Český krasobruslařský svaz

Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9 - Libeň

Testy výkonnosti

Materiál zpracovaný pro potřeby ČKS

Platnost od 1. 9. 2025

Obsah

METODICKÉ POKYNY 3
ZÁKLADNÍ METODICKÁ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TESTŮ VÝKONNOSTI 4
KRITÉRIA PRO SPLNĚNÍ JEDNODLIVÝCH TESTŮ 5
KATEGORIE SÓLOVÉHO BRUSLENÍ 6
TEST č. 1 Přípravka 6
TEST č. 2 Nováčci mladší 9
TEST č. 3 Nováčci starší 12
TEST č. 4 Nejmladší žactvo 15
TEST č. 5 Mladší žactvo 18
TEST č. 6 Žactvo / Dorostenky 21
TEST č. 7 Junioři 24
TEST č. 8 Senioři 25
KATEGORIE SPORTOVNÍCH DVOJIC 26
TEST č. 5 Basic Novice Pairs 26
TEST č. 6 Advanced Novice Pairs 28
TEST č. 7 Junior Pairs 30
TEST Č. 8 Senior Pairs 31
KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ 32
TEST č. 4TP – Basic Novice Ice Dance 32
TEST č. 5TP – Intermediate Novice Ice Dance 34
TEST č. 6TP – Advanced Novice Ice Dance 36
TEST č. 7TP – Junior Ice Dance 38
TEST č. 8TP – Senior Ice Dance 40
POZNÁMKY 42
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE K TANEČNÍM TESTŮM 43

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

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, obratů a kliček jako povinná jízda."

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

1) **Odraz** dělíme na přímé a nepřímé. ***Přímý odraz*** má být proveden vždy z mírného podřepu celou hranou brusle u odrazu vpřed a krátkým obloukem u odrazu vzad. ***Nepřímý odraz*** je definován prací jedoucí nohy v přechodu, vytažení z kolena po přechodu opět do kolena.
2) **Rychlost projíždění prvků** by měla být, 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 péruje 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** se provádí výměnou svalového napětí mezi boky a rameny, tj. pomocí šikmého břišního svalstva.
7) **Hrany** rozlišujeme vnitřní a vnější. Je důležité dbát na jejich přesnost a uvědomit si, kdy je máme jet, a především zda skutečně jedeme ve vnější či vnitřní hraně.
8) Ke **změně hrany** dochází v přechodech, v trojkách a protitrojkách. U trojek, protitrojek dochází ke změně hran ve vrcholu obratu. U zvratu, protizvratu, kličky a twizzlu nedochází ke změně hran.
9) **Celkové postavení** bruslaře spočívá v pevném postavení, povinné cviky se jezdí vždy uvědoměle i když se jedná ve většině případů o vypěstovaný pohybový stereotyp.

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

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 obratů je čistota provedení, tj. projetí obratů 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, valčíkové 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.

KRITÉRIA PRO SPLNĚNÍ JEDNODLIVÝCH TESTŮ

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 pří 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 můžou 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.

KATEGORIE SÓLOVÉHO BRUSLENÍ

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 – čápová pirueta

Hodnotí se 10 prvků: stromeček vpřed, vozíček, brzda pluhem, překládání vpřed, překládání vzad, výjezd, oblouk vpřed ven, oblouk vpřed dovnitř, koníček, čápová 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 čápová 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, zahranit 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.

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.

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.

Celá vazba se předvádí 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 provádíme zatočením u mantinelu a jedeme do prostoru mezi kruhy a provedeme koníček.

Koníček – poskoky střídnonož, 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.

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

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

Hodnocení:

- každý prvek max. 4 body
- pirueta max. 4 body

Celkem 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

Stromeček	*1 – odraz hranou* *2 – dopnutá volná noha* *3 – jízda ve vnější hraně (přejetí čáry)* *4 – plynulý skluz a rytmus pohybu, souměrnost*
Vozíček	*1 – správná pozice vozíčku (stehno nejméně rovnoběžně s ledem)* *2 – zdvih na jedné noze* *3 – projetí 2–3 metrů v pozici* *4 – správně dopnutá a vytočená volná noha*
Brzda	*1 – zastavení na místě* *2 – brzdící noha neskáče po ledě* *3 – správný náklon při brzdění* *4 – správné postavení po dokončení brzdy*
Překládání vpřed	*1 – křížení* *2 – dlouhé odrazy správným směrem* *3 – dopnutí nohou po odraze* *4 – využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus*
Překládání vzad	*1 – křížení* *2 – dlouhé odrazy správným směrem* *3 – dopnutí nohou po odraze* *4 – využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus*
Výjezd	*1 – odraz do výjezdu* *2 – jízda v hraně* *3 – správná pozice paží, těla a volné nohy* *4 – náklon a výdrž v pozicích 2+2*
Oblouk vpřed ven	*1 – odraz hranou* *2 – jízda v oblouku* *3 – správná práce paží* *4 – správná práce volné nohy*
Oblouk vpřed dovnitř	*1 – odraz hranou* *2 – jízda v oblouku* *3 – správná práce paží* *4 – správná práce volné nohy*
Koníček	*1 – práce paží* *2 – práce volné nohy* *3 – přeskok přes špičku* *4 – rytmus*
Čápová 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*

