

# 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. 2. 2024**

# METODICKÉ POKYNY

## pro plnění Testů výkonnosti

### Úvod ([odkaz na úvodní video](#))

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 dolu 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](#))

**Vazba A: stromeček vpřed – vozíček – čáp – brzda pluhem**

**Vazba B: překládání vpřed – obrat – překládání vzad – výjezd**

**Vazba C: oblouk vpřed ven – oblouk vpřed dovnitř – koníček – čáповá pirueta**

Hodnotí se 10 prvků: stromeček vpřed, vozíček, brzda pluhem, překládání vpřed, překládání vzad, výjezd, oblouk vpřed ven, oblouk vpřed dovnitř, koníček, čáповá pirueta

Využívá se čára a kruh. Doporučeno trénovat na brankové čáře a na kruhu. Předvádí se na modré čáře a kruhu.

Při nesplnění testu se opakuje vazba B a čáповá pirueta, hodnotí se překládání vpřed, vzad a pirueta.

### Podrobný popis

#### VAZBA A

**Stromeček vpřed** – začíná se od mantinelu na modré čáře, odraz z mírného podřepu z hrany od nohy, jízda ve vnější hraně, na konci skluzu překlopení do vnitřní hrany, odraz od nohy na druhou nohu. Přejíždí se modrá čára. Po odrazu dopnutá volná noha vytočená dopnutou špičkou ven, ruce v upažení.

Přechod – zatočit u mantinelu přeložením nebo na dvou nohách a jízda zpět, dva stromečky na rozjezd.

**Vozíček** – postavit se na jednu nohu, provést dřep na jedné noze, stehno jedoucí nohy nejméně vodorovně s ledem, volná noha napnutá vpřed, mírně vytočená špičkou směrem ven, nohy u sebe, paže v předpažení, ujet dva až tři metry v pozici, zvednout se na jedné noze bez opory druhou nohou o led a provést pozici čápa, následuje

**Brzda pluhem** – lze využít oboustranný nebo jednostranný pluh. Vytočit správně nohy, zahránit tak, aby brusle neposkakovala a zastavit na místě. Provést pěkné závěrečné postavení.

#### VAZBA B

**Překládání vpřed** - začíná se uprostřed kruhu z místa, správně se natočí paže a ramena (levá vpřed, pravá vzad), odrazy hranou směrem ven z kruhu, přeložit a následuje druhý odraz, kvalitně provedený v zakřížení, čtyři přeložení (8 přímých odrazů), se zvětšující se rychlostí se zvětšuje obvod kruhu, po kterém se jede, tím se jede po spirále

Přechod – následuje otočení vzad, lze využít mohawk, trojku nebo otočení půlobratem na dvou nohách a následuje

**Překládání vzad** – opět se zvětšuje kruh, po kterém jedeme, provedou se 4 přeložení (8 kvalitních odrazů), důsledně křížíme nohy, po odraze se noha dopíná, až se dostaneme na obvod hokejového kruhu, plynule následuje

**Výjezd** – provede se odraz do výjezdu (na oblouk vzad ven), volná noha dojde odrazem vzad, po odrazu se dopíná a vytáčí směrem ven, jede se na dvě doby na pokrčené noze a na další dvě doby jedoucí nohu dopínáme. Hlava se dívá do kruhu na tečku nebo směrem nad jedoucí stopu, paže jsou v upažení, levá mírně vpřed, pravá mírně vzad, záda lehce prohnutá, stále jedeme po obvodu kruhu

**Předvádí se celá vazba také na druhou stranu.**

## VAZBA C

**Oblouk vpřed ven** – začíná se u mantinelu na modré čáře. Příprava na odraz z místa znamená dát nohy do pozice T, snažíme se o odraz celou hranou, pánev je podsazená, ruce jsou nad pomyslným obloukem, jedeme-li po levé noze, je levá ruka vpředu a pravá vzadu, po odraze se dopne volná noha a míří nad jedoucí stopu, jedeme ve vnější hraně po oblouku, v polovině oblouku dochází ke spodní výměně paží a ramen, o chvíli později následuje pohyb volné nohy, který jde zezadu podél boty jedoucí nohy vpřed, špička míří k ledu a nad stopu jedoucí nohy, po dojetí oblouku k čáře přitáhneme volnou nohu k noze jedoucí a provedeme odraz na druhou nohu. Jedeme po čáře šest oblouků.

Přechod – jakkoliv přejedeme na druhou čáru (červená nebo vyrytá bruslí)

**Oblouk vpřed dovnitř** – začíná se u mantinelu na čáře. Příprava na odraz z místa, nohy v pozici T, ruce v protidržení, pojedeme-li na pravé noze, bude levá ruka mírně vpřed, pravá vzad. Uděláme odraz celou hranou, po odraze se volná noha napne vzad, vytočí a dopne se, jedeme ve vnitřní hraně oblouk, v polovině oblouku provedeme spodním obloukem výměnu paží a zároveň volná noha začíná pohyb kolem nohy jedoucí vpřed, špička míří k ledu a nad jedoucí stopu, dojíždíme k čáře a připravíme se na další odraz přitažením volné nohy k noze jedoucí, následuje další odraz, provedeme celkem šest oblouků.

