

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

Testy výkonnosti ČKS

Materiál zpracovaný pro potřeby ČKS



Platnost od 27. 5. 2016

(2. 1. 2017 – vloženy odkazy na instruktážní videa)

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 napomohou 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 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.

Při provedení po diagonále se začíná v rohu těsně za brankovou čarou a končí v protilehlém rohu opět u brankové čáry.

Pokud je požadováno předvedení prvku na obě nohy, popřípadě ve vnější a vnitřní hraně, provede se jedna délka na jedné noze (hraně) a pak na druhé noze (hraně).

V několika případech je však vyžadována změna nohou na středů ledové plochy (kličky, salchowové a toeloopové trojky).

Po celou dobu předvedení je zachovávána *stejněměrná rychlost*.

Rozjezd na jednotlivé kroky/obraty je – pokud není popsáno jinak – minimální, tedy buď z místa nebo pouze z jednoho rozjezdového kroku.

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, valčikové trojky, rittbergerovy kroky, špičkové kroky, amerikány, mondové kroky
- diagonála: 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.

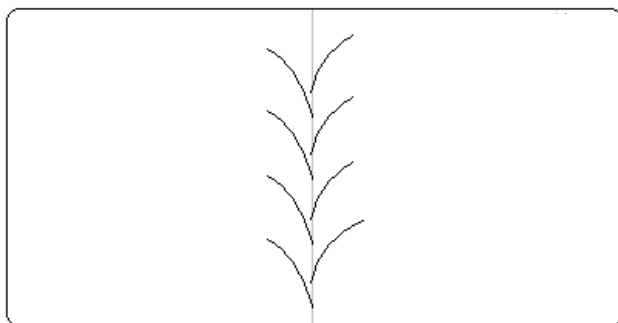
Dopad skoku je proveden měkce do podřepu přes špičku brusle, okamžitě po dotyku zoubky ledu dochází k přechodu na hranu výjezdového oblouku a jedoucí noha se vytahuje z podřepu do napnuté nohy.

4) Brzdy:

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

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.

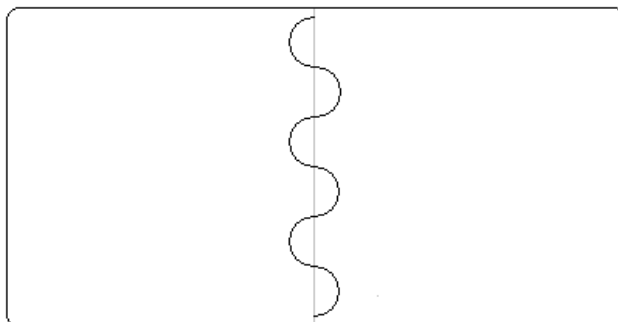


Obr. č. 1
Napříč 3x – 4x na každou nohu.
Start z místa.

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 odrazu je volná noha překřížená,

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

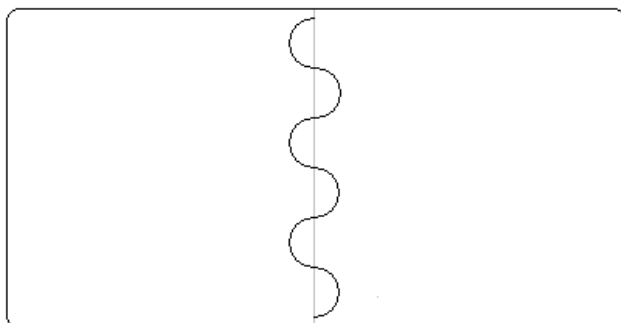
8) **Valčkové trojky** - nasazení s rukou vpřed, volná noha v obratu odtažená od nohy jedoucí, po trojce odraz na pokrčenou nohu. Po kruhu na obě strany.

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.