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

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: měsícová 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, měsícová 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

Měsícová (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 měsícovou 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 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

Vnější mohawk (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*
Vnitřní mohawk (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*
Kadet	*1 – kvalitní technika odrazu, zapojení paží* *2 – dostatečná letová fáze* *3 – správný dopad* *4 – plynulý a dostatečně dlouhý výjezd*

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

Holubička
1 – správná pozice libely
2 – jízda na oblouku v hraně
3 – dodržení doby výdrže v pozici
4 – estetika předvedení

Měsícová trojka
1 – nasazení na vnější hranu
2 – obrat 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 zakřížení
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 – Toeloop – 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 se celá vazba A a nízká pirueta, hodnotí se rittbergerový krok, lutz a nízká pirueta.

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 kružítka 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 druhé 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 nohy 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 nohy 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 Toeloopa

Jednoduchý Toeloop – z libovolného nájezdu provedeme jednoduchého Toeloopa.

Pirueta ve váze – po dokončení jednoduchého Toeloopa 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 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

Rittbergerův krok
1 – trojka vpřed ven
2 – trojka vzad ven (překřížení volné nohy)
3 – zastavení rotace po trojce
4 – mohawk vpřed dovnitř

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

Vlnovka vpřed
1 – práce jedoucí nohy
2 – správné postavení volné nohy
3 – udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku
4 – souměrné obloučky vnitřní a vnější

Vlnovka vzad
1 – práce jedoucí nohy
2 – správné postavení volné nohy
3 – udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku
4 – souměrné obloučky vnitřní a vnější

Jednoduchý Lutz
1 – správné postavení před skokem
2 – odraz z vnější hrany
3 – tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech)
4 – správný dopad a výjezd

Dvojtrojka vpřed 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

Jednoduchý Flip
1 – správně provedený nájezd (trojka, mohawk)
2 – odraz z vnitřní hrany
3 – tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech)
4 – správný dopad a výjezd

Nízká pirueta
1 – nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace
2 – dosažení pozice nízké piruety a udržení otáček
3 – estetická základní pozice
4 – výjezd

Dvojtrojka vpřed 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

Jednoduchý Toeloop
1 – správně provedený nájezd (trojka, mohawk)
2 – projetí odrazové nohy patou napřed (ne kadet)
3 – práce paží
4 – správný dopad a výjezd

Pirueta ve váze
1 – nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace
2 – dosažení pozice piruety ve váze a udržení otáček
3 – estetická základní pozice
4 – výjezd

TEST č. 4 Nejmladší žactvo *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Vazba A: cross rolly vpřed – cross rolly 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 rolly vpřed, cross rolly 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 nebo odtažená ve stopě nohy jednoucí. 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 obrat o 90°, zapíchneme napnutou špičku druhé nohy, provedeme obrat na špičce o 180° a přešlapem levou nohou přes pravou dokončíme obrat. 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 dvojitého Salchowa z libovolného nájezdu nebo z místa.

Hodnocení:

- každý prvek — max. 4 body
- pirueta — max. 4 body
- skoky každý — max. 4 body

Celkem 3×40 = 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)

Český krasobruslařský svaz, z.s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9
sekretariat@czechskating.org ,cfsa@czechskating.org
Tel: + 420 230 234 505

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

Vazba A: vlnovka trojka vnitřní na obě nohy – 2T – pirueta ve váze se změnou nohy

Vazba B: zvrat vpřed dovnitř – zvrat vzad dovnitř – 2Lo – skok do piruety (podle pravidel ISU pro danou sezónu)

Vazba C: zadní chocktaw – wolley – dvojitý twizzl

Hodnotí se 10 prvků: vlnovka trojka vnitřní, dvojitý toeloop, pirueta ve váze se změnou nohy, zvrat vpřed dovnitř, zvrat vzad dovnitř, dvojitý rittberger, skok do piruety, zadní chocktaw, wolley, zadní vnější twizzl.

Při nesplnění testu se opakuje vazba B, hodnotí se zvrat vpřed dovnitř, zvrat vzad dovnitř, 2Lo, skok do piruety.

VAZBA A *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Vlnovka trojka vnitřní – max. 6 rozjezdových kroků, začneme trojkou vpřed dovnitř, následuje změna hrany a trojka vzad dovnitř, následuje přechod se změnou hrany do trojky vpřed dovnitř. Každou trojku opakujeme 3x.

Platí stejné zásady provádění trojkových obratů, tzn. zadržování ramen (po přední vnitřní trojce a po zadní vnitřní trojce), práce volné nohy v přechodech (po botě nohy jedoucí a nad stopou), práce jedoucí nohy v přechodech (pérování v kolenou). V přechodech je nutné využívat nepřímý odraz. Pokud možno udržet stejnou rychlost po celou dobu provádění prvku.

