

**Český
krasobruslařský
svaz**



TESTY VÝKONNOSTI

SEZÓNA 2026 / 2027

Vydavatel	Český krasobruslařský svaz, z. s.
Disciplína	Sólové bruslení, sportovní dvojice, tance na ledě
Obsah	METODICKÉ POKYNY TESTŮ VÝKONNOSTI
Platnost	od 1. 7. 2026
Vydáno	23. 9. 2026
Web	www.czechskating.org

Český krasobruslařský svaz, z. s.
Lihovarská 1060/12, 190 00 Praha 9 Libeň
www.czechskating.org

Obsah

METODICKÉ POKYNY	1
ZÁKLADNÍ METODICKÁ PRAVIDLA PRO PROVÁDĚNÍ TESTŮ VÝKONNOSTI	2
KRITÉRIA PRO SPLNĚNÍ JEDNOTLIVÝCH TESTŮ	3
KATEGORIE SÓLOVÉHO BRUSLENÍ	4
TEST č. 1 PŘÍPRAVKA	4
TEST č. 2 NOVÁČCI MLADŠÍ	7
TEST č. 3 NOVÁČCI STARŠÍ	10
TEST č. 4 NEJMLADŠÍ ŽACTVO	13
TEST č. 5 MLADŠÍ ŽACTVO	16
TEST č. 6 ŽACTVO / DOROSTENKY	19
TEST č. 7 JUNIOŘI	22
TEST č. 8 SENIOŘI	23
KATEGORIE SPORTOVNÍCH DVOJIC	24
TEST č. 5 BASIC NOVICE PAIRS	24
TEST č. 6 ADVANCED NOVICE PAIRS	26
TEST č. 7 JUNIOR PAIRS	28
TEST č. 8 SENIOR PAIRS	29
KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ	30
METODICKÉ POKYNY KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ	30
TEST č. 4TP – BASIC NOVICE ICE DANCE	33
TEST č. 5TP – INTERMEDIATE NOVICE ICE DANCE	36
TEST č. 6TP – ADVANCED NOVICE ICE DANCE	40
TEST č. 7TP – JUNIOR ICE DANCE	44
TEST č. 8TP – SENIOR ICE DANCE	48

METODICKÉ POKYNY

pro plnění Testů výkonnosti

Úvod ([odkaz na úvodní video](#))

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

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

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

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

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

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

- 1) **Odras** 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 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** 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.

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 zachována *stejnoměrná rychlost*.

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

Rozhodující kritérium pro správné provedení kroků nebo obrátů je čistota provedení, tj. 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
- překládání, valčíkové trojky, rittbergerovy kroky, špičkové kroky, amerikány, mondové kroky – po kruhu
- choctaw – po dlouhé ose
- protitrojky – po krátké ose

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 JEDNOTLIVÝCH 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 (neúčast, nesplnění), musí:

- a) pro testy č. 2 až 6 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. 7 a 8 plnit krokovou vazbu z testu své věkové kategorie (v textu označena červeně). Prvek musí být splněn na minimálně bílou barvu.

U sólových testů č. 1 až 4 (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 vedoucího testů.

U testů č. 1 až 6 má sportovec na každý prvek jeden pokus, v případě chyby u vazby (přerušení, pád) je možno chybný prvek zopakovat dle pokynů vedoucího testů.

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

U testů č. 7 a 8 je v případě chyby u krokových vazeb (přerušení, pád) je možno chybný prvek zopakovat dle pokynů vedoucího testů. U piruet, které jsou součástí vazby, je v případě nezdaru možný druhý pokus. U skoků, které nejsou součástí vazby se počet opakování řídí pokyny vedoucího testů.

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 → čápková pirueta

Hodnotí se deset (10) prvků: stromeček vpřed, vozíček, brzda pluhem, překládání vpřed, překládání vzad, výjezd, oblouk vpřed ven, oblouk vpřed dovnitř, koníček, čápková pirueta.

Využívá se čára a kruh. Předvádí se na modré čáře a kruhu.

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

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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 je volná noha dopnutá a špička směřuje ven, paže jsou 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 (2) až tři (3) metry v pozici, zvednout se na jedné noze bez opory druhou nohou o led a provést pozici čápa, následuje

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

VAZBA B

Překládání vpřed – začíná se uprostřed kruhu z místa, správně se natočí paže a ramena (levá vpřed, pravá vzad), odrazy hranou směrem ven z kruhu, přeložit a následuje druhý odraz, kvalitně provedený v zakřivení, čtyři (4) přeložení (osm (8) přímých odrazů), s 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 čtyři (4) přeložení (osm (8) kvalitních odrazů), důsledně křížíme nohy, po odraze se noha dopíná, až se dostaneme na obvod 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 středu kruhu, 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 vyřtá 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 zůstává volná noha vzad, vytočená a dopnutá, 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 provedeme otočením u mantinelu a následuje další prvek.

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.

Čápová pirueta – po najetí do piruety se snažíme o vycentrování, pak nejprve dáme volnou nohu do čápkové 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 (3) otočky v pozici a následuje výjezd.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 1	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELE	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 1		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Stromeček	• odraz hranou • dopnutá volná noha • jízda ve vnější hraně (přejetí čáry) • plynutý skluz a rytmus pohybu, souměrnost	4
2. Vozíček	• správná pozice vozíčku (stehno nejméně rovnoběžně s ledem) • zdvih na jedné noze • projetí 2-3 metry • správné postavení po dokončení brzdy	4
3. Brzda	• zastavení na místě • brzdící noha neskáče po ledě • správný náklon při brždění • správné postavení po dokončení brzdy	4
4. Překládání vpřed	• křížení • dlouhé odrazy správným směrem • dopnutí nohou po odraze • využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus	4
5. Překládání vzad	• křížení • dlouhé odrazy správným směrem • dopnutí nohou po odraze • využití nepřímých odrazů, skluz a správný rytmus	4
6. Výjezd	• odraz do výjezdu • jízda v hraně • správná pozice paží, těla a volné nohy • náklon a výdrž v pozicích 2+2	4
7. Oblouk vpřed ven	• odraz hranou • jízda v oblouku • správná práce paží • správná práce volné nohy	4
8. Oblouk vpřed dovnitř	• odraz hranou • jízda v oblouku • správná práce paží • správná práce volné nohy	4
9. Koniček	• práce paží • práce volné nohy • přeskok přes špičku • rytmus	4
10. Čápková pirueta	• nejméně 3 otáčky • v poloze nejméně 2 otáčky • vedený a uvědomělý pohyb – nejprve noha, potom ruce • správná pozice nohou a paží	4

TEST č. 2 NOVÁČCI MLADŠÍ

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

Vazba A: vnější mohawk (amerikán) → vnitřní mohawk (mondový krok) → kadet → překládání
→ holubička

Vazba B: měsíková trojka → salchow → křížená pirueta

Vazba C: oblouk vzad ven → jednoduchý rittberger → zadní pirueta

Hodnotí se deset (10) prvků: vnější mohawk, vnitřní mohawk, kadet, holubička, měsíková trojka, salchow, křížená pirueta, oblouk vzad ven, rittberger, zadní pirueta.

Využívá se jedna třetina, na ní čára a kruh.

