

Český krasobruslařský svaz

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

Český
krasobruslařský
svaz



Testy výkonnosti

Materiál zpracovaný pro potřeby ČKS

Platnost od 1. 7. 2019

METODICKÉ POKYNY

pro plnění Testů výkonnosti

Úvod

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

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

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

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

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

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

1) Odraz:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ZÁKLADNÍ METODICKÁ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TESTŮ VÝKONNOSTI

1) Kroky a obraty:

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

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

Po celou dobu předvedení je zachovávána *stejnoměrná rychlost*.

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

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

Obraty a kroky jsou prováděny následujícím způsobem:

- trojky, kličky - v polovině oblouku
- dvojtrojky - ve třetinách oblouku
- zvraty, protizvraty a přechody - na dlouhé ose
- na kruhu: překládání, 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:

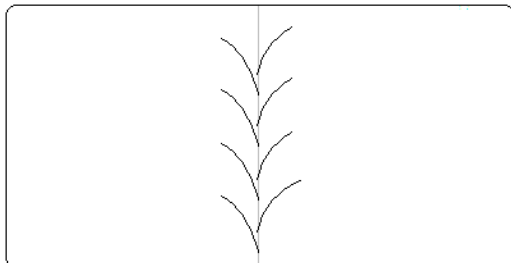
Brzdění se provádí celou hranou brusle, nikoliv jen špičkou, hrana brusle „hobluje“ led (brusle neposkakuje).

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.

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

1) Stromeček - požadován odraz celou bruslí, jízda v kolenou, volná noha je po odraze dopnutá.



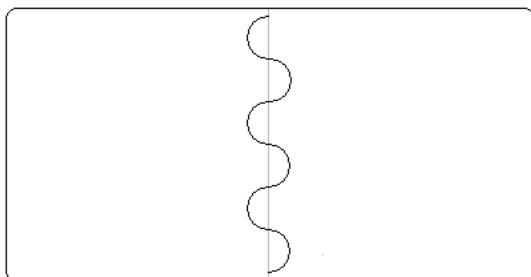
Obr.
č. 1

Napříč 3x – 4x na každou nohu.
Start z místa.

2) Zadní vnitřní stromeček - jízda vzad v krátkých vnitřních obloučcích; volná noha po odraze vytočená nad stopou. Viz obr.č.1. Napříč 3x na každou nohu.

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

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



Obr. č. 2
Napříč 3x – 4x na každou nohu.
Start z místa.

4) Brzdy pluhem - dle výše uvedených zásad; pravá, levá, oběma současně. Napříč opakovat.

5) Jízda vpřed ve dřepu na jedné noze – jízda vpřed na jedné noze, druhá noha v přednožení poníž, dřep – jízda v dřepu 2 – 3m, paže po celou dobu v předpažení nebo upažení, zdvih zpět do jízdy na jedné noze. Provedení pouze na jedné noze.

6) Překládání vpřed – na kruhu, naklonění do kruhu, oba odrazy stejně dlouhé, při druhém odraze je volná noha překřížená.

7) Překládání vzad - dtto jako bod č. 6.

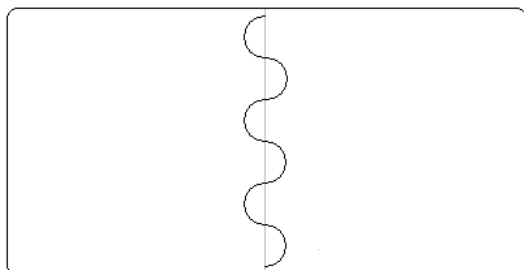
8) Valčkové trojky - nasazení s rukou vpřed, volná noha v obratu odtažená od nohy jedoucí, po trojce odraz na pokrčenou nohu. Po kruhu na obě strany.

9) Spirála („holubička“) - vpřed na oblouku, rozjezd překládáním, volná noha je alespoň na úrovni boků a dopnutá, provedení na jednu nohu

10) "Čápová" pirueta - po vycentrování přijde špička volné nohy ke kolenu nohy jedoucí.
Min 4 otáčky.

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

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



Obr. č. 3

Napříč 3x na každou nohu.

Start z místa.

2) Brzda do „T“ s brzdovou nohou vzad Napříč 1x na každou nohu.

3) Stříhy přes trojku (mávátka) - požadována spodní výměna rukou. Provést napříč 3x – 4x na každou nohu. Start z místa.