Dvojitý toeloop – z libovolného nájezdu nebo z místa.

Pirueta ve váze se změnou nohy – z libovolného nájezdu na každé noze min. 5 otáček v poloze ve váze, bez obtížných variant.

VAZBA B *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Zvrat vpřed dovnitř – začneme přešlapem vzad, nasazením vpřed dovnitř provedeme zvrat vpřed dovnitř, poté provedeme přešlap vzad na druhou stranu a nasazením vpřed dovnitř provedeme přední vnitřní zvrat na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: v předním vnitřním oblouku zůstává volná noha vzadu nad stopou, před obratem je u paty nohy jedoucí, po obratu se volná noha vysune do přednožení, špička volné nohy je nad stopou nohy jedoucí. Před obratem je trup otočený směrem dovnitř oblouku, v předním vnitřním oblouku tlačíme do zadního ramene, během obratu dojde k výměně napětí mezi rameny a boky a po obratu opět tlačíme do zadního ramene. Mezi obraty paže měníme spodem. Hlava směřuje před obratem dovnitř oblouku a po obratu směřuje ven z oblouku.

Zvrat vzad dovnitř – začneme vnějším mohawkem (amerikán), následuje zvrat vzad dovnitř, celé provedeme na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po odrazu do zadního vnitřním oblouku je volná noha u paty nohy jedoucí, po obratu zůstává u paty. Trup je otočený směrem ven z oblouku a zároveň paže jsou přetočeny, před obratem i po obratu tlačíme do zadního ramene. Hlava směřuje před obratem ven z kruhu.

Dvojitý rittberger – z libovolného nájezdu.

Skok do piruety podle Pravidel ISU pro danou sezónu – 6 otáček v základní poloze bez obtížných variant.

VAZBA C *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Zadní chocktaw – začneme přední vnější trojkou, následuje zadní chocktaw, vnitřní mohawk, odšlapem provedeme chocktaw na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Chocktaw – Okénka se skládají z krátkého oblouku vzad ven se špičkou volné nohy za patou, koleno vytočené, přechod na druhou nohu, krátký oblouk vpřed dovnitř s volnou nohou vytočenou vpřed (podobně jako ve čtvrté baletní pozici). Kroky se provádí výměnou napětí mezi rameny a boky. Důraz je kladen na přesné provedení všech krátkých oblouků v hlubokých hranách.

Wolley – začínáme přední vnější trojkou, provedeme wolley a celé opakujeme 2x.
Nasazení a odskok do wolley musí být z vnitřní hrany. Před odskokem zatáhneme pravé (levé) rameno.

Twizzl – začneme přední vnější trojkou, po odrazu na zadní vnější hranu následuje ze zadní vnější hrany twizzl, poté provedeme přední vnější cross roll, přední vnější trojku a po odrazu na zadní vnější hranu twizzl na druhé noze, na druhou stranu. Každý twizzl musí být nejméně dvojitý (obrat o min 720°). Opakujeme 3x na každou stranu.

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.

Hodnocení:

- každý prvek — max. 4 body
- pirueta — max. 4 body
- skoky každý — max. 4 body

Celkem 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

Vlnovka trojka vnitřní
1 – zadržování ramen po a před po obratem
2 – práce volné nohy v přechodech
3 –práce kolena v přechodech (nepřímý odraz)
4 – stálá rychlost

Dvojitý toeloop
1 – odpíchnutí ve směru zadního vnějšího oblouku
2 – natočení trupu do směru odrazového oblouku
3 – odraz (výška)
4 – dotočení a dopad

Pirueta ve váze se změnou nohy
1 – nasazení na hranu, rychle zaujetí polohy
2 – dosažení a udržení základní polohy
3 – odraz do zadní piruety, dosažení a udržení základní polohy
4 – výjezd, počet otáček 5+5

Přední vnitřní zvrat
1 – správná hrana po celý obrat (vnitřní)
2 – výměna napětí v obratu
3 – práce volné nohy
4 – práce kolena

Zadní vnitřní zvrat
1 – správná hrana po celý obrat (vnitřní)
2 – výměna napětí v obratu
3 – práce volné nohy
4 – práce kolena

Dvojitý rittberger
1 – překřížení nohou před odskokem, při odskoku
2 – práce paží do skoku
3 – odraz (výška)
4 – dotočení a dopad

Skok do piruety podle pravidel ISU pro danou sezónu
1 – odraz a letová fáze
2 – rychlé zaujetí polohy
3 – počet otáček 6
4 – výjezd

Zadní choctaw
1 – nasazení na zadní vnější hranu
2 – přesné nasazení na přední vnitřní hranu
3 – výměna napětí mezi boky a rameny
4 – práce kolen

Wolley
1 – zatažení pravého (levého) ramena před odskokem
2 – odraz z vnitřní hrany
3 – odraz (výška)
4 – dotočení, dopad a výjezd