Přechod – zatočíme u mantinelu a jedeme do prostoru mezi kruhy, provádíme

**Koníček** – poskoky střídnož, volná noha jde zezadu švihem vpřed, může jít napnutá nebo kolenem směrem vzhůru, zároveň se odrazíme z nohy jedoucí a přeskočíme přes špičku švihové nohy do kroku a skluzu, ruce jdou spodem přirozeně proti volné noze a zpět, poskok provedeme třikrát.

Přechod – připravíme se na piruetu. Každý může najet tak, jak umí, pokud nezvládá v rychlosti, zastaví si a začne z místa, nájezd je akceptován i roztočením pomocí půlobloučků.

**Čáповá pirueta** – po najetí do piruety se snažíme o vycentrování, pak nejprve dáme volnou nohu do čáповé pozice, kdy koleno volné nohy míří vpřed a bota volné nohy je přitisknuta z boku ke kolenu nohy stojné, následuje přitažení paží k tělu, lokty také přitahujeme k tělu, zatočíme nejméně tři otočky v pozici a následuje výjezd.

## Hodnocení:

každý prvek max. 4 body

pirueta max. 4 body

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

<i>Stromeček</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - odraz hranou</li><li>2 - dopnutá volná noha</li><li>3 - jízda ve vnější hraně (přejetí čáry)</li><li>4 - plynulý skluz a rytmus pohybu, souměrnost</li></ol>
<i>Vozíček</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - správná pozice vozíčku (stehno nejméně rovnoběžně s ledem)</li><li>2 - zdvih na jedné noze</li><li>3 - projetí 2 - 3 metrů v pozici</li><li>4 - správně dopnutá a vytočená volná noha</li></ol>
<i>Brzda</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - zastavení na místě</li><li>2 - brzdící noha neskáče po ledě</li><li>3 - správný náklon při brzdění</li><li>4 - správné postavení po dokončení brzdy</li></ol>
<i>Překládání vpřed</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - křížení</li><li>2 - dlouhé odrazy správným směrem</li><li>3 - dopnutí nohou po odraze</li><li>4 - využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus</li></ol>
<i>Překládání vzad</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - křížení</li><li>2 - dlouhé odrazy správným směrem</li><li>3 - dopnutí nohou po odraze</li><li>4 - využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus</li></ol>
<i>Výjezd</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - odraz do výjezdu</li><li>2 - jízda v hraně</li><li>3 - správná pozice paží, těla a volné nohy</li><li>4 - náklon a výdrž v pozicích 2+2</li></ol>
<i>Oblouk vpřed ven</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - odraz hranou</li><li>2 - jízda v oblouku</li><li>3 - správná práce paží</li><li>4 - správná práce volné nohy</li></ol>
<i>Oblouk vpřed dovnitř</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - odraz hranou</li><li>2 - jízda v oblouku</li><li>3 - správná práce paží</li><li>4 - správná práce volné nohy</li></ol>
<i>Koníček</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - práce paží</li><li>2 - práce volné nohy</li><li>3 - přeskok přes špičku</li><li>4 - rytmus</li></ol>
<i>Čápková pirueta</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - nejméně 3 otočky</li><li>2 - v pozici nejméně 2 otočky</li><li>3 - vedený a uvědomělý pohyb - nejprve noha, potom ruce</li><li>4 - správná pozice nohou a paží</li></ol>

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

**Vazba A:** vnější mohawk (amerikán) – vnitřní mohawk (mondový krok) – kadet – překládání - holubička

**Vazba B:** měsíková trojka – nájezd – jednoduchý salchow – křížená pirueta

**Vazba C:** oblouk vzad ven – nájezd – jednoduchý rittberger– zadní pirueta

Hodnotí se 10 prvků: vnější mohawk, vnitřní mohawk, kadet, holubička, měsíková trojka, salchow, křížená pirueta, oblouk vzad ven, rittberger, zadní pirueta. Využívá se jedna třetina, na ní čára a kruh.

Při nesplnění testů se opakuje vazba B.

### Podrobný popis

#### VAZBA A

**Vnější mohawk** (amerikán) – bruslař začíná z místa na kruhu a provede vnější mohawk, vyjíždí na levé noze vpřed na vnější hraně, otáčí se směrem zády do kruhu a jede na pravé noze vzad ven, přeloží levou nohu přes nohu, jede na levé noze vzad dovnitř a otáčí se stále ve stejném směru a jede na pravé noze vpřed na vnitřní hraně, celý krok provede čtyřikrát, ruce v libovolném postavení, může s nimi kreativně pracovat nebo je mít v upažení, naváže další prvek

**Vnitřní mohawk** (mondový krok) - krátký oblouk vpřed ven, navazuje vpřed dovnitř, přechází mohawkem vzad dovnitř a vyjíždí na druhé noze vzad ven v pozici výjezdu, prvek opět předvede čtyřikrát, poté jede oba mohawky čtyřikrát na druhou stranu

Po dokončení mohawkových kroků následuje plynule nájezd na kadeta.