4) Mondový krok - na kruhu na obě strany, oblouk vpřed dovnitř mondový přechod na oblouk vzad dovnitř přechod na oblouk vzad ven a vpřed ven.

5) Mohawkové kroky (amerikány) - provádí se na kruhu, minimálně jednou objet středový kruh. Prvek se skládá z krátkých obloučků: přední vnější pravá noha, zadní vnější levá noha, přeložení (zadní vnitřní pravá noha) a přední vnitřní levá noha; totéž na druhou stranu.

6) Rittbergerovy kroky - provádí se na kruhu, objet minimálně jednou středový kruh. Prvek se skládá z vnější přední trojky na levé noze, zadní vnější trojky na pravé noze s volnou nohou překříženou, mohawkového přechodu, výjezdu do zadního vnějšího oblouku na pravé noze; totéž na druhou stranu.

7) Kružítka zadní: trojka - přeložení vzad - odraz do výjezdového oblouku, postupně přetočit tak, aby záda byla směrem do kruhu- kružítko; zapíchnutá noha je vytočená.

8) Kadet

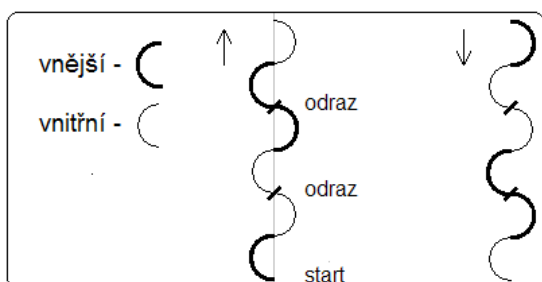
9) Salchow

10) Pirueta přední vysoká (první otáčky-otevřená pozice-dále křížená-celkem min. 8 otoček)

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

1) Vlnovka vpřed ven - provedení: oblouk vpřed ven, na dlouhé ose provést přechod s protitahem (tzn. tah špičky volné nohy vpřed, paže, bok a rameno nad volnou nohou tahem vzad), po přechodu se ruce vymění spodem a volná noha přechází vzad, následuje vnitřní oblouk.

Vlnovka vpřed dovnitř - provedení: oblouk vpřed dovnitř, na dlouhé ose přechod s protitahem, špička volné nohy se vrací po botě vzad a následuje vnější oblouk s opačným držením

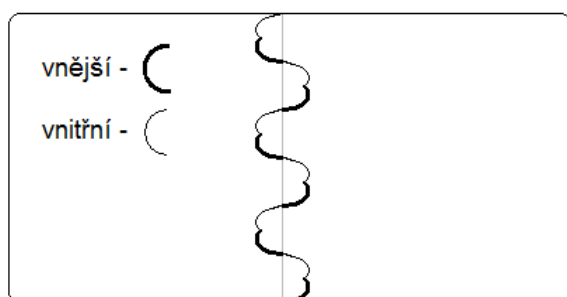


Obr. č. 4

Napříč na pravou nohu 3x
na levou nohu 3x

2) Zadní vnitřní půloblouky - nasazení do čisté vnitřní hrany směrem na krátkou osu; odraz proveden krátkým obloučkem vzad, hlava směřuje po odrazu ven z kruhu, volná noha je překřížená nad stopou, dochází k postupnému přetáčení v pořadí hlava, ruce, noha; oblouk musí být dotočen tak, aby následující odraz byl proveden opět na pomyslné dlouhé ose. Napříč 3x na každou nohu.

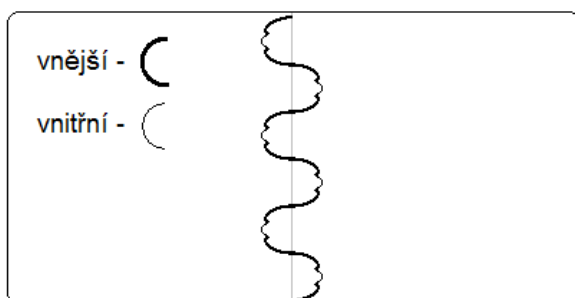
3) Měsícová trojka vnější - čisté nasazení do vnější hrany s náklonem trupu na vnější oblouk; v obratu je volná noha odtažena od nohy jedoucí; po obratu zadržet rameno nad volnou nohou vzad, hlavu natočit do směru jízdy; provedení obratu v polovině oblouku.



Obr. č. 5

Napříč 3x na každou nohu.