Zadní vnější twizzl
1 – nasazení na zadní vnější hranu
2 – nepérovat v kolenou
3 – provedení na dvou hranách (ploše brusle)
4 – udržet zadní vnější oblouk

TEST č. 6 Žactvo / Dorostenky

Vazba A: vlnovka trojka vnější na obě nohy – 2F – zakloněná (dívky) / křížená pirueta na dvou nohách (chlapci)

Vazba B: protitrojka přední vnitřní a zadní vnější – zadní vnější protizvrat – 2Lz

Vazba C: zadní vnitřní klička – zadní vnější klička – kombinovaná pirueta

Hodnotí se 10 prvků: Vlnovka trojka vnější na obě nohy, dvojitý flip, zakloněná pirueta (dívky)/ křížená pirueta na dvou nohách (chlapci), protitrojka přední vnitřní a zadní vnější, zadní vnější protizvrat, dvojitý lutz, zadní vnitřní klička, zadní vnější klička, kombinovaná pirueta.

Při nesplnění testu se opakuje vazba B a kombinovaná pirueta, hodnotí se protitrojka vpřed dovnitř a protitrojka vzad ven, zadní vnější protizvrat, 2Lz, kombinovaná pirueta.

VAZBA A *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Vlnovka trojka vnější – max. 6 rozjezdových kroků, začneme trojkou vpřed ven, následuje změna hrany a trojka vzad ven, následuje přechod se změnou hrany do trojky vpřed ven. Každou trojku opakujeme třikrát.

Platí stejné zásady provádění trojkových obratů, tzn. zadržování ramen před a po obratu, natáčení ramen, práce volné nohy (noha je zpevněná a ve stopě nohy jedoucí), práce jedoucí nohy v přechodech (pérování v kolenou). V přechodech je nutné využívat nepřímý odraz. Pokud možno udržet stejnou rychlost po celou dobu provádění prvku.

Dvojitý flip – z libovolného nájezdu nebo z místa. Odskok musí být proveden ze zadní vnitřní hrany.

Zakloněná (dívky) – z libovolného nájezdu 6 otáček v základní poloze bez obtížných variant.

Křížená pirueta na dvou nohách (chlapci) – z libovolného nájezdu 6 otáček v pozici s oběma nohama na ledě. Je nutné rozložit váhu těla na obě nohy, ne jen přiložit volnou nohu na led. Brusle na ledě svírají úhel 90°.

VAZBA B *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Protitrojka vpřed dovnitř a protitrojka vzad ven – začneme z místa předním vnitřním obloukem, provedeme obrat, po obratu jedeme vzad ven, nasazením na zadní vnější oblouk druhé nohy provedeme druhý obrat, po obratu jedeme vpřed dovnitř. Totéž na druhou stranu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po nasazení do předního vnitřního oblouku je volná noha ve stopě před nohou jedoucí, při obratu jde špička volné nohy za patu nohy jedoucí, po nasazení do zadního vnějšího oblouku jde špička volné nohy před nohu jedoucí, po obratu zůstává špička volné nohy u paty nohy jedoucí. Volná noha je po celou dobu provádění zpevněná. Ramena a boky jsou rovnoběžně s „dlouhým“ mantinelem po celou dobu provádění.

Zadní vnější protizvrat – začneme přední vnější trojkou, poté provedeme protizvrat vzad ven, následuje přední vnější trojka a protizvrat na druhé noze. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po odrazu do zadního vnějšího oblouku vedeme volnou nohu ve stopě podél nohy jedoucí za nohu jedoucí, při obratu se špička volné nohy přitáhne k patě nohy jedoucí, po obratu volnou nohu odtáhneme za nohu jedoucí, volná noha je po celou dobu provádění zpevněná, hlava směřuje do směru provádění obratů, osa ramen a boků je rovnoběžná s „krátkým“ mantinelem.

Dvojitý lutz – z libovolného nájezdu. Odraz musí být proveden ze zadní vnější hrany.

VAZBA C *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

Zadní vnitřní klička – začneme přední vnější trojkou, následuje změna hrany, provedeme zadní vnitřní kličku, nasadíme na zadní vnější oblouk a po další změně hrany provedeme kličku vzad dovnitř na druhou nohu.

Opakujem 3x na každou nohu.

Zadní vnější klička – začneme zadním vnějším podšlapem (cross roll), následuje zadní vnější klička, opakujeme podšlap 2x a provedeme kličku na druhou nohu.
Opakujeme 3x na každou nohu.

Zásady provádění kliček: klademe důraz na přetočení ramen, práci volné nohy, práci kolen, malý poloměr kruhu prováděných kliček, plynulost provádění kliček, konstantní rychlost a rovnoměrné projetí.

Kombinovaná pirueta – musí obsahovat dvě základní obtížné varianty polohy, každou v jiné základní poloze a musí obsahovat min. 2 souvislé otáčky v zadní nízké piruetě, která musí být provedena bez obtížných variant. Na každé noze celkem min. 6 otáček.