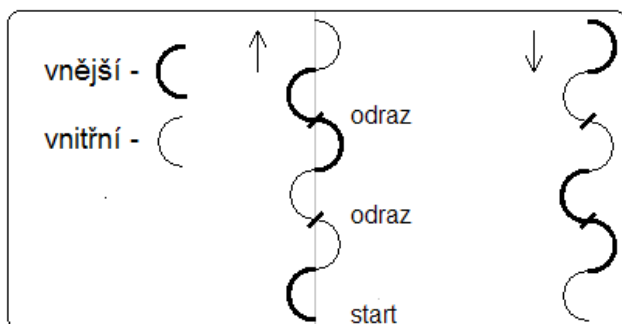
Obr. č. 3
Napříč 3x na každou nohu.
Start z místa.

- 2) **Brzda do „T“ s brzdovou nohou vzad** Napříč 1x na každou nohu.
- 3) **Střihy 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- kružítka; zapíchnutá noha je vytočená.
- 8) **Kadet**
- 9) **Salchow**
- 10) **Piruetta přední vysoká** (první otáčky-otevřená pozice-dále křížená-celkem min. 8 otoček)

TEST č. 3 Nováčky ([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.

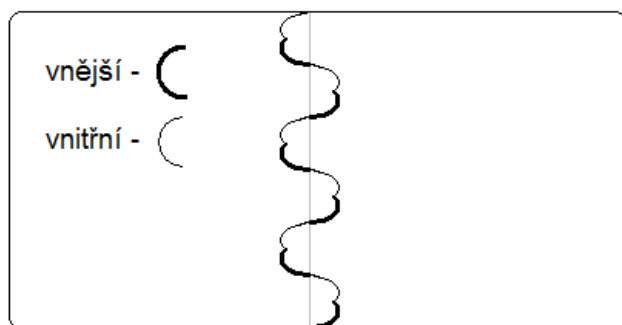
Vlnovka vpřed dovnitř - provedení: oblouk vpřed dovnitř, na dlouhé ose přechod s protitahem, špička volné nohy se vrací po botě vzad a následuje vnější oblouk s opačným držením



Obr. č. 4
Napříč na pravou nohu 3x
na levou nohu 3x

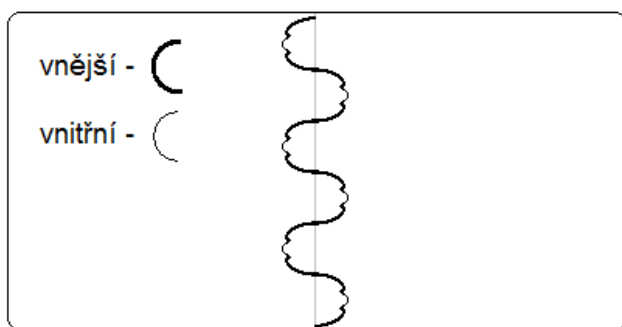
2) Zadní vnitřní půloblouky - nasazení do čisté vnitřní hrany směrem na krátkou osu; odraz proveden krátkým obloučkem vzad, hlava směřuje po odrazu ven z kruhu, volná noha je překřížená nad stopou, dochází k postupnému přetáčení v pořadí hlava, ruce, noha; oblouk musí být dotočen tak, aby následující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

3) Měsíková 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.



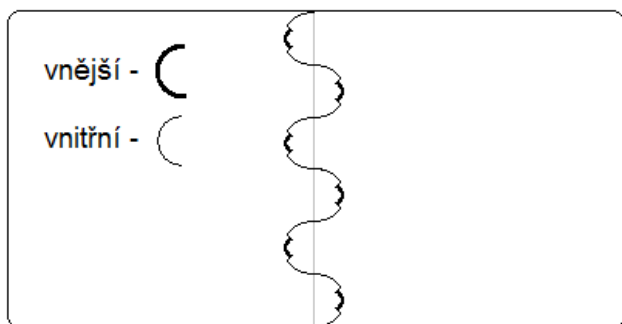
Obr. č. 5
Napříč 3x na každou nohu.