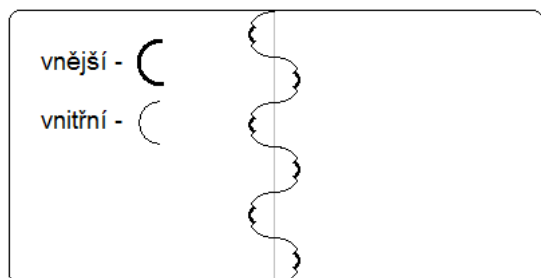
4) Dvojtrojka vpřed ven - po přední trojce zadržet rameno, volná noha je stále odtažená, následuje zadní trojka; na výjezdu zadržet rameno nad volnou nohou vzad; v závěrečném oblouku přetočit paže; totéž na druhou stranu. Trojky provádět ve třetinách oblouku.



Obr. č. 6

Napříč 3x na každou nohu.

5) Dvojtrojka vpřed dovnitř - nasazení s pažemi na dlouhé ose (frontální držení); ve trojce volná noha za patou nohy jedoucí, po trojce zadržet rameno, špička volné nohy u paty nohy jedoucí, ruce plynule vyměnit; v druhé části obratu zadní vnější trojky jde volná noha po botě vpřed, rameno nad nohou jedoucí zadržet vzad, plynule dojet oblouk vpřed dovnitř; totéž na druhou stranu.



Obr. č. 7

Napříč 3x na každou nohu.

6) Toeloop

7) Rittberger

8) Flip

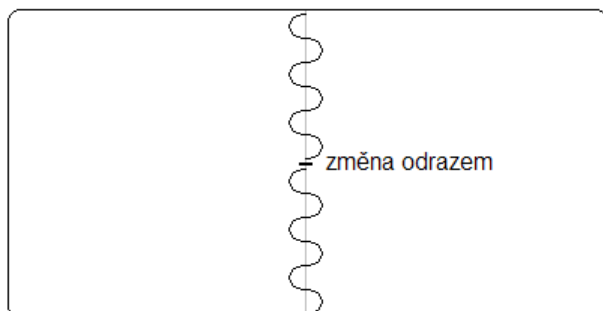
9) Lutz

10) Nízká pirueta (3 otáčky)

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

1) Vlnovky vpřed - volná noha je celou dobu napnutá ve směru pomyslného oblouku vpřed; jedoucí noha pracuje v kolenu a ramena se natáčejí do oblouku.

Vlnovky vzad - stejné zásady jako u vlnovek vpřed; volná noha zůstává napnutá vzadu.



Obr. č. 8

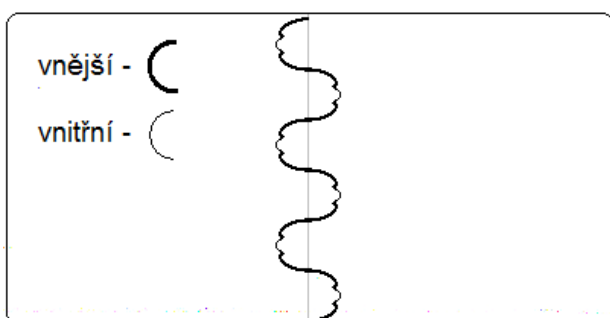
Změna nohy odrazem vpřed a totéž na druhou nohu. 7 oblouků na pravé noze, změna odrazem na druhou nohu a 6 oblouků na levé noze.

2) Překřížený protioblouk vpřed - nasazení na vnější hranu, zdůraznit odraz celou bruslí, ramena zůstávají na krátké ose.

Překřížený protioblouk vzad - nasazení na zadní vnější hranu, volná noha je překřížená vpřed, paže jsou v protidržení, v průběhu oblouku se ruce vymění.

Napříč 3x na každou nohu.

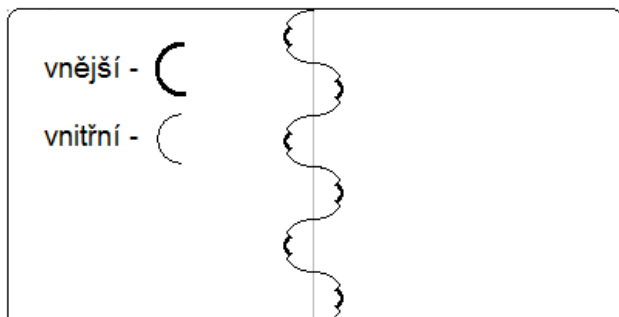
3) Dvojtrojka vzad ven - trojka vzad ven, volná noha zkřížená nad stopou, po trojce rameno zadržené vzadu. Ve vnitřním oblouku se volná noha dostává špičkou k patě nohy jedoucí, následuje trojka vpřed dovnitř, po obratu zadržet rameno nad nohou jedoucí vzad, plynulé přetočení hlavy a paží v zadním vnějším oblouku, nasazení na druhou nohu. V obrazech nepřítahovat paže k tělu.