Hodnocení:

- každý prvek max.4 body
- pirueta max. 4 body
- skoky každý max. 4 body

Celkem 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

Vlnovka trojka vnější
1 – zadržování ramen po a před obratem
2 – práce volné nohy v přechodech
3 – práce kolen v přechodech (nepřímý odraz)
4 – souměrná rychlost

Dvojitý flip
1 – odraz ze zadní vnitřní hrany
2 – natočení trupu do směru odrazového oblouku
3 – odraz (výška)
4 – dotočení a dopad

Zakloněná pirueta (dívky) / křížená pirueta na dvou nohách
1 – nasazení na hranu, rychle zaujetí polohy
2 – dosažení a udržení základní polohy
3 – rozložení váhy (chlapci), výjezd
4 – počet otáček

Protitrojka vpřed dovnitř a vpřed ven

1 – nasazení na hranu (vnitřní, vnější)
2 – osa ramen a boků
3 – práce volné nohy
4 – práce kolen

Zadní vnější protizvrat

1 – nasazení a udržení vnější hrany po celý obrat
2 – osa ramen a boků
3 – práce volné nohy
4 – práce kolen

Dvojitý lutz

1 – odraz z vnější hrany
2 – práce paží do skoku
3 – odraz (výška)
4 – dotočení a dopad

Zadní vnitřní klička

1 – přetočení těla před kličkou
2 – malý poloměr kruhu kličky
3 – tvar kličky
4 – plynulé projetí

Zadní vnější klička

1 – přetočení těla před kličkou
2 – malý poloměr kruhu kličky
3 – tvar kličky
4 – plynulé projetí

Kombinovaná pirueta

1 – rychlé zaujetí jednotlivých poloh
2 – kvalita obtížných poloh
3 – dostatečný počet otáček
4 – rovnoměrná rychlost otáčení na každé noze, rychlost a plynulost provedení

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

1) Kroková vazba – popis

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 vazby 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
- pirueta — max. 4 body
- skoky každý — max. 4 body

Celkem 3×32 = 96 bodů, 60 % = 57,6 bodů, 45 % = 43,2 bodů

TEST č. 8 Senioři *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

1) Kroková vazba – popis

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 vlnokou 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 3×36 = 108 bodů, 60 % = 64,8 bodů, 45 % = 48,6 bodů

KATEGORIE SPORTOVNÍCH DVOJIC

TEST č. 5 Basic Novice Pairs (*klikněte pro odkaz na istruktážní video společných párových prvků*)

Sólové prvky

Oproti sólovým kategoriím závodník provádí vazby v níže uvedené pokrácené verzi.

Vazba A: vlnovka trojka vnitřní na obě nohy – 2T – pirueta ve váze se změnou nohy

Vazba B: zvrat vpřed dovnitř – zvrat vzad dovnitř – 2Lo

Vazba C: zadní chocktaw – wolley

Hodnotí se 10 prvků: vlnovka trojka vnitřní, dvojitý toeloop, pirueta ve váze se změnou nohy, zvrat vpřed dovnitř, zvrat vzad dovnitř, dvojitý rittberger, zadní chocktaw, wolley, zvedaná figura č.1 nebo č. 2, pivotová spirála.

Při nesplnění testu se opakuje vazba B a pivotová spirála.

VAZBA A (*klikněte pro odkaz na solové prvky vazba A*)

Vlnovka trojka vnitřní – max. 6 rozjezdových kroků, začneme trojkou vpřed dovnitř, následuje změna hrany a trojka vzad dovnitř, následuje přechod se změnou hrany do trojky vpřed dovnitř. Každou trojku opakujeme 3x.

Platí stejné zásady provádění trojkových obratů, tzn. zadržování ramen (po přední vnitřní trojce a po zadní vnitřní trojce), práce volné nohy v přechodech (po botě nohy jedoucí a nad stopou), práce jedoucí nohy v přechodech (pérování v kolenou). V přechodech je nutné využívat nepřímý odraz. Pokud možno udržet stejnou rychlost po celou dobu provádění prvku.

Dvojitý toeloop – z libovolného nájezdu nebo z místa.

Pirueta ve váze se změnou nohy – z libovolného nájezdu na každé noze min. 5 otáček v poloze ve váze, bez obtížných variant.

VAZBA B (*klikněte pro odkaz na instruktážní video solových prvků vazby B*)

Zvrat vpřed dovnitř **–** začneme přešlapem vzad, nasazením vpřed dovnitř provedeme zvrat vpřed dovnitř, poté provedeme přešlap vzad na druhou stranu a nasazením vpřed dovnitř provedeme přední vnitřní zvrat na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: v předním vnitřním oblouku zůstává volná noha vzadu nad stopou, před obratem je u paty nohy jedoucí, po obratu se volná noha vysune do přednožení, špička volné nohy je nad stopou nohy jedoucí. Před obratem je trup otočený směrem dovnitř oblouku, v předním vnitřním oblouku tlačíme do zadního ramene, během obratu dojde k výměně napětí mezi rameny a boky a po obratu opět tlačíme do zadního ramene. Mezi obraty paže měníme spodem. Hlava směřuje před obratem dovnitř oblouku a po obratu směřuje ven z oblouku.