Při nesplnění testu se opakuje vazba B.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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 tři (3) s., koleno volné nohy nad bokem, volná noha dopnutá, vytočená, ruce v upažení nebo s rameny natočenými do strany, poté zastaví.

VAZBA B

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

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

Vysoká křížená pirueta (USp forward) – po nasazení piruetu vycentruje, nakříží nohu a sbalí ruce, v překřížení zatočí nejméně čtyři (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 „panáka“ a následně zabalíme. V překřížené pozici předvedeme nejméně čtyři (4) otáčky a uděláme výjezd z piruety buď přímo na jedné noze nebo s krátkým odrazem.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 2	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELE	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 2		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Vnější mohawk (amerikán)	• jízda ve správné hraně • dopnutá volná noha, správné držení těla • správně provedené přechody z hrany do hrany • plynutý skluz a rytmus pohybu, souměrnost	4
2. Vnitřní mohawk (mondový krok)	• jízda ve správné hraně • dopnutá volná noha, správné držení těla • správně provedené přechody z hrany do hrany • plynutý skluz a rytmus pohybu, souměrnost	4
3. Kadet	• kvalitní technika odrazu, zapojení paží • dostatečná letová fáze • správný dopad • plynulý a dostatečně dlouhý výjezd	4
4. Holubička	• správná pozice libely • jízda na oblouku v hraně • dodržení doby výdrže v pozici • estetika předvedení	4
5. Měsíková trojka	• nasazení na vnější hranu • obrat v polovině oblouku • správný přechod z oblouku do oblouku • estetika pohybu, dotažení pozice, dopnutí	4
6. Salchow	• kvalita odrazu • délka a výška skoku • správný dopad a výjezd • rytmus nájezdu a estetika prvku	4
7. Přední vysoká křížená pirueta	• kvalitní nájezdový oblouk a vycentrování • udržení správné pozice v zakřivení • dostatečné množství otáček • kvalitní výjezd a estetika prvku	4
8. Oblouk vzad ven	• v odraze postavení na správnou hranu • jízda v oblouku, nemění se hrana • plynulost pohybu v přetáčení (práce hlavy, paží a volné nohy) • estetika pohybu	4
9. Rittberger	• práce paží • práce volné nohy • přeskok přes špičku • rytmus	4
10. Zadní vysoká pirueta	• nejméně 3 otáčky • v poloze nejméně 2 otáčky • vedený a uvědomělý pohyb – nejprve noha, potom ruce • správná pozice nohou a paží	4

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 deset (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.

Při nesplnění se opakují: rittbergerův krok, Lutz a nízká pirueta.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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 a paže jsou natočena nad 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 čtyři (4) opakování na jednu stranu. Ve výjezdu z posledního provedení následuje kružítko vzad ven, které není hodnoceno a slouží jako spojovací prvek. Po provedení kružítko začneme z místa provádět čtyři (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 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 čáře. Začneme odrazem celou bruslí do malého obloučku vzad ven. Provádíme střídavě malé obloučky vzad ven a vzad dovnitř za pomoci zřetelné práce kolene a kotníku jedoucí nohy. Volná noha je vzad, nad stopou nohy jedoucí, propnutá nebo mírně pokrčená, paže jsou ve frontálním držení. V polovině krátké osy přejdeme na druhou nohu. Přechod můžeme provést libovolným způsobem.

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

VAZBA B

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

Po přejetí plochy následuje plynule nájezd na jednoduchého Flipa.

Jednoduchý Flip – z libovolného nájezdu provedeme jednoduchého Flipa.

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

VAZBA C

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

Po přejetí plochy následuje plynule nájezd na jednoduchého Toelooa

Jednoduchý Toeloop – z libovolného nájezdu provedeme jednoduchého Toelooa.

Pirueta ve váze – po dokončení jednoduchého Toelooa 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 tři (3) souvislé otáčky.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 3	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 3		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Rittbergerův krok	- trojka vpřed ven - trojka vzad ven (překřížení volné nohy) - zastavení rotace po trojce - mohawk vpřed dovnitř	4
2. Vlnovka vpřed	- práce jedoucí nohy - správné postavení volné nohy - udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku - souměrné obloučky vnitřní a vnější	4
3. Vlnovka vzad	- práce jedoucí nohy - správné postavení volné nohy - udržení rychlosti po celou dobu předvádění prvku - souměrné obloučky vnitřní a vnější	4
4. Jednoduchý Lutz	- správné postavení před skokem - odraz z vnější hrany - tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech) - estetika předvedení	4
5. Dvojtrojka vpřed ven	- zadržení ramene před a po trojce - převádění paží spodem podél těla - postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění) - jízda v hraně	4
6. Jednoduchý Flip	- správně provedený nájezd (trojka, mohawk) - odraz z vnitřní hrany - tah nohy a těla do rotace (ne skákat po zádech) - správný dopad a výjezd	4
7. Nízká pirueta	- nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace - dosažení pozice nízké piruety a udržení otáček - estetická základní pozice - výjezd	4
8. Dvojtrojka vpřed dovnitř	- zadržení ramene před a po trojce - převádění paží spodem podél těla - postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění) - jízda v hraně	4
9. Jednoduchý Toeloop	- správně provedený nájezd (trojka, mohawk) - projetí odrazové nohy patou napřed (ne kadet) - práce paží - správný dopad a výjezd	4
10. Pirueta ve váze	- nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace - dosažení pozice piruety ve váze a udržení otáček - estetická základní pozice - výjezd	4

TEST Č. 4 NEJMLADŠÍ ŽACTVO

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

Vazba A: cross rolyl vpřed → cross rolyl 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 deset (10) prvků: cross rolyl vpřed, cross rolyl 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 (hodnotí se pouze špičkové kroky a 2S) a kombinovaná pirueta.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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 kolene, 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 kolene, 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. dvě (2) otáčky v obtížné pozici podle kritérií ISU. Obtížná pozice nesmí být provedena v nezásadní poloze. Pirueta musí obsahovat celkem min. čtyři (4) otáčky.

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 vedeme 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 jedoucí. Opakujeme na druhou stranu.

Po dojetí k mantinelu následuje přímo nájezd do piruety.

Kombinovaná pirueta se změnou nohy – z libovolného nájezdu provedeme piruetu ve váze (min. tři (3) otáčky) – nízkou (min. tři (3) otáčky) – zadní vysokou (min. čtyři (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) kolenu. Špičku volné nohy zapíchneme do ledu a zároveň provedeme odraz z jedoucí nohy. Na špičce odpichové nohy provedeme obrát o 90 °, přičemž obě nohy zůstávají napnuté. Následně zapíchneme špičku druhé, napnuté nohy a provedeme obrát o 180°. Celý krok/pohyb/obrat dokončíme přešlapem levou nohou přes pravou.

Provádíme doleva nebo doprava podle toho, na kterou stranu závodník/závodnice skáče. Opakujeme čtyřikrát (4×).

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 čtyřikrát (4×) bez mezipřešlapu, nasazujeme přímo z dopadu ze „Salchowa“.