Obr. č. 9

Napříč 3x na každou nohu

4) Dvojtrojka vzad dovnitř - nasazení vzad dovnitř, hlava ven z kruhu, po trojce zadržet rameno, v oblouku zůstává noha vpředu, ramena přetočit. Následuje trojka dopředu ven s pohybem volné nohy po vnitřní straně jedoucí nohy, zadržet rameno nad volnou nohou vzad, hlava ve směru jízdy.



Obr. č. 10

Napříč 3x na každou nohu

5) Špičkové kroky - provádí se na napnutých nohách, píchnutí daleko za nohou ve směru kruhu.

6) Axel

7) Dvojitý Salchow

8) Sekvence spirál - na obě strany, z rozjezdu, provedení: přední váha - trojkový obrat - zadní váha, co nejdelší výdrž ve spirálách; totéž na druhou stranu

9) Wolley - trojka, nášlap dozadu na vnitřní hranu, odskok z vnitřní hrany a svolnou nohou vzadu, skok s rotací 360°, dopad na zadní vnější hranu; prvek provedeme 2x za sebou.

10) Přední pirueta ve váze + přechod do nízké piruety + vysoká přední křížená pirueta
- v každé základní poloze (bez obtížných variant) min. 4 otáčky

Hodnocení pro testy 1 - 4:

každý prvek max.4 body

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

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

HUDBA: Čtrnáctikrok

1) Kroková vazba – začínáme rozjezdem (dva rozjezdové kroky – stromeček levá - pravá, přešlap vpřed, dva stromečky, mohawk, nasazení na pravou vzad ven) a vlnovkou vzad na pravé noze (vlnovka vzad vnější – vnitřní – vnitřní vnější).

Následuje trojka vpřed ven na levé noze, přechod na pravou vzad ven a twizzl na pravé noze (vlevo). Twizzl je ukončený výjezdem na jedoucí noze.

Následují dva přešlapy vzad a totéž na druhou nohu a twizzl na levé noze (vpravo).

Následují dva přešlapy vzad a 4x choctawový překrok (pravá vzad ven - levá vpřed dovnitř - pravá vzad ven - levá vpřed dovnitř, ukončeno je delším obloukem na pravé vzad ven).

Následují dva přešlapy vzad a totéž na druhou stranu.

Následují dva až tři přešlapy vzad a Wolley z pravé nohy.

Vlnovka vzad vnější a vnitřní – popis

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

Choctawové překroky (okénka) - popis

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

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

3) Pirueta ve váze se změnou nohy

Piruety - popis

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

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

4) Dvojitý Toeloop

5) Dvojitý Rittberger

Hodnocení:

kroková vazba max. 16 bodů

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

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

TEST č. 5 Mladší žactvo-TP

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) a 3) Dvě různé sólo piruety

Každá pirueta v jiné základné poloze.

4) a 5) Předepsané tance

Předepsaný tanec dle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezonu (Pozn. Vrchní komisař testů výkonnosti vylosuje před začátkem testů výkonnosti jednu ze dvou skupin předepsaných skupin určených pro příslušnou sezónu) v kategorii Intermediate Novice

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

piruety každá max. 4 body

předepsané tance každý max.4 body

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

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

HUDBA: Blues

1) Kroková vazba

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

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

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

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

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

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

Po dokončení vazby následuje kombinovaná pirueta.

Vlnovka trojka na jedné noze vnější - popis

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

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

Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní - popis

Dtto vlnovka trojka vnější

Protitrojky na jedné noze – popis

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

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

Vlnovka zvrát na jedné noze – popis

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

2) Skok do piruety ve váze - popis

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

3) Pirueta s „vytaženou“ nohou – popis

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

4) Dvojitý Lutz

Požadován odskok z čisté vnější hrany

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

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

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

TEST č. 6 – Žactvo TP

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) kombinovaná pirueta se změnou nohy

Celkem 10 otáček v zadní piruetě min. 4 otáčky.