Zvrat vzad dovnitř – začneme vnějším mohawkem (amerikán), následuje zvrat vzad dovnitř, celé provedeme na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po odrazu do zadního vnitřním oblouku je volná noha u paty nohy jedoucí, po obratu zůstává u paty. Trup je otočený směrem ven z oblouku a zároveň paže jsou přetočeny, před obratem i po obratu tlačíme do zadního ramene. Hlava směřuje před obratem ven z kruhu.

Dvojitý rittberger – z libovolného nájezdu.

VAZBA C *(klikněte pro odkaz na instruktážní video solových prvků vazby C)*

Zadní chocktaw – začneme přední vnější trojkou, následuje zadní chocktaw, vnitřní mohawk, odšlapem provedeme chocktaw na druhou nohu. Opakujeme 3x na každou stranu.

Chocktaw – 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 (podobně jako ve čtvrté baletní pozici). Kroky se provádí výměnou napětí mezi rameny a boky. Důraz je kladen na přesné provedení všech krátkých oblouků v hlubokých hranách.

Wolley – začínáme přední vnější trojkou, provedeme wolley a celé opakujeme 2x.

Nasazení a odskok do wolley musí být z vnitřní hrany. Před odskokem zatáhneme pravé (levé) rameno.

Společné párové prvky

(budou provedeny společně po dokončení solových prvků)

Zvedaná figura skupiny č. 1 (držení v podpaží) nebo č. 2 (držení v pase) – partner předvede minimálně 2 otáčky v požadované zvedané figuře dle pravidel ISU.

Pivotová spirála – partner předvede minimálně 1 plnou otáčku v předepsané poloze dle pravidel ISU.

Hodnocení:

- každý prvek max. 4 body
- pirueta max. 4 body
- skoky každý max. 4 body
- zvedaná figura max. 4 body
- pivotová spirála max. 4 body

Celkem 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

TEST č. 6 Advanced Novice Pairs *(klikněte pro odkaz na instruktážní video společných párových prvků)*)

Sólové prvky

Oproti sólovým kategoriím závodník provádí vazby v níže uvedené pokrácené verzi. Vazba B u solových kategoriích odpovídá vazbě A u SD. Vazba C u solových kategoriích odpovídá vazbě B u SD.

Vazba A: protitrojka přední vnitřní a zadní vnější – zadní vnější protizvrat – 2Lz

Vazba B: zadní vnitřní klička – zadní vnější klička – kombinovaná pirueta

Hodnotí se 10 prvků: protitrojka přední vnitřní a zadní vnější, zadní vnější protizvrat, dvojitý lutz, zadní vnitřní klička, zadní vnější klička, kombinovaná pirueta, libovolný neodpíchnutý dvojitý skok, libovolná zvedaná figura, jednoduchá twistovaná figura.

Při nesplnění testu se opakuje vazba A a jednoduchá twistovaná figura.

VAZBA A (*klikněte pro odkaz na instruktážní video solóvých prvků vazby A*)

Protitrojka vpřed dovnitř a protitrojka vzad ven – začneme z místa předním vnitřním obloukem, provedeme obrat, po obratu jedeme vzad ven, nasazením na zadní vnější oblouk druhé nohy provedeme druhý obrat, po obratu jedeme vpřed dovnitř. Totéž na druhou stranu.

Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po nasazení do předního vnitřního oblouku je volná noha ve stopě před nohou jedoucí, při obratu jde špička volné nohy za patu nohy jedoucí, po nasazení do zadního vnějšího oblouku jde špička volné nohy před nohu jedoucí, po obratu zůstává špička volné nohy u paty nohy jedoucí. Volná noha je po celou dobu provádění zpevněná. Ramena a boky jsou rovnoběžně s „dlouhým“ mantinelem po celou dobu provádění.

Zadní vnější protizvrat – začneme přední vnější trojkou, poté provedeme protizvrat vzad ven, následuje přední vnější trojka a protizvrat na druhé noze. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zásady provádění: po odrazu do zadního vnějšího oblouku vedeme volnou nohu ve stopě podél nohy jedoucí za nohu jedoucí, při obratu se špička volné nohy přitáhne k patě nohy jedoucí, po obratu volnou nohu odtáhneme za nohu jedoucí, volná noha je po celou dobu provádění zpevněná, hlava směřuje do směru provádění obratů, osa ramen a boků je rovnoběžná s „krátkým“ mantinelem.

Dvojitý lutz – z libovolného nájezdu. Odraz musí být proveden ze zadní vnější hrany.

VAZBA B (*klikněte pro odkaz na isntruktážní video solových prvků vazby B*)

Zadní vnitřní klička – začneme přední vnější trojkou, následuje změna hrany, provedeme zadní vnitřní kličku, nasadíme na zadní vnější oblouk a po další změně hrany provedeme kličku vzad dovnitř na druhou nohu.