Dvojitý Salchow – po dokončení předchozího cvičení provedeme dvojitý Salchow z libovolného nájezdu nebo z místa.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 4	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 4		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Cross roll vpřed	• odraz z vnější hrany • nasazení na vnější hranu • jízda ve vnější hraně • práce kolene (snížení před odrazem)	4
2. Cross roll vzad	• odraz z vnější hrany • nasazení na vnější hranu • jízda ve vnější hraně • práce kolene (snížení před odrazem)	4
3. Jednoduchý Axel	• nasazení a odraz z vnější hrany a ze špičky • tah volnou nohou vpřed (ne koleno ke kolenu) • překřížené nohy ve vzduchu • dotočení a výjezd	4
4. Pirueta v jedné základní poloze s jednou obtížnou variantou dle kritérií ISU	• nasazení na hranu, rychlé zahájení rotace • Vycentrování • dosažení a udržení obtížné základní polohy • výjezd	4
5. Dvojtrojka vzad ven	• zadržení ramene před a po trojce • převádění paží spodem podél těla • postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění) • jízda v hraně	4
6. Dvojtrojka vzad dovnitř	• zadržení ramene před a po trojce • převádění paží spodem podél těla • postavení volné nohy před a po trojce (zpevnění) • jízda v hraně	4
7. Kombinovaná pirueta se změnou nohy	• poloha ve váze a počet otáček • poloha nízká a počet otáček • odraz do zadní piruety • překřížení nohou ve vysoké piruetě a počet otáček	4
8. Špičkové kroky	• dopnutí volné nohy před píchnutím • odraz z vnitřní hrany • dopnutí kolena a špičky stojné nohy • správné otáčení	4
9. Euler	• natočení před odrazem do Eulera • odraz směrem vpřed do kruhu • zastavení rotace (rameno, bok) • dopad	4
10. Dvojitý Salchow	• zastavení pravého ramena před odrazem • natočení trupu a odrazové nohy před odrazem • odraz (výška) • dotočení a dopad	4

TEST č. 5 MLADŠÍ ŽACTVO

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

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

Vazba C: zadní chocktaw → wolley → dvojitý twizzle

Hodnotí se deset (10) prvků: vlnovka trojka vnitřní, dvojitý toeloop, pirueta ve váze se změnou nohy, zvrát vpřed dovnitř, zvrát vzad dovnitř, dvojitý rittberger, skok do piruety, zadní chocktaw, volley, zadní vnější twizzle.

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

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

VAZBA A ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

Vlnovka trojka vnitřní – max. šest (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 třikrát (3×). Poté provedeme na druhou stranu.

Platí stejné zásady provádění trojkových obrátů, 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. pět (5) otáček v poloze ve váze, bez obtížných variant.

VAZBA B ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

Zvrát vpřed dovnitř – z místa začneme přešlapem vzad, nasazením vpřed dovnitř provedeme zvrát vpřed dovnitř, poté provedeme přešlap vzad na druhou stranu a nasazením vpřed dovnitř provedeme zvrát vpřed dovnitř na druhou nohu. Opakujeme třikrát (3×) 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 třikrát (3×) na každou nohu.

Zásady provádění: po odrazu do zadního vnitřním oblouku je volná noha u paty nohy jedoucí, po obratu zůstává u paty. Před obratem je trup otočený směrem ven z oblouku a zároveň tlačíme do zadního ramene, v obratu dochází ke změně napětí a po obratu je trup otočen směrem dovnitř oblouku. Hlava je po celou dobu provádění obratu ve směru jízdy.

Dvojitý rittberger – z libovolného nájezdu.

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

VAZBA C ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

Zadní chocktaw – začneme přední vnější trojkou, následuje odšlap a zadní chocktaw, vnitřní mohawk, odšlapem provedeme chocktaw na druhou nohu. Opakujeme třikrát (3×) 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, nasazením na zadní vnitřní hranu provedeme wolley a celé opakujeme dvakrát (2×).

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

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

Twizzle 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 TESTU VÝKONNOSTI č. 5	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 5		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Vlnovka trojka vnitřní	• zadržení ramen po a před obratem • práce volné nohy v přechodech • práce v kolenech v přechodech (nepřímý odraz) • stálá rychlost	4
2. Dvojitý Toeloop	• odpíchnutí ze směru zadního vnějšího oblouk • natočení trupu do směru odrazového oblouku • odraz (výška) • dotočení a dopad	4
3. Pirueta ve váze se změnou nohy	• nasazení na hranu a rychlé zaujetí polohy • dosažení a udržení základní polohy • odraz do zadní piruety • výjezd, počet otáček 5+5	4
4. Přední vnitřní zvrát	• správná hrana po celý obrat (vnitřní) • výměna napětí v obratu • práce volné nohy • práce kolena	4
5. Zadní vnitřní zvrát	• překřížení nohou před odskokem, při odskoku • práce paží do skoku • odraz (výška) • dotočení a dopad	4
6. Dvojitý Rittberger	• překřížení nohou před odskokem, při odskoku • práce paží do skoku • odraz (výška) • dotočení a dopad	4
7. Skok do piruety podle pravidel ISU pro danou sezónu	• odraz a letová fáze • rychlé zaujetí polohy • počet otáček 6 • výjezd	4
8. Zadní choctaw	• nasazení na zadní vnější hranu • přesné nasazení na přední vnitřní hranu • výměna napětí mezi boky a rameny • práce kolena	4
9. Wolley	• zatažení pravého (levého) ramena před odskokem • odraz z vnitřní hrany • odraz (výška) • dotočení, dopad a výjezd	4
10. Zadní vnější twizzle	• nasazení na zadní vnější hranu • nepérovat v kolenou • provedení na dvou hranách (ploše brusle) • udržet zadní vnější oblouk	4

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 deset (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 a hodnotí se protitrojka vpřed dovnitř a protitrojka vzad ven, zadní vnější protizvrat, 2Lz, kombinovaná pirueta.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

VAZBA A ([klikněte pro odkaz na instruktážní video](#))

Vlnovka trojka vnější – max. šest (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 (3×).

Platí stejné zásady provádění trojkových obrátů, 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 min. šest (6) otáček v základní poloze bez obtížných variant.

Křížená pirueta na dvou nohách (chlapci) – z libovolného nájezdu min. šest (6) otáček v pozici s oběma nohama na ledě. Je nutné rozložit váhu těla na obě nohy, ne pouze 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. Po třetím provedení následuje prvek na druhou 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 za 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, odrazem provedeme protizvrat vzad ven, následuje přední vnější trojka a protizvrat na druhé noze. Opakujeme třikrát (3×) 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 obrátů, 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 s výjezdem, následuje změna hrany, provedeme zadní vnitřní kličku, nasadíme na zadní vnější oblouk a po další změně hrany provedeme kličku vzad dovnitř na druhou nohu.

Opakujeme třikrát (3×) na každou nohu.