3) jedna společná libovolná pirueta

4 otáčky v poloze.

4) všechny jednoduché skoky (ne axel)

5) Předepsaný tanec

Dle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezonu (Pozn. Vrchní komisař testů výkonnosti vylosuje před začátkem testů výkonnosti jednu ze dvou skupin předepsaných skupin určených pro příslušnou sezonu).

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

piruety každá max.4 body

všechny jednoduché skoky max.4 body

předepsaný tanec max.4 body

Celkem $3 \times 32 = 96$ bodů, $60\% = 57,6$ bodů, $45\% = 43,2$ bodů

TEST č. 6 – Žactvo SD

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) libovolná zvedaná figura

Minimálně 1 otáčka partnera.

3) společná pirueta

Minimálně 6 otáček.

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

zvedaná figura max. 4 body

pirueta max. 4 body

Celkem $3 \times 24 = 72$ bodů, $60\% = 43,2$ bodů, $45\% = 32,4$ bodů

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

HUDBA: Zvratový foxtrot

1) Kroková vazba

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

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

3) Skok do piruety podle Pravidel ISU pro danou sezónu

4) Dívky: dvojitý Axel

Chlapci: libovolný trojitý skok

5) Kombinace tří dvojitých skoků

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

piruety každá max. 4 body

skoky každý max. 4 body

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

TEST č. 7 – Junioři TP

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Jednoduchý Axel

3 a 4) Dvě různé společné piruety

Minimálně. 4 otáčky v poloze

5) Předepsaný tanec

Podle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezonu.

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

jednoduchý axel max. 4 body

piruety každá max. 4 body

předepsaný tanec max. 4 body

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

TEST č. 7 – Junioři SD

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Spirála smrti

Podle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezonu.

3) Kombinovaná společná pirueta

Dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezonu

4) Zvedaná figura na napjatých pažích

Minimálně 2 otáčky partnera a podle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezonu.

5) Odhazovaný dvojitý skok

Dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezonu.

Hodnocení:

kroková vazba max.16 bodů

spirála smrti max. 4 body

kombinovaná společná pirueta max.4 body

zvedaná figura max.4 body

odhazovaný dvojitý skok max. 4 body

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

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

HUDBA: Westminster Waltz

1) Kroková vazba

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

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

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

2) Skok do piruety – „šmetrlink“ - popis

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

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

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

4) Dívky: libovolný trojitý skok

Chlapci: kombinace dvou libovolných trojitých skoků

Hodnocení:

kroková vazba max. 12 bodů

piruety každá max. 4 body

skok max. 4 body

Celkem 3x24 = 72 bodů, 60% = 43,2 bodů, 45% = 32,4 bodů

TEST č. 8 – Senioři TP

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Jednoduchý Axel

3) a 4) Dvě různé společné piruety

Minimálně 5 otáček v poloze.

5) Předepsaný tanec

Dle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezonu.

Hodnocení:

kroková vazba max. 12 bodů

jednoduchý axel max.4 body

společné piruety každá max. 4 body

předepsaný tanec max.4 body

celkem 3x28 = 84 bodů, 60% = 50,4, 45 % = 37,8 bodů

TEST č. 8 – Senioři SD

1) Kroková vazba

Shodná s kategorií sólo (viz popis výše).

2) Spirála smrti

Libovolná spirála smrti.

3) Kombinovaná společná pirueta

Dle pravidel ISU pro KP seniorů pro danou sezonu.

4) Zvedaná figura

Dle pravidel ISU pro KP seniorů pro danou sezonu.

5) Odhazovaný dvojitý skok

Pár provede libovolný dvojitý odhazovaný skok.

Hodnocení:

kroková vazba max.12 bodů

spirála smrti max.4 body

společná kombinovaná pirueta max. 4 body

zvedaná figura max. 4 body

odhazovaný skok max. 4 body

celkem 3x28 = 84 bodů, 60% = 50,4, 45 % = 37,8 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 testu **č. 1 až 3** (vzhledem k věku sportovců) může být na ledě asistent komisaře – trenér na bruslích, který pomůže při organizaci plnění testu sportovce. Asistent se bude řídit pokyny vrchního komisaře.

U testů č. 1 – č. 4 má sportovec na každý prvek max. 2 pokusy (bez hudby).

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

U testů č. 5 a č. 6 je v případě chyby u krokové vazby (přerušeni, 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 (přerušeni, 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.

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

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

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