Opakujem 3x na každou nohu.

Zadní vnější klička – začneme zadním vnějším podšlapem (cross roll), následuje zadní vnější klička, opakujeme podšlap 2x a provedeme kličku na druhou nohu.

Opakujeme 3x na každou nohu.

Zásady provádění kliček: klademe důraz na přetočení ramen, práci volné nohy, práci kolen, malý poloměr kruhu prováděných kliček, plynulost provádění kliček, konstantní rychlost a rovnoměrné projetí.

Kombinovaná pirueta - musí obsahovat dvě základní obtížné varianty polohy, každou v jiné základní poloze a musí obsahovat min. 2 souvislé otáčky v zadní nízké piruetě, která musí být provedena bez obtížných variant. Na každé noze celkem min. 6 otáček.

Společné párové prvky

(budou provedeny společně po dokončení solových prvků)

Libovolný neodpíchnutý odhazovaný dvojitý skok – je povoleno předvést tyto odhazované skoky 2STh, 2LoTh nebo 2ATh.

Libovolná zvedaná figura – zvedaná figura je předvedena na obou napjatých pažích partnera, který provede minimálně 2 otáčky.

Jednoduchá twistovaná figura (jednoduchý twist)

Hodnocení:

• každý prvek	max. 4 body
• pirueta	max. 4 body
• skoky každý	max. 4 body
• odhazovaný skok	max. 4 body
• zvedaná figura	max. 4 body
• twistovaná figura	max. 4 body

Celkem 3×40 = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

TEST č. 7 Junior Pairs *(klikněte pro odkaz na instruktážní video)*

1) Kroková vazba – shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Dvojitý Axel

3) Kombinovaná společná 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 figuře 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 istruktážní video*)

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 s min. 6 otáčkami 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 figuře 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 3×36 = 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 čtrnácti (14) 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 koleny. U překříženého kroku vzad křížíme nohy pod koleny. 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 obratech 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 (zvrat, protizvrat nebo protitrojka) na pravé noze, 2 obraty na levé noze, každý ze dvou obratů proveden samostatně (není nutné provést oba obraty na jedné noze), obraty mohou být stejného typu, ale různého nasazení (např. zvrat vpřed dovnitř, zvrat 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 2025/2026** byl vybrán předepsaný tanec **Rhythm 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 **6. skladba z oficiálních skladeb ISU** pro daný předepsaný tanec. Lze využít rovněž vlastní hudbu ve zvoleném rytmu, blues 4/4, 22 čtyřdobých dob, tempo 88 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, stanovená kresba.

Hodnocení:

1) taneční vazba

• 3x valčíkové trojky – LFO3, RFO3, LFO-Sw3	max. 4 body
• CR-RFO + XB-LFI	max. 4 body
• chassé vpřed – RFO + LFI-Ch + RFO	max. 4 body
• 4x obraty (2x na pravé, 2x na levé noze)	max. 4 body
• 2x Tw (na pravé i levé noze)	max. 4 body
• DSp	max. 4 body
• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 36bodů**

2) předepsaný tanec

• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 12 bodů**

Celkem: 3×48 = 144 bodů, 60 % = 86,4 bodů, 45 % = 64,8 bodů

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 šestnácti (16) 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 zvrat vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy. Vazba obsahuje celkem dva zvraty vpřed ven, odlišuje se jedoucí noha, první obrat je na pravé, druhý zvrat 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 překrokem, 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 zvrat 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 obratů prováděná na jedné noze. Musíme předvést minimálně dva obraty na jedoucí noze, z uvedených obratů - zvrat, protizvrat či protitrojka – předvedeme alespoň jeden typ obratu. 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 zvrat 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 obratů (zvrat, protizvrat 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 2025/2026** byl vybrán předepsaný tanec **Evropský valčík**. 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, valčík 3/4, tempo 135 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, stanovená kresba.

Hodnocení:

1) taneční vazba

• 2x zvrat vpřed ven (na levé i pravé noze)	max. 4 body
• 2x otevřený mohawk (OpMo)	max. 4 body
• uzavřený mohawk (ClMo)1) taneční vazba	max. 4 body
• OFSt	max. 4 body
• sada Tw	max. 4 body
• DSp	max. 4 body
• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 36 bodů**

2) předepsaný tanec

• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 12 bodů**

Celkem: 3×48 = 144 bodů, 60 % = 86,4 bodů, 45 % = 64,8 bodů

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 šestnácti (16) let, chlapec nedovršil věku osmnácti (18) 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 chochtaw 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 změníme 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 druhý klíčovým bodem v hodnocení taneční vazby. Po překladu vpřed nasadíme do vnitřního oblouku vpřed a provedeme uzavřené chochtaw 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 zvratový 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 obratů prováděná na jedné noze. Musíme předvést minimálně dva obraty na jedoucí noze, z uvedených obratů - zvrat, protizvrat, protitrojka či minimálně jednoduchý twizzl – předvedeme alespoň dva typy obratů. 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 chochtaw (Sw-ClCho)

2. protizvrat vpřed ven (LFO – SwCtr)

3. uzavřené chochtaw (ClCho)

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. 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 2025/2026** byl vybrán předepsaný tanec **Quickstep**. 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, quickstep 2/4, 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 dvou sekvencí, stanovená kresba.