**Kadet** z libovolného nájezdu (trojka vpřed ven, trojka s přeložením a výjezdem nebo přímo z překládání).

Dále pokračuje po kruhu, rozjede se překládáním vpřed a předvede

**Holubička vpřed ven**, v této pozici vydrží 3 s., koleno volné nohy nad bokem, volná noha dopnutá, vytočená, ruce v upažení nebo s rameny natočenými do strany, poté zastaví.

#### VAZBA B

**Měsíková (mondová, anglická) trojka** - začíná se u mantinelu na modré čáře. Bruslař provede odraz hranou z místa a jede oblouk vpřed ven, ruka v poloze nad jedoucí nohou – stejná ruka- stejná noha, v polovině oblouku provede trojku, hlava se dívá do směru jízdy, pokračuje oblouk vzad dovnitř, volná noha nízko nad ledem, špička volné nohy kopíruje stopu nohy jedoucí, dojíždí oblouk až k modré čáře, přitáhne volnou nohu k noze jedoucí a provede odraz s nasazením na vnější hranu opět oblouk vpřed ven, kdy pokračuje měsíkovou trojkou na druhé noze. Prvky předvádí čtyřikrát na každou nohu, naváže libovolným nájezdem na Salchowa

**Salchow (1S)** – z libovolného nájezdu, po dopadu a dlouhém výjezdu opět libovolný nájezd - možno i z místa - a předvede kříženou piruetu.

**Vysoká křížená pirueta (USp forward)** – po nasazení piruetu vycentruje, nakříží nohu a sbalí ruce, v překřížení zatočí nejméně 4 otáčky, piruetu zakončí výjezdem na druhé noze

## VAZBA C

**Oblouk vzad ven** – začíná se u mantinelu na modré čáře. Příprava na odraz z místa znamená stát čelem do směru jízdy. Provedeme odraz vzad ven, postavíme jedoucí nohu na zadní vnější hranu, odrazová noha po odrazu jde do překřížení přes nohu jedoucí, nízko nad ledem, zadní rameno a bok jedoucí nohy zatažené vzad, hlava se dívá do směru jízdy, následuje přetáčení v pořadí hlava, ruce spodním obloukem podél těla a volná noha se přenáší těsně kolem nohy jedoucí vzad. Oblouk dojíždíme opět až k modré čáře, na níž provedeme další odraz přitažením volné nohy k noze jedoucí, přenesením váhy na tuto nohu souběžně s odrazem do dalšího oblouku. Jedeme po čáře šest oblouků.

Plynule navážeme nájezd nebo můžeme skákat přímo.

**Rittberger (1Lo)** – z vlastního nájezdu nebo přímo naváže na poslední zadní oblouk, skáče jednoduchý rittberger. Dbáme na správné postavení v odrazovém oblouku, natočení se na odrazové noze. Dopadáme přes špičku do výjezdového oblouku, v němž vydržíme plynule v pozici výjezdu.

Přechod – opět jakkoliv nebo je možno i zastavit a připravit se na předvedení dalšího prvku.

**Zadní pirueta (USp)** – předvedeme zadní piruetu, vycentrujeme ji v pozici rittbergera a následně zabalíme. V překřížené pozici předvedeme nejméně 4 otáčky a uděláme výjezd z piruety buď přímo na jedné noze nebo s krátkým odrazem.

### 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**

<b>Vnější mohawk</b> (amerikán)	1 – jízda ve správné hraně 2 - dopnutá volná noha, správné držení těla 3 – správně provedené přechody z hrany do hrany 4 – plynulý skluz a rytmus pohybu, souměrnost
<b>Vnitřní mohawk</b> (mondový krok)	1 – jízda ve správné hraně 2 – správné držení těla, dopnutí volné nohy po odraze 3 – správně provedené přechody z hrany do hrany 4 – plynulý skluz a rytmus pohybu, souměrnost
<b>Kadet</b>	1 – kvalitní technika odrazu, zapojení paží 2 – dostatečná letová fáze 3 – správný dopad 4 – plynulý a dostatečně dlouhý výjezd



- Holubička*
- 1 – správná pozice libely
  - 2 – jízda na oblouku v hraně
  - 3 – dodržení doby výdrže v pozici
  - 4 – estetika předvedení
- Měsíková trojka*
- 1 – nasazení na vnější hranu
  - 2 – obrát v polovině oblouku
  - 3 – správný přechod z oblouku do oblouku
  - 4 – estetika pohybu, dotažení pozice, dopnutí
- Salchow*
- 1 – kvalita odrazu
  - 2 – délka a výška skoku
  - 3 – správný dopad a výjezd
  - 4 – rytmus nájezdu a estetika prvku
- Přední vysoká křížená pirueta*
- 1 – kvalitní nájezdový oblouk a vycentrování
  - 2 – udržení správné pozice v zakřivení
  - 3 – dostatečné množství otáček
  - 4 – kvalitní výjezd a estetika prvku
- Oblouk vzad ven*
- 1 – v odraze postavení na správnou hranu
  - 2 – jízda v oblouku, nemění se hrana
  - 3 – plynulost pohybu v přetáčení (práce hlavy, paží a volné nohy)
  - 4 – estetika pohybu
- Rittberger*
- 1 – práce paží
  - 2 – práce volné nohy
  - 3 – přeskok přes špičku
  - 4 – rytmus
- Zadní vysoká pirueta*
- 1 – nejméně 3 otočky
  - 2 – v pozici nejméně 2 otočky
  - 3 – vedený a uvědomělý pohyb – nejprve noha, potom ruce
  - 4 – správná pozice nohou a paží