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

Opakujeme třikrát (3×) 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 (2) základní obtížné varianty polohy, každou v jiné základní poloze a musí obsahovat min. dvě (2) souvislé otáčky v zadní nízké piruetě, která musí být provedena bez obtížných variant. Na každé noze celkem min. šest (6) otáček.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 6	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 6

PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. Vlnovka trojka vnější	• odraz ze zadní vnitřní hrany • natočení trupu do směru odrazového oblouku • odraz (výška) • dotočení a dopad	4
2. Dvojitý Flip	• odraz ze zadní vnitřní hrany • natočení trupu do směru odrazového oblouku • odraz (výška) • dotočení a dopad	4
3. Zakloněná pirueta (dívky)/křížená pirueta na dvou nohách (chlapci)	• nasazení na hranu a rychlé zaujetí polohy • dosažení a udržení základní polohy • rozložení váhy (chlapci), výjezd • počet otáček	4
4. Protitrojka vpřed dovnitř a vpřed ven	• nasazení na hranu (vnitřní, vnější) • výměna napětí v obratu • práce volné nohy • práce kolena	4
5. Zadní vnější protizvrat	• nasazení a udržení hrany po celý obrat • osa ramena a boků • práce volné nohy • práce kolena	4
6. Dvojitý Lutz	• přetočení těla před kličkou • malý poloměr kruhu kličky • tvar kličky • plynulé projetí	4
7. Zadní vnitřní klička	• přetočení těla před kličkou • malý poloměr kruhu kličky • tvar kličky • plynulé projetí	4
8. Zadní vnější klička	• přetočení těla před kličkou • malý poloměr kruhu kličky • tvar kličky • plynulé projetí	4
9. Kombinovaná pirueta	• rychlé zaujetí jednotlivých poloh • kvalita obtížných poloh • dostatečný počet otáček • rovnoměrná rychlost otáčení na každé noze, rychlost a plynulost	4

TEST č. 7 JUNIOŘI

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

1) Kroková vazba

POPIS: Začínáme rozjezdem (dva (2) rozjezdové kroky → stromeček, přešlap vpřed, dva (2) stromečky vpřed) a nasazením na vnější hranu levé nohy. Podél dlouhého mantinelu provádíme zvrát vpřed ven – protizvrát vzad ven – zvrát vpřed ven na levé noze, následuje přešlap vzad → nasazení vpřed na levou vpřed ven → cross-roll a celá vazba na pravé noze. Poté následuje twizzle vzad ven vlevo s nasazením na pravou nohu a následným twizzlem na levé noze vpravo.

Po krátké straně překládání, nasazení na pravou vpřed dovnitř a provádíme zvrát vpřed dovnitř → protizvrát vzad dovnitř → zvrát vpřed dovnitř. Následuje přešlap vzad a nasazení na levou nohu vpřed dovnitř a celá vazba na levé noze.

Zvraty a protizvraty vnější

POPIS: Přední vnější oblouk, těsně před obratem jsou záda ven z kruhu, volná noha jde do přednožení těsně nad stopou, v okamžiku obratu jsou špičky nohou na stejné úrovni, po obratu se volná noha rychle vysune do přednožení, špička nad stopou, intenzivní zatlačení ramene nad volnou nohou vzad. Hlava je přetočena ven z kruhu. Rychlým přetočením trupu a paží a zatažením volné nohy ve směru obratu paže zatlačena nad jedoucí nohou vzad, hlava zůstává natočena do kruhu, volná noha je u paty nohy jedoucí a provedeme zadní vnější protizvrát. 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 zvrátů a protizvrátů vnějších s výjimkou: v předním vnitřním oblouku zůstává volná noha vzadu nad stopou, před obratem i po obratu je u paty nohy jedoucí.

Bezprostředně po dokončení krokové vazby následují piruety z vlastního nájezdu:

2) Skok do piruety podle Pravidel ISU pro danou sezónu

3) Kombinovaná pirueta se změnou nohy

POPIS: Kombinovaná pirueta se změnou nohy dle pravidel ISU pro KP juniorů pro danou sezónu. Pirueta musí obsahovat obtížné varianty minimálně na L2.

4) Dívky: dvojitý Axel

Chlapci: libovolný trojitý skok

5) Kombinace tří dvojitých skoků

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 7

KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	32 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	96 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	57,6 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	43,2 b

TEST č. 8 SENIOŘI

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

1) **Kroková vazba**

POPIS: Začínáme rozjezdem (dva (2) rozjezdové kroky → stromeček, přešlap vpřed, trojka vpřed ven) a nasazením vzad ven na pravou nohu. Provádíme twizzle 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 vlnovku 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“), min. pět (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 a min. šesti (6) otáčkami na každé noze. Počet obtížných poloh libovolný, v každé obtížné variaci min. dvě (2) otáčky.

4) **Dívky: libovolný trojitý skok**

Chlapci: kombinace dvou libovolných trojitých skoků

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 8

KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	36 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	108 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	64,8 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	48,6 b

KATEGORIE SPORTOVNÍCH DVOJIC

TEST č. 5 BASIC 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 A: vlnovka trojka vnitřní na obě nohy → 2T → pirueta ve váze se změnou nohy

Vazba B: zvrát vpřed dovnitř → zvrát vzad dovnitř → 2Lo

Vazba C: zadní chocktaw → wolley

Hodnotí se deset (10) prvků: vlnovka trojka vnitřní, dvojitý toeloop, pirueta ve váze se změnou nohy, zvrát vpřed dovnitř, zvrát 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.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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

Vlnovka trojka vnitřní – max. šest (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 třikrát (3×).

Platí stejné zásady provádění trojkových obrátů, 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. pět (5) otáček v poloze ve váze, bez obtížných variant.

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

Zvrát vpřed dovnitř – začneme přešlapem vzad, nasazením vpřed dovnitř provedeme zvrát vpřed dovnitř, poté provedeme přešlap vzad na druhou stranu a nasazením vpřed dovnitř provedeme přední vnitřní zvrát na druhou nohu. Opakujeme třikrát (3×) 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.

Zvrát vzad dovnitř – začneme vnějším mohawkem (amerikán), následuje zvrát vzad dovnitř, celé provedeme na druhou nohu. Opakujeme třikrát (3×) 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 třikrát (3×) 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 dvakrát (2×).

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

Společné párové prvky

(budou provedeny společně po dokončení sólových prvků)

- 1) **Zvedaná figura skupiny č. 1 (držení v podpaží) nebo č. 2 (držení v pase)** – partner předvede minimálně dvě (2) otáčky v požadované zvedané figuře dle pravidel ISU.
- 2) **Pivotová spirála** – partner předvede minimálně jednu (1) plnou otáčku v předepsané poloze dle pravidel ISU.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 5

KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
ZVEDANÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
PIVOTOVÁ SPIRÁLA – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

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 sólových kategoriích odpovídá vazbě A u SD. Vazba C u sólových 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 deset (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.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ

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

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

Opakujeme třikrát (3×) 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 třikrát (3×) 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 obrátů, 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 instruktážní video sólových 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.

Opakujeme třikrát (3×) na každou nohu.

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

Opakujeme třikrát (3×) 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. dvě (2) souvislé otáčky v zadní nízké piruetě, která musí být provedena bez obtížných variant. Na každé noze celkem min. šest (6) otáček.