Hodnocení:

1) taneční vazba

• uzavřené chochtaw (Sw-ClCho)	max. 4 body
• protizvrat vpřed ven (LFO – SwCtr)	max. 4 body
• uzavřené chochtaw (ClCho)	max. 4 body
• OFSt	max. 4 body
• sada Tw	max. 4 body
• DSp	max. 4 body
• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 36 bodů**

2) předepsaný tanec

• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 12 bodů**

Celkem: 3×48 = 144 bodů, 60 % = 86,4 bodů, 45 % = 64,8 bodů

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 čtrnácti (14) let a dívka nedovršila věku dvaceti (20) let, chlapec nedovršil věku dvaadvaceti (22) 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 zvrat vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy a navazujícím překřženým 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 navazujem 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 obratů – zvrat, protizvrat, 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. zvrat vpřed ven (RFO-SwRk)

2. trojka + uzavřený mohawk (FRI-Pr3-ClMo)

3. protitrojka vpřed ven (RFO-Br)

4. min. 3 různé typy obratů z krokové sekvence na jedné noze (OFSt) - zvrat, protizvrat, 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 2025/2026** byl vybrán předepsaný tanec **Rhumba**. Předepsaný tanec je podrobně rozpracován v materiálech ISU určených pro tance na ledě. Podle pravidla 707, § 2, jede muž kroky určené pro muže, žena kroky určené pro ženu. 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, rumba, 4/4, 176 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

• zvrat vpřed ven (RFO-SwRk)	max. 4 body
• trojka + uzavřený mohawk (FRI-Pr3-ClMo)	max. 4 body
• protitrojka vpřed ven (RFO-Br)	max. 4 body
• OFSt	max. 4 body
• sada Tw	max. 4 body
• DSp	max. 4 body
• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 36 bodů**

2) předepsaný tanec

• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 12 bodů**

Celkem: 3×48 = 144 bodů, 60 % = 86,4 bodů, 45 % = 64,8 bodů

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 šestnácti (16) 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 chochtaw se swingem volné nohy a následně vnitřním otevřeným mohawkem. Tato pasáž je úsekem z předepsaného tance Finnstep. Do chochtaw 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 překrokem před jedoucí nohu. Překrok nesmí být přeskokem.

Pokračujeme twizzlem vpřed dovnitř, překladem vpřed, a poté vjedeme do oblouku vpřed dovnitř a provedeme uzavřené chochtaw. 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 mohawky, které jsou druhým klíčovým bodem při hodnocení taneční vazby. U obou otevřených mohawků je důležité dbát na správné postavení volné nohy těsně před samotným překrokem. 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 chochtawové překroky. Oba chochtawové 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 obratů – zvrat, protizvrat, 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 chochtaw + otevřený mohawk (SwClCho + OpMo)

2. 2x otevřený mohawk (OpMo)

3. 2x otevřené chochtaw (Sw-OpCho + XB-LFI-OpCho)

4. min. 4 různé typy obratů z krokové sekvence na jedné noze (OFSt) - zvrat, protizvrat, 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. 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 jedné krokové sekvence. Pro testy **v sezoně 2025/2026** byla vybrána **kroková sekvence bez držení, styl B**, ze seniorského rytmického tance. Při plnění testů je ke krokové sekvenci využívána jako hudební doprovod vlastní skladba dle pravidel pro rytmické tance pro sezonu 2025/2026. Hudební doprovod je nezbytné před testy výkonnosti odeslat pořadateli. Specifikace krokové sekvence: zvolená kresba může být pouze středem kluziště nebo diagonálně, dotek ledu jakoukoliv částí těla je povolen, ale nesmí přesáhnout 5 vteřin, zastavení je povoleno max. jedno (1), max. na 5 vteřin (bude počítáno jako jedno z povolených zastavení, musí být provedeno bez dotyku), nejsou povoleny: smyčka/y, vracení se.

Hodnocení:

1) taneční vazba

• uzavřené chochtaw + otevřený mohawk (SwClCho + OpMo)	max. 4 body
• 2x otevřený mohawk (OpMo)	max. 4 body
• 2x otevřené chochtaw (Sw-OpCho + XB-LFI-OpCho)	max. 4 body
• OFSt	max. 4 body
• sada Tw	max. 4 body
• DSp	max. 4 body
• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 36 bodů**

2) kroková sekvence

• bruslařské dovednosti	max. 4 body
• rytmus	max. 4 body
• předvedení, interpretace	max. 4 body
celkem	**max. 12 bodů**

Celkem: 3×48 = 144 bodů, 60 % = 86,4 bodů, 45 % = 64,8 bodů

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 pří 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 můžou 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.