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

**Vazba A: Rittbergerový krok – vlnovka vřed – vlnovka vzad – nájezd - Lutz**

**Vazba B: Dvojtrojka před ven – nájezd - Flip –nájezd - nízká pirueta**

**Vazba C: Dvojtrojka před dovnitř – nájezd - Toolop – nájezd - pirueta ve váze**

Hodnotí se 10 prvků: rittbergerový krok, vlnovka před, vlnovka vzad, dvojtrojka před ven, dvojtrojka vpřed dovnitř, nízká pirueta, pirueta ve váze, jednoduchý Toeloop, jednoduchý Flip, jednoduchý Lutz

V případě nesplnění se opakuje vazba A

### Popis:

#### VAZBA A

**Rittbergerův krok** - provádíme na kruhu z místa. Začneme odrazem celou bruslí, provedeme trojku vpřed ven, následuje odraz a přenesení váhy na druhou nohu. Během jízdy v oblouku vzad ven dojde k překřížení volné nohy přes nohu jedoucí, ramena jsou natočena směrem do středu kruhu a paže jsou nad objížděným kruhem. V tomto postavení provedeme trojku vzad ven. Po trojce zadržíme zadní rameno. Následuje spodní výměna paží, volná noha se přitáhne k patě nohy jedoucí a provádíme mohawk vpřed dovnitř. Pokračujeme odrazem vzad na vnější hranu druhé nohy a výjezd (volná noha je vzad a zadní rameno zatažené tak, aby nedocházelo k přetočení). Po výjezdu přitáhneme volnou nohu k patě nohy jedoucí a následuje odraz na oblouk vpřed ven, kterým zahájíme druhé provedení rittbergerového kroku.

Provádíme 4 opakování na jednu stranu. Ve výjezdu z posledního provedení následuje kružítko vzad ven, které není hodnoceno a slouží jako spojovací prvek. Po provedení kružítko začneme z místa provádět 4 opakování rittbergerova kroku na druhou stranu. Po dokončení prvku dojde k plynulému přechodu k mantinelu na modrou čáru a je zahájeno provádění druhého prvku

**Vlnovka vpřed** - provádíme z místa na krátké ose na modré čáře. Začneme odrazem celou bruslí do malého obloučku vpřed ven. Provádíme střídavě malé obloučky vpřed ven a vpřed dovnitř za pomoci zřetelné práce kolene a kotníku jedoucí nohy. Volná noha je před a nad stopou nohy jedoucí, propnutá nebo mírně pokrčená, paže jsou ve frontálním držení. V polovině krátké osy přejdeme na druhou nohu. Přechod můžeme provést libovolným způsobem. Po dokončení se přesuneme k mantinelu na středovou červenou čáru.

**Vlnovka vzad** – provádíme z místa na krátké ose na červené čáře. Začneme odrazem celou bruslí do malého obloučku vzad ven. Provádíme střídavě malé obloučky vzad ven a vzad dovnitř za pomoci zřetelné práce kolene a kotníku jedoucí nohy. Volná noha je vzad, nad stopou nohy jedoucí, propnutá nebo mírně pokrčená, paže jsou ve frontálním držení. V polovině krátké osy přejdeme na druhou nohu. Přechod můžeme provést libovolným způsobem.

**Jednoduchý Lutz** – po dokončení vlnovek vzad provedeme jednoduchého Lutze z libovolného nájezdu.

## **VAZBA B**

**Dvojtrojka vpřed ven** – začneme odrazem z místa, celou bruslí. Provádíme oblouk vpřed ven, volná noha je přitažená u nohy jedoucí nebo odtažená od nohy jedoucí. Následuje trojka vpřed ven. Po trojce zadržíme zadní rameno, přitáhneme volnou nohu k patě nohy jedoucí, špička volné nohy je vytočená, a provedeme spodní výměnu paží. Pokračujeme trojkou vzad dovnitř. Po trojce zadržíme zadní rameno, následně provedeme spodní výměnu paží, volnou nohu přesuneme okolo boty nohy jedoucí dopředu nad stopu a dojedeme zpět na modrou čáru. Pokračujeme odrazem na druhou nohu a prvek provádíme stejným způsobem na druhou stranu.

Po přejetí plochy následuje plynule nájezd na jednoduchého Flipa.