Společné párové prvky

(budou provedeny společně po dokončení sólových prvků)

- 1) **Libovolný neodpíchnutý odhazovaný dvojitý skok** – je povoleno předvést tyto odhazované skoky 2STh, 2LoTh nebo 2ATh.
- 2) **Libovolná zvedaná figura** – zvedaná figura je předvedena na obou napjatých pažích partnera, který provede minimálně dvě (2) otáčky.
- 3) **Jednoduchá twistovaná figura (jednoduchý twist)**

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 6

KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
KAŽDÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
ODHAZOVANÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
ZVEDANÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
TWISTOVANÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELE	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

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 tři (3) základní polohy u obou partnerů a na každé noze musí být provedeny minimálně čtyři (4) otáčky.
- 4) **Libovolná spirála smrti** – partner předvede minimálně jednu (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 dvě (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 TESTU VÝKONNOSTI č. 7

KROKOVÁ VAZBA – MAXIMÁLNĚ	4 b
SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KOMBINOVANÁ SPOLEČNÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
SPIRÁLA SMRTI – MAXIMÁLNĚ	4 b
ZVEDANÁ FIGURA – MAXIMÁLNĚ	4 b
ODHAZOVANÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	36 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	108 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	64,8 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	48,6 b

TEST č. 8 SENIOR PAIRS

(klikněte pro odkaz na instruktážní video)

1) Kroková vazba – shodná s kategorií sólo viz: **TEST č. 8 SENIOŘI**

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. šesti (6) otáčkami na každé noze. Počet obtížných poloh libovolný, v každé obtížné variaci min. dvě (2) otáčky.

4) Libovolný odhazovaný trojitý skok

5) Libovolná zvedaná figura skupina č. 5 (lasového typu) – partner předvede min. dvě (2) otáčky v požadované zvedané figurě na napjatých pažích dle pravidel ISU.

6) Dvojitá twistovaná figura (dvojitý twist)

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 8

KROKOVÁ VAZBA – MAXIMÁLNĚ	16 b
SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
KOMBINOVANÁ SPOLEČNÁ PIRUETA – MAXIMÁLNĚ	4 b
ODHAZOVANÝ SKOK – MAXIMÁLNĚ	4 b
ZVEDANÁ FIGURA – MAXIMÁLNĚ	4 b
TWISTOVANÁ FIGURA – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	36 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	108 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	64,8 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	48,6 b

KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ

METODICKÉ POKYNY KATEGORIE TANCŮ NA LEDĚ

Struktura testů

V každém tanečním testu se hodnotí **deset (10) prvků**. Každý z hodnocených prvků je v popisu uveden a podrobně popsán včetně klíčových bodů pro hodnocení. Taneční test zahrnuje vždy **dvě (2) vazby – vazba A, vazba B**. Každá z těchto vazeb obsahuje vždy čtyři (4) prvky. Samostatně se v každém testu předvádí **taneční pirueta** a posledním hodnoceným prvkem je **“rytmus, předvedení”**.

Hudební doprovod

Obě vazby, vazba A i vazba B, se provádějí **na určené hudební doprovody**. U testu 4TP pro Basic Novice je to **Westminsterský valčík**, u testu 5TP **Zvratový foxtrot**, u testu 6TP **Blues**, u juniorského testu (7TP) **Tea Time Foxtrot** a u seniorského (8TP) **Ravensburgský valčík**. Všechny hudební doprovody jsou oficiální hudby ISU používané pro Předepsané tance. Hudby jsou součástí materiálů k testům výkonnosti a jsou ke stažení na webu ČKS.

Provedení prvků v souladu s hudebním doprovodem je důležité pro desátý hodnocený prvek, kterým je **“rytmus, předvedení”**. Na hudbu neprovádíme taneční piruetu (9. hodnocený prvek). Rovněž v případě, že komisaři nechají závodníka opakovat některý prvek, není již nutné ho předvádět s hudebním doprovodem.

Kresba a rozložení prvků na ledové ploše

Většina hodnocených prvků v obou vazbách se předvádí **po dlouhé ose kluziště v určeném počtu opakování**. Vždy je určen minimální počet opakování (např. 4×), u některých prvků je určité rozmezí (např. 3–4×). Jednotlivé prvky ve vazbách za sebou bezprostředně navazují, spojeny jsou pouze **volitelnými spojovacími kroky na krátké ose kluziště**. Můžeme využít stromeček, překládání či jiné kroky, které můžeme kreativně “dotvořit” pohyby paží, těla apod.

Každá vazba (A i B), má určenou **kresbu, kterou většinou tvoří čtyři (4) délky, na kterých jsou předvedeny požadované prvky**. V popisu i v instruktážním videu jsou nákresy uvedeny. Součástí vazeb jsou také hodnocené prvky, a to krokové sekvence a sady sekvenčních twizzlů. Tyto prvky je **možné provést na více délkách vzhledem k jejich rozložení po ploše**. Může se tedy stát, že u seniorského testu může zajet závodník dokonce šest (6) délek v rámci kresby.

Opakování neúspěšně provedených prvků

V případě neúspěšného provedení je u některých prvků (např. krokové sekvence, sady sekvenčních twizzlů) **možnost následného opakování na vyzvání vedoucího komisaře**, po odjetí celé vazby. Rovněž taneční piruetu má možnost závodník po vyzvání vedoucího komisaře opakovat. Opakování prvků je prováděno bez hudebního doprovodu.

Popisy prvků a instruktážní video

U každého testu je vždy nejprve uveden **stručný popis** s rozdělením prvků do vazeb A a B, a dalších samostatně hodnocených prvků (taneční pirueta provedená sólově a prvek “rytmus, předvedení”). Je zde uveden i určený **hudební doprovod**. Dále je uveden poměrně **podrobný**

popis jednotlivých prvků testu. U prvků, které jsou tvořeny více kroky a obraty, jsou vždy **podtrženy stěžejní kroky a obraty**, na které bude brán zřetel při hodnocení.

např. 3. prvek z testu 6TP: chassé vpřed – uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) – oblouk vzad ven (3–4×.)

Při hodnocení bude brán zřetel na chassé vpřed a uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem. Oblouk vzad ven, není v názvu podtržen, je součástí prvku, je nezbytné jeho provedení, ale nevztahují se k němu klíčové body při hodnocení. Tyto vybrané (podtržené) části daného prvku jsou i zapsány v instruktážním videu u zpomalených záběrů jednotlivých prvků testu. Při zápisu prvků ve videu či v hodnotícím protokolu jsou často uvedeny u některých kroků a obrátů zkratky (např. Op Mo – otevřený mohawkový překrok, Cl Cho – uzavřený choctawový překrok, 3 vzad ven – trojka vzad ven). Popisy jednotlivých prvků jsou pro lepší představivost zapsány i s uvedením pravé či levé nohy při jednotlivých krocích a obratech. Nicméně není přesně předepsáno, na kterou nohu musí závodník začít prvek provádět, je to na rozhodnutí závodníka. Většina kroků se provádí střídavě na obě nohy.

Nezbytnou součástí materiálů k testům je rovněž uvedení **klíčových bodů při hodnocení** daných prvků. Slouží nejen pro komisaře hodnotící testy, ale i pro samotné závodníky, respektive trenéry. Vždy jsou uvedeny **čtyři (4) klíčové body k danému prvu, na které bude brán při hodnocení zřetel**.

Součástí materiálů k testům výkonnosti je **instruktážní video** s provedením jednotlivých testů závodníky – demonstrátory. Nejedná se o ideální bezchybné předvedení testů. Video má sloužit jako pomůcka při nácviku jednotlivých testů a zahrnujících prvků. Z důvodu lepšího natočení celé kresby pro instruktážní video bylo nutné upravit při předvedení na ledě kresbu vazeb. Jedná se o posun od mantinelu na straně komise blíže ke středové ploše.

Hodnocení testů výkonnosti

Každý prvek v testu je **hodnocen maximálně čtyři (4) body**.

