvořenou dvěma vnitřními otevřenými mohawkami, které jsou druhým klíčovým bodem při hodnocení taneční vazby. U obou otevřených mohawků je důležité dbát na správné postavení volné nohy těsně před samotným překrokiem. Volnou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí. První oblouk provádíme na levé noze vpřed dovnitř, po překroku nasazujeme do oblouku vzad dovnitř. Navážeme překřížený krok vzad, při kterém provedeme změnu hrany z vnitřní na vnější. Dále provedeme dva přísuny vpřed a trojkový obrat.

Třetím klíčovým bodem vazby je pasáž tvořená kroky z předepsaného tance Zlatý valčík. Hodnoceny jsou dva otevřené choctawové překroky. Oba choctawové překroky začínají obloukem vpřed dovnitř s protaženou volnou nohou vpřed, poté ji přiložíme vytočenou těsně před nohu jedoucí a nasadíme oblouk vzad ven. Po provedené pasáži pokračujeme trojkou vpřed dovnitř, přísunem a překladem.

Poté využijeme vlastních spojovacích kroků a navážeme kombinovanou krokovou sekvenci na jedné noze. Na jedoucí noze musíme předvést minimálně čtyři různé typy obrátů – zvrát, protizvrát, protitrojku či dvojitý twizzl. Po krokové sekvenci na jedné noze opět využijeme vlastních spojovacích kroků a předvedeme sadu twizzlů. Minimálně 3 otáčky v každém z obou twizzlů, odlišná musí být nástupní hrana i směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři různé další charakteristiky zvyšující obtížnost prvku ze tří různých skupin, dle pravidel ISU.

Posledním prvkem vazby je kombinovaná pirueta o minimálně 10 otáčkách a použití nejméně dvou obtížných variant ve třech různých základních polohách. Na závěr můžeme vazbu ukončit opět kreativními pohyby a prvky.

Hodnocené prvky taneční vazby

1. uzavřené choctaw + otevřený mohawk (SwClCho + OpMo)
2. 2x otevřený mohawk (OpMo)
3. 2x otevřené choctaw (Sw-OpCho + XB-LFI-OpCho)
4. min. 4 různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFSt) - zvrát, protizvrát, protitrojka, dvojitý twizzl
5. sada twizzlů (Tw) - min. 3 otáčky v každém z obou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň 3 různé další charakteristiky ze 3 různých skupin
6. kombinovaná pirueta provedená sólově (CoSp) - 2 různé obtížné varianty ve 3 různých základních polohách, min. 10 otáček, každá obtížná varianta v základní poloze je započítávána při provedení v min. 2 otáčkách, pro chlapce/muže je započítávána jako obtížná varianta i základní poloha ve váze, pro dívky/ženy neplatí, charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě

Hudební doprovod

Ravensburger Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4

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

K předvedení taneční vazby lze využít vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu.

2) Předepsaný tanec

Sólové předvedení jednoho předepsaného tance. Pro testy v sezóně 2021/2022 byl vybrán předepsaný tanec **Midnight Blues**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Při plnění testů je k předepsanému tanci využívána jako hudební doprovod **skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, blues 4/4, tempo 86 – 96 dob za minutu. Předvedení dvou sekvencí.

Hodnocení:

1) taneční vazba

- | | |
|--|----------------|
| 1. uzavřené choctaw + otevřený mohawk (SwClCho + OpMo) | 3 body |
| 2. 2x otevřený mohawk (OpMo) | 3 body |
| 3. 2x otevřené choctaw (Sw-OpCho + XB-LFI-OpCho) | 3 body |
| 4. OFSt | 3 body |
| 5. sada Tw | 3 body |
| 6. CoSp | 3 body |
| 7. bruslařské dovednosti | 3 body |
| 8. rytmus | 3 body |
| 9. předvedení, interpretace | 3 body |
| celkem | 27 bodů |

2) předepsaný tanec

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. bruslařské dovednosti | 3 body |
| 2. rytmus | 3 body |
| 3. předvedení, interpretace | 3 body |
| celkem | 9 bodů |

Celkem: 36 bodů, 60% = 21,6 bodu, 45% = 16,2 bodu

POZNÁMKY:

Splnění (platí pro všechny testy):

bílá barva – minimálně 45 %

zelená barva - minimálně 60%

Sportovec, který splnil testy na zelenou barvu, se může zúčastňovat pohárových soutěží i mistrovství republiky.

Sportovec, který absolvoval test na bílou barvu, se může zúčastňovat pohárových soutěží, ne však mistrovství republiky.