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

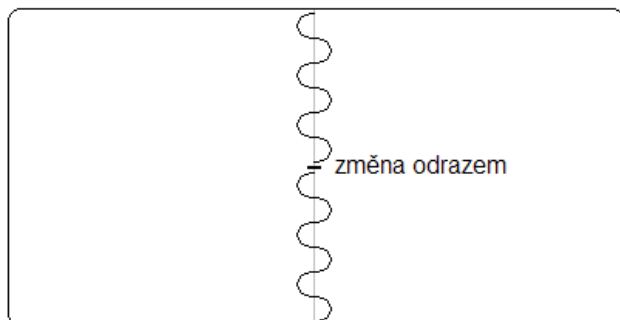
9) Lutz

10) Nizká 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.



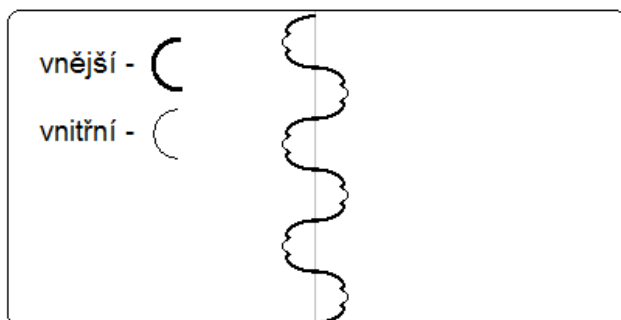
Obr. č. 8

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.

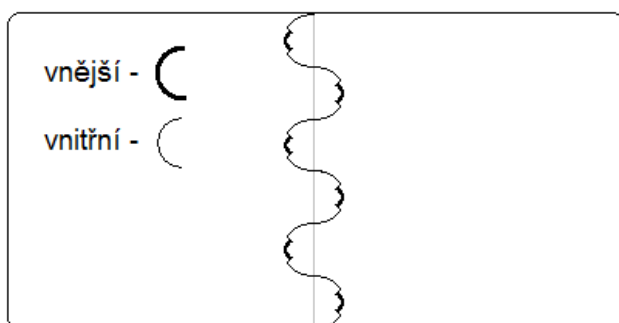
3) **Dvojtrojka vzad ven** - trojka vzad ven, volná noha zkřížená nad stopou, po trojce rameno zadrženo vzadu. Ve vnitřním oblouku se volná noha dostává špičkou k patě nohy jedoucí, následuje trojka vpřed dovnitř, po obratu zadržet rameno nad nohou jedoucí vzad, plynulé přetočení hlavy a paží v zadním 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 nejdlejší 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.

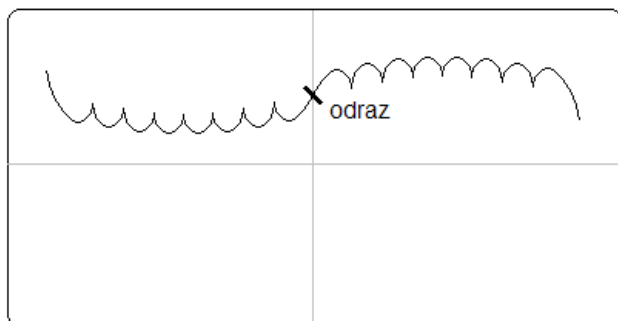
- 10) Přední pirueta ve váze + přechod do nízké piruety + vysoká přední křížená pirueta**
- v každé základní poloze (bez obtížných variant) min. 4 otáčky

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

1) Vlnovka vzad vnější - 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.

Vlnovka vzad vnitřní - vnitřní oblouk (viz výše), v přechodu tah volné nohy ve směru krátké osy po přechodu se volná noha vrátí vpřed a pokračuje zadní vnější oblouk s opačným držením paží.
Po dlouhé ose stadiónu. Odraz vzad ven z místa 4 opakování (2x vnější, 2x vnitřní) na druhé straně na druhou nohu

2) Salchowové trojky – provádí se ve tvaru velkého "S" přes celé kluziště, ke změně nohy dochází uprostřed kluziště. Na jednu stranu předvést trojky s volnou nohou u paty nohy jedoucí, nazpět trojky s volnou nohou odtaženou od nohy jedoucí. V obou případech je požadováno 6-8 obrátů na jednom oblouku. Přechod mezi jednou a druhou nohou se provede plynule, bez zastavení.