Celkem získá závodník od tří komisařů maximálně 3×40 bodů (120 bodů).

100 % = 120 bodů, 60 % = 72 bodů, 45 % = 54 bodů

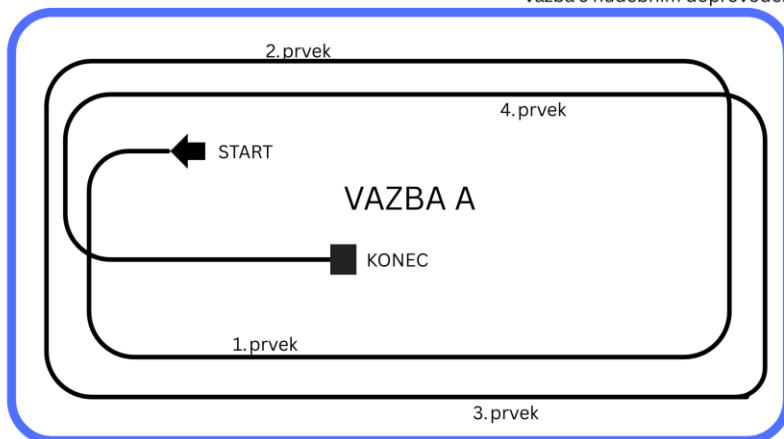
Stanovené prvky z předchozího testu

V každém testu jsou **barevně (červeně) zvýrazněny tři (3) stanovené prvky**, které je nutné splnit před zahájením hlavního testu v případech, kdy nemá tanečník splněn test předchozí, a to ani taneční, ani sólový. Stanovené prvky provádí závodník bez hudebního doprovodu. Každý stanovený prvek provede na dlouhé ose v zadaném počtu opakování. Jednotlivé stanovené prvky za sebou navazují v tzv. vazbě. Závodník tak předvede **tři (3) za sebou navazující délky s předvedením stanovených prvků**. Pokud je závodník přihlášen k testu 4TP a nemá předchozí sólový test 3, musí splnit tři (3) opravné prvky ze sólového testu.

Každý stanovený prvek je rovněž **hodnocen maximálně čtyři (4) body**. Celkem získá závodník od tří komisařů maximálně 3×12 bodů (36 bodů).

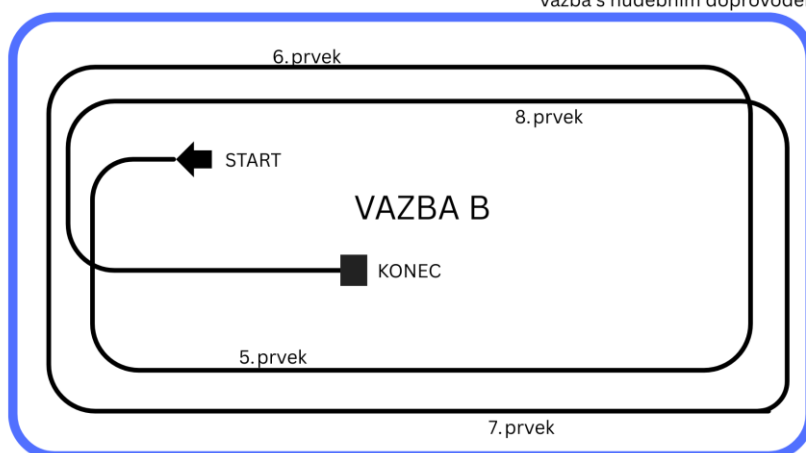
100 % = 36 bodů, 60 % = 21,6 bodů

vazba s hudebním doprovodem



KOMISE

vazba s hudebním doprovodem



KOMISE

bez hudebního doprovodu



KOMISE

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](#)

VAZBA A

- a) chassé vpřed (4×)
- b) chassé vzad (4×)
- c) oblouk vpřed ven – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad (4×)
- d) oblouk vzad ven – překřížený krok vzad – překřížený krok vpřed (4×)

VAZBA B

- a) otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlad vzad (4×)
- b) valčiková trojka vpřed ven – cross-roll vpřed (4×)
- c) zvrát vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed (4×)
- d) sada sekvenčních twizzlů (2×)
- e) taneční pirueta provedená sólově
- f) rytmus, předvedení

Předepsaná hudba: Westminsterský valčík

Westminster Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4 tempo: 54 taktů o 3 dobách/min. (162 dob/min.)

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ:

Chassé (přisun) vpřed – u prvního kroku dbáme na zřetelné nasazení vpřed na vnější hranu; druhý krok je nasazen na vnitřní hranu; následuje oblouk vpřed ven s plynulým pohybem volné nohy zezadu směrem k jedoucí noze; chassé provádíme na dlouhé ose, střídáme na pravou i levou nohu; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Chassé (přisun) vzad – u prvního kroku dbáme na zřetelné nasazení vzad na vnější hranu; druhý krok je nasazen na vnitřní hranu; následuje oblouk vzad ven s plynulým pohybem volné nohy z přednožení směrem k jedoucí noze; chassé provádíme na dlouhé ose, střídáme na pravou i levou nohu; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Oblouk vpřed ven – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad (pasáž – Tango) – prvek začínáme obloukem vpřed ven na levé noze; volnou nohu postupně přitáhneme k jedoucí noze a následuje překřížený krok vpřed na pravou nohu vpřed ven; poté navazuje překřížený krok vzad na levou nohu vpřed dovnitř; prvek je pasáží z úseku předepsaného tance Tango (pánské kroky); zkratky značení prvku: LFO, XF-RFO, XB-LFI; následuje oblouk vpřed ven na pravé noze a další kroky prvku; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Oblouk vzad ven – překřížený krok vzad – překřížený krok vpřed (pasáž – Tango) – prvek začínáme obloukem vzad ven na pravé noze; volnou nohu postupně přitáhneme k jedoucí noze a následuje překřížený krok vzad na levou nohu vzad ven; poté navazuje překřížený krok vpřed na pravou nohu vzad dovnitř; prvek je pasáží z úseku předepsaného tance Tango (dámské kroky); zkratky označení prvku: RBO, XB-LBO, XF-RBI; následuje oblouk vzad ven na levé noze a další kroky prvku; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlad vzad – začínáme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze, poté levou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí a dbáme správného postavení volné nohy před samotným překrokem; po mohawkovém překroku držíme čistou vnitřní hranu na oblouku vzad dovnitř na levé noze; následuje překlad vzad, oblouk vpřed dovnitř na pravé noze a další překrok začínáme na oblouku vpřed dovnitř na levé noze; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Valčíková trojka vpřed ven – cross-roll vpřed – valčíkovou trojku začínáme obloukem vpřed ven na levé noze, 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; pokračujeme nasazením do oblouku vzad ven na pravé noze a překrokem do dalšího kroku vpřed ven s nasazením do cross-rollu vpřed ven, ze kterého plynule vjedeme do další valčíkové trojky na pravé noze; valčíkové trojky provádíme po dlouhé ose na obě strany, celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Zvrat vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – prvek můžeme začít překladem vzad a nasazením vpřed dovnitř na pravé noze provedeme zvrat vpřed dovnitř; před obratem udržíme volnou nohu u paty jedoucí nohy a po obratu volnou nohu vysuneme do přednožení; poté provedeme přestup na levou nohu vzad ven a překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; nasazením do oblouku vpřed dovnitř na levé noze provedeme přední vnitřní zvrat na levou nohu; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Sada sekvenčních twizzlů (Tw) – provedeme min. dvě (2) otáčky v každém ze dvou twizzlů, přičemž využijeme obě nohy (např. vpřed dovnitř na L, vpřed dovnitř na P); maximálně jeden (1) krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Taneční pirueta provedená sólově – v piruetě provedeme dvě (2) různé základní polohy, minimálně šest (6) otáček a změna nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách.