Pokud bruslař/ka plní test vyšší kategorie a nemá splněný test své věkové kategorie, musí:
a/ pro testy č. 2 až č. 5 plnit tři stanovené prvky z testu své věkové kategorie označené v textu červeně. Prvky musí být splněny na minimálně bílou barvu.

b/ pro testy č. 6 až č. 8 plnit krokovou vazbu z testu své věkové kategorie (v textu označena červeně). Prvek musí být splněn na minimálně bílou barvu.

U sólových testu č. 1 až 3 (vzhledem k věku sportovců) může být na ledě asistent komisaře – trenér na bruslích, který pomůže při organizaci plnění testu sportovce. Asistent se bude řídit pokyny vrchního komisaře.

U testů č. 1 a č. 2 má sportovec na každý prvek 1 pokus, v případě chyby u krokové vazby (přerušení, pád) je možno chybný prvek zopakovat (opakuje se celá kroková vazba).

U testů č. 1 – č. 4 mohou být prvky po kruhu předváděny na menším než je nakreslený.

U piruet, které jsou součástí vazby, je v případě nezdaru možný druhý (2) opravný pokus. Na každý další prvek, včetně skoků, má sportovec/pár max. 2 pokusy (bez hudby).

U testů č. 3 - č. 4 je v případě chyby u krokové vazby (přerušení, pád) možno chybný prvek zopakovat (neopakuje se celá kroková vazba) a vazba následně pokračuje dále. U piruet, které jsou součástí vazby, je v případě nezdaru možný druhý (2) opravný pokus. Na každý další prvek, včetně skoků, má sportovec/pár max. 2 pokusy (bez hudby).

U testů č. 5 a č. 6 je v případě chyby u krokové vazby (přerušení, pád) možno chybný prvek zopakovat (neopakuje se celá kroková vazba) a vazba následně pokračuje dále. U piruet, které jsou součástí vazby, je v případě nezdaru možný druhý (2) opravný pokus. Na každý další prvek, včetně skoků, má sportovec/pár max. 2 pokusy (bez hudby).

U testů č. 7 a č. 8 je v případě chyby u krokové vazby (přerušení, pád) možno chybný prvek zopakovat (neopakuje se celá kroková vazba) a vazba následně pokračuje dále. U piruet, které jsou součástí vazby, je v případě nezdaru možný druhý (2) opravný pokus. Na každý další prvek má sportovec/pár max. 2 pokusy (bez hudby, vyjma tanců), u skoků 3 pokusy.

Sportovci, kteří skáčou skoky a točí piruety doprava, začínají krokovou vazbu reverzně (na druhou stranu).

Hudba ke krokovým pasážím je vydána na speciálním CD nosiči, ke stažení na extranetu ČKS.

Hudbu k předepsaným tancům pro kategorii TP je možné získat na vyžádání na sekretariátu ČKS.

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE K TANEČNÍM TESTŮM

Testy výkonnosti pro tance na ledě jsou určeny dle kategorií používaných v rámci ISU – Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice, Junioři a Senioři. V rámci lepší přehlednosti a návaznosti na testy sólové jsou taneční testy očíslovány – **Basic Novice (1TP), Intermediate Novice (2TP), Advanced Novice (3TP), Junioři (4TP), Senioři (5TP)**. Taneční testy plní závodníci sólově, test neobsahuje žádný párový prvek. Každý taneční test se skládá ze dvou částí.

Taneční vazba

První částí je **taneční vazba**, která je vazbou obsahující krokové pasáže inspirované předepsanými tanci ISU. Hodnocenými prvky jsou **tři krokové prvky, kroková sekvence na jedné noze (OFSt), sada twizzlů a kombinovaná pirueta provedená sólově**. Hodnoceny jsou také **tři tzv. komponenty** – bruslařské dovednosti, rytmus a předvedení, interpretace.

U hodnocených prvků – kroková sekvence na jedné noze, sada twizzlů a kombinovaná pirueta provedená sólově – jsou vyžadovány charakteristiky prvků zvyšující jejich obtížnost. Kompletní informace k charakteristikám obtížnosti obsahují Technická pravidla pro tance na ledě (Comm. 2315). Překlad na extranetu.

Předepsaný tanec

Druhou částí je předvedení **předepsaného tance**. Pro každou závodní sezonu bude určen předepsaný tanec včetně požadovaného počtu sekvencí. Každý předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Hodnoceny jsou v rámci testů výkonnosti pouze **tři tzv. komponenty** – bruslařské dovednosti, rytmus a předvedení, interpretace.