Obr. č. 11
Start z místa odrazem z jednoho přeložení vpřed a nasazení na obraty. 6 až 8 obrátů na každou nohu.

3) Toeloopové trojky - platí stejná pravidla jako u předcházejícího prvku.

4) Choctawové překroky - prvek provádíme diagonálou na obě strany. Překládání vzad do rohu kluziště, zadní vnitřní oblouk, odšlap do zadního vnějšího oblouku a začít choctawové překroky (okénka).

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 diagonále provést 6-8 kroků. Totéž zopakovat na druhou stranu. Důraz je kladen na přesné provedení všech krátkých oblouků v hlubokých hranách.

5) Dvojitý Toeloop

6) Dvojitý Rittberger

7) Dvojitý Flip

8) Dívky - zakloněná/ukloněná pirueta - 6 otáček v základní zakloněné poloze
Chlapci - **zadní křížená pirueta** - 8 otáček.

9) Pirueta ve váze se změnou nohy - na každé noze 4 otáčky v základní poloze, bez obtížných nebo jiných variací (koleno volné nohy min ve výši boku, chodidlo volné nohy výše nad bokem).

10) *Kombinovaná pirueta* - provedení s minimálně jednou změnou nohy a minimálně dvěma změnami polohy. Na každé noze min. 6 otáček, tzn. celkem min. 12 otáček. Všechny polohy pouze základní, bez obtížných nebo jiných variant, dle popisu základních poloh v intencích Pravidel ISU.

11) *TANCE: sólo:* dívky i chlapci – ***Čtrnáctikrok*** (s hudbou) – pouze pánské kroky 4 kresby (2 kola)

TEST č. 5 Mladší žactvo-TP

Prvky 1. – 4. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

1) *Vlnovka vzad vnější*
Vlnovka vzad vnitřní

2) *Salchowové trojky*

3) *Toeloopové trojky*

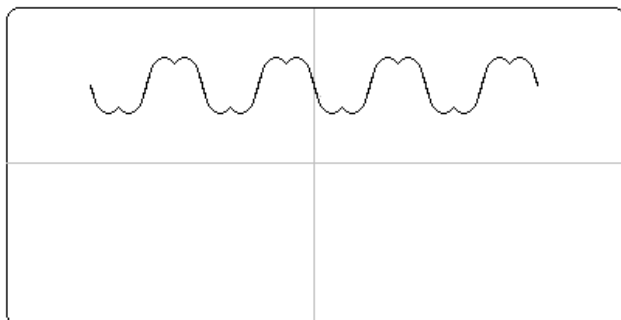
4) *Chowtavové překroky*

5) *Dvě různé sólo piruety* (různé polohy)

6) a 7) *PŘEDEPSANÉ TANCE:* platné pro soutěže tanečních párů mladšího žactva („Basic Novice“) pro danou sezónu dle aktuálního Communicationu ISU

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

1) Vlnovka trojka na jedné noze vnější



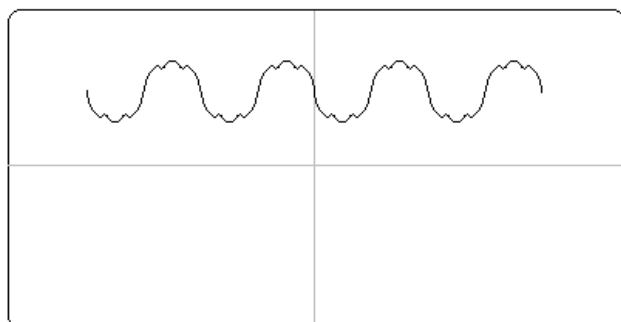
Obr. č. 12

Po dlouhé ose stadiónu 4 opakování na každou nohu z místa .

2) Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní

Po dlouhé ose stadiónu 4 opakování na každou nohu z místa.

3) Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vpřed



Obr. č. 13

Po dlouhé ose stadiónu 4 opakování na každou nohu z místa.

4) Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vzad

Po dlouhé ose stadiónu 4 opakování na každou stranu z místa

V bodě 1- 4 jsou spojeny prvky, 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. Přechody nezajíždět přes krátkou osu a celou figuru pomyslně udržovat ve směru dlouhé osy.

5) Protitrojky na jedné noze - stejný nájezd jako u choctawových kroků, po odšlapu do zadního vnějšího oblouku jde špička volné nohy za patu nohy jedoucí a začínají protitrojky. Celý velký obkroukne prováděn jako protitrojka vpřed dovnitř – trojka vzad ven na jedné noze, 6-8 obrátů. Před obratem volná noha před nohou jedoucí, špička volné nohy ve stopě, po obratu špička volné nohy u paty volné nohy jedoucí. *6 sad protitrojka+trojka na každou nohu.*

6) Vlnovka zvrát na jedné noze - skládá se: vlnovka vzad + zvrát vzad dovnitř, zvrát vpřed dovnitř (špička volné nohy za patou nohy jedoucí) + vlnovka vzad + zvrát vzad ven, zvrát vpřed ven. Celou délku na jedné noze. Odrazem z místa na každou nohu 4x – začít.

7) Dvojitý Lutz - požadován odskok z čisté vnější hrany

8) „Sekvence“ skoků: Axel- Euler - dvojitý Rittberger - dvojitý Toeloop.
Nejedná se o sekvenci v intencích definice sekvence skoků, ale o ucelenou sadu skoků s důrazem na rytmickou práci kolene při odrazech a dopadech.

9) Skok do piruety ve váze - 6 otáček v základní poloze bez obtížných nebo jiných variant.

10) „Vytažená pirueta“ - je možno využít různé varianty, včetně skoku do libely, v požadované poloze (úchop za nohu nebo brusli) 4 otáčky.

11) TANCE: sólo: dívky i chlapci – *Evropský valčík* (s hudbou) – stejné kroky 1 kolo

TEST č. 6 – Žactvo TP

Prvky 1. – 6. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

1) Vlnovka trojka na jedné noze vnější

2) Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní

3) Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vpřed

4) Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vzad

5) Protitrojky na jedné noze

6) Vlnovka zvrát na jedné noze

7) kombinovaná pirueta se změnou nohy (celkem 10 otáček zadní min. 4 otáčky)

8) jedna společná libovolná pirueta (4 otáčky v poloze)

9) všechny jednoduché skoky

10) a 11) PŘEDEPSANÉ TANCE: Předepsané tance 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).

TEST č. 6 – Žactvo SD

Prvky 1. – 11. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

1) *Vlnovka trojka na jedné noze vnější*

2) *Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní*

3) *Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vpřed*

4) *Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vzad*

5) *Protitrojky na jedné noze*

6) *Vlnovka zvrát na jedné noze*

7) *Dvojitý Lutz*

8) „*Sekvence*“ *skoků*: Axel- Euler - dvojitý Rittberger - dvojitý Toeloop.

9) *Skok do piruety ve váze*

10) „*Vytažená*“ *pirueta*

11) **TANCE:** sólo: dívky i chlapci – *Evropský valčík* (s hudbou) – stejné kroky 1 kolo

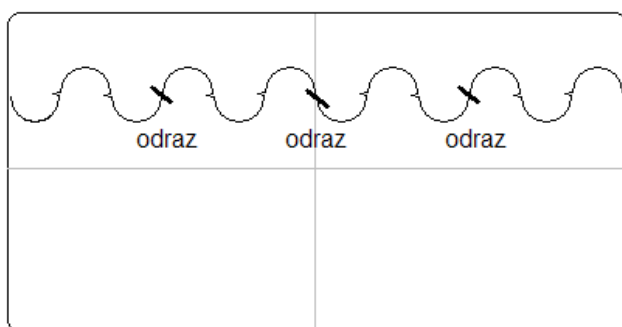
párové prvky:

12) *libovolná zvedaná figura* (minimálně 1 otáčka partnera)

13) *společná pirueta* (minimálně 6 otáček)

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

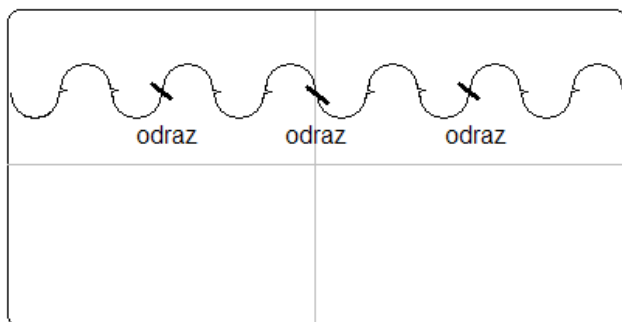
1) Protizvraty vnější - přední vnější oblouk, volná noha jde do přednožení podél nohy jedoucí, paže a rameno do protitahu. Před provedením předního obratu je volná noha těsně před nohou jedoucí, v okamžiku obratu jsou špičky nohou na stejné úrovni, bezprostředně po obratu zůstává volná noha přednožena, paže zatlačena nad jedoucí nohou vzad, hlava zůstává natočena do kruhu, postupně dáváme volnou nohu k patě nohy jedoucí a provedeme zadní obrat. Po zadním obratu dojet přední oblouk a totéž zopakovat na druhou nohu. Přední obrat proveden přes přední část brusle, zadní obrat přes zadní část brusle. Stále stejná hrana brusle. Před obratem nesmí dojít ke změně hrany.



Obr. č. 14
Start odrazem z místa 2x levá 2x pravá noha.

2) Protizvraty vnitřní - stejná pravidla jako u protizvratu vnějšího.

3) Zvraty vnější - přední vnější oblouk, paže postupně přetáčet tak, že 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 přednožení, špička nad stopou, intenzivní zatlačení ramene nad volnou nohou vzad. Hlava je přetočena ven z kruhu. Plynulým pohybem volné nohy se dostane špička k patě nohy jedoucí, proveden zadní obrat. Po obratu zůstává volná noha vzadu za nohou jedoucí. Dojet vnější oblouk s přetočeným držením, tlačit intenzivně rameno nad nohou jedoucí vzad. Totéž na druhou nohu. Nesmí dojít ke změně hrany před obratem a po obratu.



Obr. č. 15
Start odrazem z místa 2x levá 2x pravá noha.

4) Zvraty vnitřní - platí stejná pravidla jako u zvratů vnějších s výjimkou: v předním vnitřním oblouku zůstává volná noha vzadu nad stopou, před obratem je u paty nohy jedoucí a ve druhé polovině obratu se vysune vpřed na stopu. Start odrazem z místa 2x levá 2x pravá noha.

5) Dvojitý Axel

6) Kombinace dvou dvojitých skoků

7) Pouze chlapci !! *-jeden trojitý skok, libovolný*

8) Skok do piruety dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu. Celý počet požadovaných otáček provedený pouze v základní poloze, bez obtížných nebo jiných variant.

9) Kombinace piruet dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu.

10) TANCE: sólo: dívky i chlapci – *Kilián* (s hudbou) – stejné kroky 2 kola (4 kresby)

TEST č. 7 – Junioři TP

Prvky 1. – 4. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

1) Protizvraty vnější

2) Protizvraty vnitřní

3) Zvraty vnější

4) Zvraty vnitřní

5) Jednoduchý Axel

6) Dvě různé společné piruety (min. 4 otáčky v poloze)

7) PŘEDEPSANÝ TANEC: dle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezónu

TEST č. 7 – Junioři SD

Prvky 1. – 10. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

1) *Protizvraty vnější*

2) *Protizvraty vnitřní*

3) *Zvraty vnější*

4) *Zvraty vnitřní*

5) *Dvojitý Axel*

6) *Kombinace dvou dvojitých skoků*

7) Pouze chlapci !! -*jeden trojitý skok, libovolný*

8) *Skok do piruety*

9) *Kombinace piruet*

10) **TANCE:** sólo: dívky i chlapci – *Kilián* (s hudbou) – stejné kroky 2 kola (4 kresby)

Párové prvky:

11) *spirála* dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu

12) *kombinovaná společná pirueta* dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu

13) *zvedaná figura na napjatých pažích* (minimálně 2 otáčky partnera) dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu

14) *odhazovaný dvojitý skok* dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu

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

- 1) **Protizvrat na jedné noze vnější** - platí stejné zásady provádění jako u protizvratu v testu č. 7, oblouky udržovat stejně dlouhé a nezajíždět přes krátkou osu, celou figuru pomyslně projíždět ve směru dlouhé osy. Po dlouhé ose z místa 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 6 obrátů.
- 2) **Protizvrat na jedné noze vnitřní** - platí stejné zásady jako u zvratu vnějšího. Po dlouhé ose z místa 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 6 obrátů.
- 3) **Zvrat na jedné noze ven** - platí stejné zásady provádění jako u zvratu v testu č. 7, oblouky udržovat stejně dlouhé a nezajíždět přes krátkou osu, celou figuru pomyslně projíždět ve směru dlouhé osy. Po dlouhé ose z místa 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 6 obrátů.
- 4) **Zvrat na jedné noze dovnitř** - platí stejné zásady jako u zvratu vnějšího. Po dlouhé ose z místa 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 6 obrátů.
- 5) **Vlnovka klička vpřed** - odraz z místa, oblouk ven, vlnovka vpřed dovnitř s nohou vpředu, vnější oblouk, klička vnější, přechod klička vnitřní, zopakovat ještě jednou, bez odrazu; totéž na druhou nohu.
Vnější klička: nájezd do kličky je stejný jako u kruhu vpřed ven s opačným držením, volná noha je v zanožení daleko od nohy jedoucí a noha jedoucí je hodně pokrčená v kolenní; volná noha se pohybuje v kličce obloukem kolem nohy jedoucí; při výjezdu z kličky vytažení z kolena a zadržení ramene.
Vnitřní klička: nájezd stejný jako u kruhu vpřed dovnitř s opačným držením, jedoucí noha je hluboko v kolenní. Volná noha je zanožená nad stopou, a postupně se přibližuje k patě nohy jedoucí a v této poloze vydrží až k vrcholu kličky, a pak postupuje po botě nohy jedoucí do přednožení nad stopou. Ramena se při výjezdu vymění 6 kliček.
- 6) **Vlnovka klička vzad** - odraz z místa dozadu, oblouk vzad ven, vlnovka vzad dovnitř s nohou vzadu, vnější zadní oblouk, zadní vnější klička, přechod, zadní vnitřní klička, zopakovat ještě jednou. Totéž na druhou nohu.
Klička vzad ven: nájezd do kličky je oblouk vzad ven, záda jsou přetočena do kruhu, hlava je směrem ven z kruhu, volná noha je nad stopou překřížená, jedoucí noha je hluboko v kolenní, v této pozici dojedeme až do vrcholu kličky. Těsně za vrcholem kličky vedeme napnutou volnou nohu obloučkem kolem nohy jedoucí do zanožení, a ramena a paže se vymění.
Klička vzad dovnitř: nájezd stejný jako u kruhu vzad dovnitř, hlava zůstává ven z kruhu, záda natočená do kruhu. Jedoucí noha je hluboce v kolenní. Volná noha je napnutá vpředu nad stopou. V této pozici dojedeme až k vrcholu kličky, kde začíná práce volné nohy těsně podél nohy jedoucí vzad do zanožení (volná noha opisuje ve vzduchu celou kličku stejně jako noha jedoucí na ledě). Paže a ramena se na výjezdu vymění. Všechny kličky se jedou na přední části brusle. Po dlouhé ose z místa 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 6 kliček.
- 7) **Chlapci - jeden libovolný trojitý skok v kombinaci s libovolným dvojitým skokem.**
Dívky - jeden libovolný trojitý skok.
- 8) **Sekvence tří různých dvojitých skoků.**
- 9) **Skok do piruety libovolný** - 8 otáček v základní poloze, bez obtížných nebo jiných variant.
- 10) **TANCE: sólo:** ženy i muži stejné kroky – **Quickstep** (s hudbou) – 1 kolo (2 kresby)