Rytmus, předvedení – vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 4TP

KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU č. 4TP		
PRVEK	CO SE HODNOTÍ	MAX. BODY
1. <u>Chassé (přisun) vpřed</u>	- vnější hrana při nasazení vpřed do prvního kroku - vnitřní hrana při nasazení vpřed do druhého kroku - vnější hrana při nasazení oblouku vpřed do třetího kroku - plynulé přitažení volné nohy k jedoucí noze před nasazením do dalšího chassé	4
2. <u>Chassé (přisun) vzad</u>	- vnější hrana při nasazení vpřed do prvního kroku - vnitřní hrana při nasazení vpřed do druhého kroku - vnější hrana při nasazení oblouku vpřed do třetího kroku - plynulé přitažení volné nohy k jedoucí noze před nasazením do dalšího chassé	4
3. <u>Oblouk vpřed ven – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad (pasáž Tango)</u>	- vnější hrana při provedení oblouku vpřed ven - zřetelné přinožení volné nohy po oblouku vpřed ven - provedení překřížení nohou v oblasti pod koleny při překřížených krocích - správné hrany při provádění překřížených kroků	4
4. <u>Oblouk vzad ven – překřížený krok vzad – překřížený krok vpřed (pasáž Tango)</u>	- vnější hrana při provedení oblouku vzad ven - zřetelné přinožení volné nohy po oblouku vzad ven - provedení překřížení nohou v oblasti pod koleny při překřížených krocích - správné hrany při provádění překřížených kroků	4
5. <u>Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlad vzad</u>	- vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed - zřetelné přiložení volné nohy před jedoucí nohu při mohawkovém překroku (otevřený) - přesné nasazení do vnitřní hrany po mohawkovém překroku - plynulost provedení mohawkového překroku	4
6. <u>Valčíková trojka vpřed ven – cross-roll vpřed</u>	- vnější hrana při nasazení do oblouku vpřed - provedení čistého trojkového obratu (z oblouku vpřed ven do oblouku vzad dovnitř) s přitažením volné nohy k jedoucí noze - vnější hrana při nasazení do oblouku vzad - vnější hrana při cross-rollu vpřed	4
7. <u>Zvrat vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed</u>	- vnitřní hrana při provádění oblouku vpřed před zvrátovým obratem - udržení volné nohy u paty jedoucí nohy před zvrátovým obratem - čisté provedení zvrátového obratu - vnitřní hrana při provádění oblouku vzad po zvrátovém obratu	4
8. <u>Sada sekvenčních twizzlů (Tw)</u>	- provedení twizzlů na obou nohách - provedení požadovaného počtu otáček u jednotlivých twizzlů (min. 2 otáčky) - správné postavení při provádění twizzlů - rychlost a plynulost otáčení	4
9. <u>Taneční pirueta provedená sólově</u>	- provedení požadovaného počtu otáček (min. 6) - provedení požadovaných základních poloh (2 různé) - rychlost otáčení - vycentrování piruety	4
10. <u>Rytmus, předvedení</u>	- udržení rytmu při provádění prvků z vazby A - udržení rytmu při provádění prvků z vazby B - předvedení při provádění prvků z vazby A - předvedení při provádění prvků z vazby B	4

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

VAZBA A

- a) dva cross-rolly vpřed – překřížený krok vzad (2–3×),
- b) cross-roll vzad (8–10×),
- c) uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed (pasáž – Zvratový foxtrot) - chassé vpřed (4×),
- d) otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž – Valčík Světla a hvězd), (4×).

VAZBA B

- a) uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlád vzad (4–6×),
- b) zvrat vzad dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed (4–6×),
- c) překlád vpřed – protitrojka vpřed dovnitř – protitrojka vzad ven – oblouk vpřed dovnitř (4–6×),
- d) sada sekvenčních twizzlů (2×),
- e) taneční pirueta provedená sólově,
- f) rytmus, předvedení.

Předepsaná hudba: Zvratový foxtrot

Rocker Foxtrot (ISU skladba)

rytmus: Foxtrot 4/4 tempo: 26 taktů o 4 dobách/min.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ:

Cross-roll vpřed – překřížený krok vzad – nasadíme oblouk vpřed ven na levé noze a provedeme cross-roll s valivým pohybem, s přenosem váhy těla a překřížením nohou v oblasti nad koleny, do oblouku vpřed ven na pravé noze; není nutné nasazení do vnější hrany bezprostředně po prvním kontaktu brusle s ledem; následuje další cross-roll do oblouku vpřed ven na levé noze, ze kterého provedeme překřížený krok vzad (těsně u nohy jedoucí) do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze s vysunutou volnou nohou vpřed nad stopu oblouku; přes krátkým krok na levou nohu vpřed dovnitř přejdeme na další oblouk vpřed ven na pravou nohu a sekvenci opakujeme; celkem opakujeme dvakrát až třikrát (2–3×).

Cross-roll vzad – nasadíme do oblouku vzad ven na pravé noze a provedeme cross-roll se zřetelným valivým pohybem, není nutné nasazení do vnější hrany bezprostředně po prvním kontaktu brusle s ledem, s přenosem váhy těla a překřížením nohou v oblasti nad koleny, do oblouku vzad ven na levé noze; celkem opakujeme šestkrát až osmkrát (6–8×).

Uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed (pasáž – Zvratový foxtrot) – chassé vpřed – provedeme oblouk vpřed ven na levé noze a uzavřený mohawkový překrok, kterým se dostaneme do oblouku vzad ven na pravé noze; následuje překříženým krok vpřed do oblouku vzad dovnitř na levé; noze; pasáž z úseku předepsaného tance Zvratový foxtrot (dámské kroky 11–13); následuje chassé vpřed z oblouku vpřed ven na pravé noze; pokračujeme na oblouk vpřed ven na pravé noze a provedeme další sekvenci; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř - oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž - Valčík Světla a hvězd) – začneme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze a uzavřeným mohawkovým překrokem se zřetelným přiložením volné nohy před nohu jedoucí nasadíme do oblouku vzad dovnitř na levé noze; následně přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a swingovým pohybem vedeme volnou nohu podél jedoucí nohy z přednožení do zanožení; pokračujeme nasazením do oblouku vpřed dovnitř na levou nohu a provedeme sekvenci; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlad vzad – začneme obloukem vzad ven na pravé noze a uzavřeným choctawovým překrokem se zřetelným přiložením volné nohy za nohu jedoucí přejdeme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze; následně provedeme z oblouku vpřed dovnitř na levé noze otevřený mohawkový překrok na oblouk vzad dovnitř na pravé noze a překlad vzad; celkem opakujeme čtyřikrát až šestkrát (4–6×).