**Jednoduchý Flip** – z libovolného nájezdu provedeme jednoduchého Flipa.

**Nízká pirueta** - po dokončení jednoduchého Flipa navážeme přímo z libovolného nájezdu nízkou piruetu. Pirueta musí být provedena v souladu s pravidly ISU, v základní pozici a bez obtížných variant. V pozici provedeme nejméně 3 souvislé otáčky.

## **Vazba C**

**Dvojtrojka vpřed dovnitř** – začneme odrazem z místa, celou bruslí. Provádíme oblouk vpřed dovnitř, volná noha je přitažená u nohy jedoucí nebo odtažená od nohy jedoucí. Následuje trojka vpřed dovnitř. Po trojce zadržíme zadní rameno, přitáhneme volnou nohu k patě nohy jedoucí, špička je vytočená, a provedeme spodní výměnu paží. Pokračujeme trojkou vzad ven. Po trojce zadržíme zadní rameno, následně provedeme spodní výměnu paží, volnou nohu přesuneme okolo boty nohy jedoucí dopředu nad stopu a dojedeme zpět na modrou čáru. Pokračujeme odrazem na druhou nohu a prvek provádíme stejným způsobem na druhou stranu.

Po přejetí plochy následuje plynule nájezd na jednoduchého Toelooopa

**Jednoduchý Toolop** - z libovolného nájezdu provedeme jednoduchého Toelooopa.

**Pirueta ve váze** - po dokončení jednoduchého Toelooopa navážeme přímo z libovolného nájezdu piruetu ve váze. Pirueta musí být provedena v souladu s pravidly ISU, v základní pozici a bez obtížných variant. V pozici provedeme nejméně 3 souvislé otáčky.

### **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**

Rittbergerův krok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – trojka vpřed ven</li> <li>2 – trojka vzad ven (překřížení volné nohy)</li> <li>3 – zastavení rotace po trojce</li> <li>4 – mohawk vpřed dovnitř</li> </ul>
Vlnovka vpřed	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – práce jedoucí nohy</li> <li>2 – správné postavení volné nohy</li> <li>3 – udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku</li> <li>4 – souměrné obloučky vnitřní a vnější</li> </ul>
Vlnovka vzad	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – práce jedoucí nohy</li> <li>2 – správné postavení volné nohy</li> <li>3 – udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku</li> <li>4 – souměrné obloučky vnitřní a vnější</li> </ul>
Jednoduchý Lutz	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – správné postavení před skokem</li> <li>2 – odraz z vnější hrany</li> <li>3 – tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech)</li> <li>4 – správný dopad a výjezd</li> </ul>
Dvojtrojka vpřed ven	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – zadržení ramene před a po trojce</li> <li>2 – převádění paží spodem podél těla</li> <li>3 – postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění)</li> <li>4 – jízda v hraně</li> </ul>
Jednoduchý Flip	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – správně provedený nájezd (trojka, mohawk)</li> <li>2 – odraz z vnitřní hrany</li> <li>3 – tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech)</li> <li>4 – správný dopad a výjezd</li> </ul>
Nízká pirueta	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace</li> <li>2 – dosažení pozice nízké piruety a udržení otáček</li> <li>3 – estetická základní pozice</li> <li>4 – výjezd</li> </ul>
Dvojtrojka vpřed dovnitř	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – zadržení ramene před a po trojce</li> <li>2 – převádění paží spodem podél těla</li> <li>3 – postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění)</li> <li>4 – jízda v hraně</li> </ul>
Jednoduchý Toeloop	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – správně provedený nájezd (trojka, mohawk)</li> <li>2 – projetí odrazové nohy patou napřed (ne kadet)</li> <li>3 – práce paží</li> <li>4 – správný dopad a výjezd</li> </ul>
Pirueta ve váze	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 – nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace</li> <li>2 – dosažení pozice piruety ve váze a udržení otáček</li> <li>3 – estetická základní pozice</li> <li>4 – výjezd</li> </ul>

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

**Vazba A: Cross roly vpřed – cross roly vzad – 1A - pirueta v libovolné základní pozici s jednou obtížnou variantou**

**Vazba B: Dvojtrojka vzad ven – dvojtrojka vzad dovnitř - kombinovaná pirueta**

**Vazba C: Špičkové kroky po kruhu - trojka – Euler-Salchow s dopadem na druhou nohu - 2S**

Hodnotí se 10 prvků: cross roly vpřed, cross roly vzad, dvojtrojka vzad ven, dvojtrojka vzad dovnitř, špičkové kroky, pirueta v jedné poloze s jednou obtížnou variantou, kombinovaná pirueta, Euler-Salchow s dopadem na druhou nohu, jednoduchý Axel, dvojitý Salchow

Při nesplnění testu se opakuje vazba C a kombinované pirueta, hodnotí se špičkové kroky, 2S a kombinovaná pirueta.

### VAZBA A

**Cross roll vpřed** - začneme odrazem celou bruslí do malého oblouku vpřed ven, volná noha jde těsně podél boty vpřed, před odrazem snížení do kolene a pokračujeme překřížením volné nohy před nohou jedoucí a nasazením na krátkou osu, přesně na vnější hranu, odraz pod nohou, celou bruslí. Po odrazu následuje mírné vytažení z kolena, volná noha jde opět těsně podél boty do překřížení a celý pohyb se opakuje na druhou stranu.