TEST č. 8 – Senioři TP

Prvky 1. – 6. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

- 1) *Protizvrat na jedné noze vnější*
- 2) *Protizvrat na jedné noze vnitřní*
- 3) *Zvrat na jedné noze ven*
- 4) *Zvrat na jedné noze dovnitř*
- 5) *Vlnovka klička vpřed*
- 6) *Vlnovka klička vzad*
- 7) *Jednoduchý Axel*
- 8) *Dvě různé společné piruety* (min. 5 otáček v poloze)
- 9) *PŘEDEPSANÝ TANEC*: dle platného Communicationu ISU pro příslušnou sezonu

TEST č. 8 – Senioři SD

Prvky 1. – 10. shodné s kategorií sólo (viz popis výše):

- 1) *Protizvrat na jedné noze vnější*
- 2) *Protizvrat na jedné noze vnitřní*
- 3) *Zvrat na jedné noze ven*
- 4) *Zvrat na jedné noze dovnitř*
- 5) *Vlnovka klička vpřed*
- 6) *Vlnovka klička vzad*
- 7) *chlapci i dívky -jeden trojitý skok, libovolný*
- 8) *Sekvence tří různých dvojitých skoků.*
- 9) *Skok do piruety libovolný*
- 10) *TANCE: sólo: ženy i muži stejné kroky – Quickstep (s hudbou) – 1 kolo (2 kresby)*

Párové prvky:

11) *spirála* libovolná

12) *kombinovaná společná pirueta* dle pravidel ISU pro KP seniorů pro danou sezónu

13) *zvedaná figura* dle pravidel ISU pro KP seniorů pro danou sezónu

14) *odhazovaný dvojitý skok* libovolný

TEST č. 9 Zlatý test – plní kdokoliv

Musí být splněny všechny prvky testu.

Volná jízda na hudbu dle pravidel ISU. Opakovat lze bez hudby tři skoky max. ve 2 pokusech.

Muži – všechny trojité skoky, trojitý Axel, kombinace dvou trojitých skoků.

Ženy – čtyři různé trojité skoky, kombinace s trojitým skokem.

Všichni – kombinovaná pirueta a skok do piruety.

TANCE: ženy i muži stejné kroky – **Ravensburg a Romantické tango** (s hudbou) – 1 kolo

Libovolný dvojitý skok

Dvě různé společné piruety (min. 5 otáček v poloze)

POZNÁMKY:

Splnění (platí pro všechny testy):

bílá barva – minimálně 45 %

žlutá barva - minimálně 60%

zelená barva - minimálně 75%

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

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

Pokud bruslař/ka plní test vyšší kategorie a nemá splněný test své věkové kategorie, musí plnit tři stanovené prvky z testu své věkové kategorie a musí je splnit na minimálně bílou kartu.

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. 6 má sportovec na každý prvek max. 2 pokusy (bez hudby, vyjma tanců).

U testů č. 7 a č. 8 má sportovec na každý prvek max. 2 pokusy (bez hudby, vyjma tanců), u skoků 3 pokusy.

U tanců v testech č. 5 – č. 9.: Důraz bude kladen na přesnost kroků dle pravidel a dodržení správného rytmu v hudbě.

Poznámky: **Hudba** k tancům je vydána na speciálním CD nosiči,

kroky k tancům – viz pravidla tanců na ledě.

POZOR: První krok každého tance musí začít na **těžkou** dobu taktu patřičného tance.