Hudební doprovod

Hudební doprovod pro předvedení taneční vazby každé kategorie je určen tanečním stylem, rytmem a tempem. K dispozici jsou u pořadatele testů výkonnosti určené **skladby z nahrávek ISU skladeb** pro taneční vazbu každé kategorie. Komisaři testů výkonnosti **určené skladby při plnění testu upřednostňují před využitím vlastního hudebního doprovodu**. Vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu je možné rovněž využít, avšak je nutné vybranou skladbu zaslat pořadateli ke kontrole s předstihem 7 dní před plněním testu.

Hudebním doprovodem k předepsaným tancům je **6. skladba z oficiálních skladeb ISU pro daný předepsaný tanec**. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném stylu, rytmu a tempu. Komisaři testů výkonnosti **při plnění testu upřednostňují určené skladby ISU před využitím vlastního hudebního doprovodu**. Vlastní hudební doprovod v požadovaném tanečním stylu, rytmu a tempu je možné rovněž využít, avšak je nutné vybranou skladbu zaslat pořadateli ke kontrole s předstihem 7 dní před plněním testu.

Opakování prvků při plnění testu vyšší kategorie

V případě, že závodník plní taneční test a nemá splněn test předcházející (ať sólový či taneční), je nutné, aby splnil před zahájením plněného testu ještě stanovené prvky testu předcházejícího. Stanovenými prvky jsou **první tři hodnocené prvky z taneční vazby** každého tanečního testu, tzv. tři klíčové body (vždy jsou to první tři krokové prvky taneční vazby). Prvky jsou označeny červeně.

např. splnění 3 stanovených prvků z testu Basic Novice: 3x valčíkové trojky, CR-RFO + XB-LFI, chasse vpřed

Kdy opakovat prvky z testu vyšší kategorie?

Příklady:

- splněn test č. 3 (sólo), nesplněn test č. 4 (solo ani 4TP), plnění testu č. 5TP Intermediate Novice – **závodník plní 3 prvky testu č. 4TP Basic Novice** (3x valčíkové trojky, CR-RFO + XB-LFI, chasse vpřed)
- splněn test č. 7 (sólo), plnění testu č. 8TP Senioři – **závodník neplní žádné prvky**
- splněn test č. 2 (sólo), plnění testu č. 4TP - **závodník neplní žádné prvky** (neplní prvky testu pro sólisty a taneční test je od 4TP)

Hodnocení opakovaných prvků

Hodnocení stanovených prvků **dle manuálu pro hodnocení tanečních testů**. Každý prvek má max. bodovou hodnotu 3 body. Celkem za 3 prvky 9 bodů. Při **získání alespoň 4 bodů** za hodnocené tři prvky, může závodník přistoupit k plnění tanečního testu vyšší kategorie.

Pády při plnění tanečního testu

Pád během taneční vazby

V případě pádu je **nutné pokračovat dále v taneční vazbě** a snažit se o co nejkratší narušení taneční vazby.

V případě pádu u hodnocených prvků (6 hodnocených prvků – 3 krokové prvky, OFSt, sada Tw, CoSp) je možné daný **prvek opakovat po ukončení taneční vazby**. Komisaři vyzvou závodníka k opakování prvku (prvků), který narušil pád. Opakovaný prvek předvádí závodník bez hudebního doprovodu. Opakovaný prvek již **není možné hodnotit max. bodovou hodnotou**, ale pouze od hodnoty 2 body.

Stejný postup je i v případě, že k pádu došlo během spojovacích kroků taneční vazby či kreativních kroků, a pád znemožnil provedení některého z hodnocených prvků následujících po pádu. Po skončení taneční vazby komisaři závodníka vyzvou k opakování prvků, které nebyly způsobeným pádem předvedeny. Opakovaný prvek předvádí závodník bez hudebního doprovodu. Opakovaný prvek již **není možné hodnotit max. bodovou hodnotou**, ale pouze od hodnoty 2 body.

Snížení bodové hodnoty **u komponentů** (bruslařské dovednosti, rytmus, předvedení a interpretace) je **na uvážení komisařů**. Rozhodující je míra ovlivnění jednotlivých komponentů způsobeným pádem.

Pád během předepsaného tance

V případě pádu je **nutné pokračovat dále v předepsaném tanci** a snažit se o co nejkratší narušení předepsaného tance. Úsek předepsaného tance, ve kterém závodník upadl, **se neopakuje**.

Snížení bodové hodnoty **u komponentů** (bruslařské dovednosti, rytmus, předvedení a interpretace) je **na uvážení komisařů**. Rozhodující je míra ovlivnění jednotlivých komponentů způsobeným pádem.