**Cross roll vzad** - začneme odrazem do malého oblouku vzad ven, volná noha jde těsně podél boty vzad, před odrazem snížení do kolene a pokračujeme překřížením vytočené volné nohy a nasazením na krátkou osu, přesně na vnější hranu, odraz celou bruslí. Po odrazu následuje mírné vytažení z kolena, volná noha jde opět těsně podél boty do překřížení a celý pohyb se opakuje na druhou stranu.

**Jednoduchý Axel** - z libovolného nájezdu nebo z místa.

**Pirueta v libovolné základní pozici s jednou obtížnou variantou** - základní poloha dle vlastního výběru (vysoká, nízká nebo ve váze, vpřed nebo vzad), min 2 otáčky v obtížné pozici podle kritérií ISU. Obtížná pozice nesmí být provedena v ne-základní poloze.

### VAZBA B

**Dvojtrojka vzad ven** - začneme odrazem z místa, nasazením vzad na vnější hranu, přetočíme ramena a ruce, záda směrem do kruhu; zatažením zadního ramene provedeme trojku vzad ven, volná noha je před i po trojce vytočená, pevně v překřížení před špičkou nohy jedoucí. Po trojce zadržíme zadní rameno, přetočíme ruce spodem podél těla, břicho směrem do kruhu, zároveň převedeme volnou nohu těsně podél nohy jedoucí zepředu za nohu jedoucí, špička volné nohy vytočená a pevně přiložená za nohu jedoucí. Zatažením zadního ramene provedeme trojku vpřed dovnitř, volná noha zůstane pevně přiložená za patou nohy jedoucí, Opakujeme na druhou stranu.

Po přejetí plochy po modré čáře zabrzdíme a pokračujeme z místa.

**Dvojtrojka vzad dovnitř** - začneme z místa, nasazením vzad na vnitřní hranu, záda směrem do kruhu; zatažením zadního ramene provedeme trojku vzad dovnitř, volná noha je před i po trojce vytočená, v překřížení před nohou jedoucí. Po trojce zadržíme zadní rameno, přetočíme ruce spodem podél těla, břicho směrem do kruhu, zároveň převedeme volnou nohu těsně podél nohy jedoucí zepředu za nohu jedoucí, špička volné nohy vytočená a pevně přiložená za nohu jedoucí. Zatažením zadního ramene provedeme trojku vpřed ven, volná noha zůstane buď pevně přiložená za patou nohy jedoucí. Opakujeme na druhou stranu.

Po dojetí k mantinelu následuje přímo nájezd do piruety.

**Kombinovaná pirueta se změnou nohy** - z libovolného nájezdu provedeme piruetu ve váze (min 3 otáčky) – nízkou (min 3 otáčky) – zadní vysokou (min 4 otáčky v překřížení)

## VAZBA C

**Špičkové kroky** (kdo skáče doleva) - provedeme trojku vpřed ven na levé noze, zadržíme zadní rameno, jeden nebo dva přešlapy vzad, na konci druhého přešlapu propneme pravou nohu vzad, co nejdál od nohy jedoucí, špička ve stopě, jedoucí noha v hlubokém (odrazovém) koleni. Špičku volné nohy zapíchneme do ledu a zároveň provedeme odraz z jedoucí nohy. Na špičce odpichové nohy provedeme na napnutých nohách obrát o 90°, zapíchneme napnutou špičku druhé nohy, provedeme obrát na špičce o 180° a přešlapem levou nohou přes pravou dokončíme obrát. Provádíme doleva nebo doprava podle toho, na kterou stranu závodník/závodnice skáče. Opakujeme 4x.

Po dokončení 4. opakování provedeme výjezd, následuje trojka a nájezd do dalšího prvku vazby.

**Euler – Salchow na druhou nohu** – provedeme trojku, dva přešlapy vzad a přímo z překládání provedeme Euler – jednoduchý Salchow s dopadem na levou nohu. Odrazem vzad opakujeme 4x bez mezipřešlapu, nasazujeme přímo z dopadu ze „Salchowa“.

**Dvojitý Salchow** - po dokončení předchozího cvičení provedeme dvojitý Salchowa z libovolného nájezdu nebo z místa.

## 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**

Cross roll vpřed

- 1 - odraz z vnější hrany
- 2 – nasazení na vnější hranu
- 3 - jízda ve vnější hraně
- 4 – práce kolene (snížení před odrazem)

Cross roll vzad

- 1 - odraz z vnější hrany
- 2 – nasazení na vnější hranu
- 3 - jízda ve vnější hraně
- 4 – práce kolene (snížení před odrazem)

- Jednoduchý Axel
- 1 – nasazení a odraz z vnější hrany a ze špičky
  - 2 – tah volnou nohou vpřed (ne koleno ke kolenu)
  - 3 – překřížené nohy ve vzduchu
  - 4 – dotočení a výjezd
- Pirueta v jedné základní poloze s jednou obtížnou variantou dle kritérií ISU
- 1 – nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace
  - 2 – vycentrování
  - 3 – dosažení a udržení obtížné základní polohy
  - 4 – výjezd
- Dvojtrojka vzad ven
- 1 – zadržení ramene před a po trojce
  - 2 – převádění paží spodem podél těla
  - 3 – postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění)
  - 4 – jízda v hraně
- Dvojtrojka vzad dovnitř
- 1 – zadržení ramene před a po trojce
  - 2 – převádění paží spodem podél těla
  - 3 – postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění)
  - 4 – jízda v hraně
- Kombinovaná pirueta se změnou nohy
- 1 – poloha ve váze a počet otáček
  - 2 – poloha nízká a počet otáček
  - 3 – odraz do zadní piruety
  - 4 – překřížení nohou ve vysoké piruetě a počet otáček
- Špičkové kroky
- 1 – dopnutí volné nohy před píchnutím
  - 2 – odraz z vnitřní hrany
  - 3 – dopnutá kolena a špičky stojné nohy
  - 4 – správné otáčení
- Euler – Salchow s dopadem na druhou nohu
- 1 – natočení před odrazem do Eulera
  - 2 – odraz směrem vpřed po kruhu
  - 3 – zastavení rotace (rameno, bok)
  - 4 – dopad
- Dvojitý Salchow
- 1 – zastavení pravého ramena před odrazem
  - 2 – natočení trupu a odrazové nohy před odrazem
  - 3 – odraz (výška)
  - 4 – dotočení a dopad

## 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 kolenu. 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% = 57,6 bodů, 45% = 43,2 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. 4TP – 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 přisunu, 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 přisuny 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 přisun 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 taneční pirueta se změnou nohy 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. **taneční pirueta provedená sólově** (DSp) - 2 různé základní polohy, min. 8 otáček, změna nohy, 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 2023/2024** byl vybrán předepsaný tanec **Čtrnáctikrok**. 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, pochod 2/4 a 4/4, tempo 112 dob za minutu +/- 2 doby. Výběr vlastní hudby však podléhá pravidlům, která jsou zmíněna v doplňujících informacích k testům pro tance na ledě. Předvedení čtyř sekvencí.

### Hodnocení:

#### 1) taneční vazba

1. 3x valčíkové trojky - LFO3, RFO3, LFO-Sw3	4 body
2. CR-RFO + XB-LFI	4 body
3. chassé vpřed – RFO + LFI-Ch + RFO	4 body
4. 4x obraty (2x na pravé, 2x na levé noze)	4 body
5. 2x Tw (na pravé i levé noze)	4 body
6. DSp	4 body
7. bruslařské dovednosti	4 body
8. rytmus	4 body
9. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>36 bodů</b>

#### 2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	4 body
2. rytmus	4 body
3. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>12 bodů</b>

**Celkem: 3x48 = 144 bodů, 60% = 86,4 bodu, 45% = 64,8 bodu**

# TEST č. 5TP – Intermediate Novice Ice Dance

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

**Věkové požadavky:** závodník/závodnice nedovršil/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 chochtaw, 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 překrokiem, tzn. volnou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí. Po překroku držíme čistou vnitřní hranu na oblouku vzad.

Po druhém mohawku následuje otevřené chochtaw, 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 ven na pravé noze do oblouku vzad ven na levé. Těsně před mohawkem přiložíme volnou nohu viditelně za patu nohy jedoucí. Překrok musíme provést čistě a zřetelně na vnějších hranách. (Pozor, ústní a písemný popis uzavřeného mohawku ve videu nekoresponduje s předvedením na videu a s popisem v tištěném materiálu. Platný je popis v tištěném materiálu a předvedení na videu.) Pokračujeme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze, provedeme překřížený krok vzad, tzv. crossed step behind 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 vlastních spojovacích kroků 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 obrátu. Sekvenci je nutno provést na levé i pravé noze.

Posledním prvkem vazby je taneční pirueta se změnou nohy 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** (CI Mo)

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. **taneční pirueta provedená sólově** (DSp) - 1 obtížná varianta ve 2 různých základních polohách, změna nohy, 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 2023/2024** byl vybrán předepsaný tanec **Tango**. 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, tango 4/4, tempo 96 dob za minutu +/- 2 doby. Výběr vlastní hudby však podléhá pravidlům, která jsou zmíněna v doplňujících informacích k testům pro tance na ledě. Předvedení dvou sekvencí.

### Hodnocení:

#### 1) taneční vazba

1. 2x zvrát vpřed ven (na levé i pravé noze)	4 body
2. 2x otevřený mohawk (OpMo)	4 body
3. uzavřený mohawk (CIMo)1) taneční vazba	4 body
4. OFSt	4 body
5. sada Tw	4 body
6. DSp	4 body
7. bruslařské dovednosti	4 body
8. rytmus	4 body
9. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>36 bodů</b>

#### 2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	4 body
2. rytmus	4 body
3. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>12 bodů</b>

**Celkem: 3x48 = 144 bodů, 60% = 86,4 bodu, 45% = 64,8 bodu**

# TEST č. 6TP – 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 změňíme 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 překladek 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 - zvrát, protizvrat, protitrojka či minimálně jednoduchý twizzl – předvedeme alespoň dva typy obrátů. Sekvenci provádíme na pravé i levé noze. Posledním prvkem vazby je taneční pirueta se změnou nohy 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 (zvrát, 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. **taneční pirueta provedená sólově** (DSp) - 2 různé obtížné varianty ve 2 různých základních polohách, změna nohy, 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 2023/2024** byl vybrán předepsaný tanec **Valčík Světla hvězd**. 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 +/- 3 doby. Výběr vlastní hudby však podléhá pravidlům, která jsou zmíněna v doplňujících informacích k testům pro tance na ledě. Předvedení dvou sekvencí.

## Hodnocení:

### 1) taneční vazba

1. uzavřené chochtaw (Sw-CICho)	4 body
2. protizvrat vpřed ven (LFO – SwCtr)	4 body
3. uzavřené chochtaw (CICho)	4 body
4. OFSt	4 body
5. sada Tw	4 body
6. DSp	4 body
7. bruslařské dovednosti	4 body
8. rytmus	4 body
9. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>36 bodů</b>

### 2) předepsaný tanec

1. bruslařské dovednosti	4 body
2. rytmus	4 body
3. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>12 bodů</b>

**Celkem: 3x48 = 144 bodů, 60% = 86,4 bodu, 45% = 64,8 bodu**

# TEST č. 7TP – 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 taneční pirueta se změnou nohy 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. taneční pirueta provedená sólově (DSp)** - 2 různé obtížné varianty ve 2 různých základních polohách, změna nohy, 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 sezoně 2023/2024** byl vybrán předepsaný tanec **Zvratový foxtrot (Rocker 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. Výběr vlastní hudby však podléhá pravidlům, která jsou zmíněna v doplňujících informacích k testům pro tance na ledě. Předvedení čtyř sekvencí.

### **Hodnocení:**

#### **1) taneční vazba**

1. zvrát vpřed ven (RFO-SwRk)	4 body
2. trojka + uzavřený mohawk (FRI-Pr3-CIMo)	4 body
3. protitrojka vpřed ven (RFO-Br)	4 body
4. OFSt	4 body
5. sada Tw	4 body
6. DSp	4 body
7. bruslařské dovednosti	4 body
8. rytmus	4 body
9. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>36 bodů</b>

#### **2) předepsaný tanec**

1. bruslařské dovednosti	4 body
2. rytmus	4 body
3. předvedení, interpretace	4 body
<b>celkem</b>	<b>12 bodů</b>

**Celkem: 3x48 = 144 bodů, 60% = 86,4 bodu, 45% = 64,8 bodu**



# TEST č. 8TP – 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 taneční pirueta se změnou nohy 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, dvojité 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. taneční pirueta provedená sólově (DSp) - 2 různé obtížné varianty ve 3 různých základních polohách, změna nohy, 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 2023/2024** byl vybrán předepsaný tanec **Stříbrná samba** (Silver Samba). 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. Výběr vlastní hudby však podléhá pravidlům, která jsou zmíněna v doplňujících informacích k testům pro tance na ledě. Předvedení dvou sekvencí.

## Hodnocení:

### 1) taneční vazba

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. uzavřené choctaw + otevřený mohawk (SwClCho + OpMo) | 4 body         |
| 2. 2x otevřený mohawk (OpMo)                           | 4 body         |
| 3. 2x otevřené choctaw (Sw-OpCho + XB-LFI-OpCho)       | 4 body         |
| 4. OFSt  | 4 body         |
| 5. sada Tw   | 4 body         |
| 6. DSp   | 4 body         |
| 7. bruslařské dovednosti                               | 4 body         |
| 8. rytmus  | 4 body         |
| 9. předvedení, interpretace                            | 4 body         |
| <b>celkem</b>  | <b>36 bodů</b> |

### 2) předepsaný tanec

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1. bruslařské dovednosti    | 4 body         |
| 2. rytmus                   | 4 body         |
| 3. předvedení, interpretace | 4 body         |
| <b>celkem</b>               | <b>12 bodů</b> |

**Celkem: 3x48 = 144 bodů, 60% = 86,4 bodu, 45% = 64,8 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 (4TP), Intermediate Novice (5TP), Advanced Novice (6TP), Junioři (7TP), Senioři (8TP)**. Taneční testy plní závodníci sólově, test neobsahuje žádný párový prvek. Každý taneční test se skládá ze dvou částí.

Pozor, z důvodu přečíslování testů nekoresponduje číslování videí s očíslováním testů v metodických pokynech Test 4TP odpovídá videu 1TP, dále test 5TP (video 2TP), test 6TP (video 3TP), test 7TP (video 4TP), test 8TP (video 5TP).

### 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 4 body. Celkem za 3 prvky 12 bodů. Při **získání alespoň 45%** (tzn. 16,2 bodu od 3 komisařů) 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 3 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 3 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.