Zvrat vzad dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed – začneme na oblouku vzad dovnitř na levé noze a provedeme zvrat do oblouku vpřed dovnitř; následně nasadíme do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme uzavřený mohawkový překrok do oblouku vzad ven na levé noze; překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze a navážeme další sekvenci na pravé noze; celkem opakujeme čtyřikrát až šestkrát (4–6×).

Překlad vpřed – protitrojka vpřed dovnitř – protitrojka vzad ven – oblouk vpřed dovnitř – začneme překladem vpřed a pokračujeme na oblouku vpřed dovnitř na pravé noze provedeme protitrojku do oblouku vzad ven a navážeme druhou protitrojku vzad ven; následně nasadíme do oblouku vpřed dovnitř a navážeme překlad vpřed, ze kterého začneme protitrojku vpřed dovnitř na levé noze a provedeme sekvenci; celkem opakujeme čtyřikrát až šestkrát (4–6×).

Sada sekvenčních twizzlů (Tw) – provedeme min. dvě (2) otáčky v každém ze dvou twizzlů a alespoň jednu (1) další charakteristiku zvyšující obtížnost; maximálně jeden (1) krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Taneční pirueta provedená sólově – v piruetě provedeme jednu (1) obtížnou variantu ve dvou (2) různých základních polohách, minimálně osm (8) otáček, změna nohy je možná; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

Rytmus, předvedení – vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 5TP	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU Č. 5TP		
NÁZEV PRVKU	CO SE HODNOTÍ	BODY
1. <u>Dva cross-rolly vpřed – překřížený krok vzad</u>	• vnější hrana při provedení oblouku vpřed, není však nutné nasazení na vnější hranu bezprostředně po prvním kontaktu brusle s ledem • cross-roll provedený s překřížením nohou nad koleny • valivý pohyb při provádění cross-rollů • přesné postavení volné nohy k noze jedoucí při provádění překříženého kroku vzad	4
2. <u>Cross-roll vzad</u>	• vnější hrana při provedení oblouku vpřed, není však nutné nasazení na vnější hranu bezprostředně po prvním kontaktu brusle s ledem • cross-roll provedený s překřížením nohou nad koleny • valivý pohyb při provádění cross-rollů • snížení postoje v kolenu na jedoucí noze	4
3. <u>Uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed (pasáž – Zvratový foxtrot) – chassé vpřed</u>	• vnější hrana na oblouku vpřed před mohawkovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (uzavřený) • vnější hrana na oblouku vzad po mohawkovém překroku • vnější hrana při nasazení do oblouku vpřed při provádění chassé	4
4. <u>Otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – oblouk vzad ven se swingovým pohybem (pasáž – Valčík Světla a hvězd)</u>	• vnitřní hrana na oblouku vpřed před mohawkovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (otevřený) • vnitřní hrana na oblouku vzad po mohawkovém překroku • vnější hrana při nasazení do oblouku vzad ven, plynulost při provádění swingového pohybu volné nohy	4
5. <u>Uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – překlád vzad</u>	• vnější hrana na oblouku vzad před provedením choctawového překroku • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu u choctawového překroku (uzavřený) • vnitřní hrana na oblouku vpřed po provedení choctawového překroku • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu u mohawkového překroku (otevřený)	4
6. <u>Zvrat vzad dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vpřed ven – překřížený krok vpřed</u>	• vnitřní hrany na oblouku před a po zvratovém obratu • postavení volné nohy před a po zvratovém obratu u paty jedoucí nohy • vnější hrany na obloucích před a po mohawkovém překroku • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu u mohawkového překroku (uzavřený)	4
7. <u>Překlad vpřed – protitrojka vpřed dovnitř – protitrojka vzad ven – oblouk vpřed dovnitř</u>	• správné hrany na obloucích před a po provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř • čisté provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř • správné hrany na obloucích před a po provedení protitrojkového obratu vzad ven • čisté provedení protitrojkového obratu vzad ven	4

8. <u>Sada sekvenčních twizzlů (Tw)</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 2) u jednotlivých twizzlů • správné postavení při provádění twizzlů • rychlost a plynulost otáčení • správné provedení požadované charakteristiky zvyšující obtížnost (1)	4
9. <u>Tanečná pirueta</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 8) • provedení požadovaných základních poloh (2 různé) • provedení obtížné varianty (1) • rychlost otáčení	4
10. <u>Rytmus, předvedení</u>	• udržení rytmu při provádění prvků z vazby A • udržení rytmu při provádění prvků z vazby B • předvedení při provádění prvků z vazby A • předvedení při provádění prvků z vazby B	4

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](#)

VAZBA A:

- 1) překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř – trojka vpřed ven s překříženým krokem vzad – oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž – Půlnoční blues) – oblouk vpřed dovnitř (4×).
- 2) klusy vzad ven, vzad dovnitř – oblouk vzad ven – změna hrany se swingovým pohybem – trojka vzad dovnitř – oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž – Půlnoční blues) – trojka vpřed ven (4×)
- 3) chassé vpřed – uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) – oblouk vzad ven (3–4×)
- 4) uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) – cross-roll vzad – oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy – překlad vpřed (4×)

VAZBA B:

- a) zvrát vpřed ven – oblouk vzad ven – překlad vpřed – cross-roll vpřed (3–4×)
- b) protizvrát vzad ven – překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy – cross-roll vzad (3–4×)
- c) kroková sekvence na jedné noze (2×)
- d) sada sekvenčních twizzlů (2×)
- e) taneční pirueta provedená sólově
- f) rytmus, předvedení

Předepsaná hudba: Blues

Blues (ISU skladba)

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

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ:

Překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř – trojka vpřed ven s překříženým krokem vzad –oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž – Půlnoční blues) – oblouk vpřed dovnitř – začneme provedením překladu vpřed z levé nohy a pokračujeme trojkou vpřed dovnitř na pravé noze; nasadíme na trojku vpřed na levé noze a překříženým krokem vzad přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze s nadzvednutím volné nohy; pasáž z úseku předepsaného tance Půlnoční blues (dámské kroky č. 2–4); pokračujeme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze a navážeme další sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Klusy vzad ven, vzad dovnitř – oblouk vzad ven – změna hrany se swingovým pohybem – trojka vzad dovnitř – oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné (pasáž – Půlnoční blues) – trojka vpřed ven – začneme provedením klusů vzad z pravé nohy na levou nohu a nasadíme do oblouku vzad ven na pravé noze, ze kterého přejdeme změnou hrany do oblouku vzad dovnitř a provedeme trojku vzad dovnitř; po trojce jedeme stále na pravé noze na oblouku vpřed ven se swingovým pohybem volné nohy (pasáž inspirovaná úsekem z předepsaného tance Půlnoční blues); následuje trojka vpřed ven a další sekvence na druhou nohu; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Chassé vpřed – uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) – oblouk vzad ven – začneme přísunem (chassé) vpřed z levé nohy, pokračujeme obloukem vpřed ven na levé noze se swingovým pohybem volné nohy a provedeme uzavřený choctawový překrok se zřetelným přiložením volné nohy za jedoucí nohu (tzv. quickstepový choctawový překrok); z oblouku vzad dovnitř na pravé noze přejdeme do oblouku vzad ven na levé noze se zanožením volné nohy; přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme přísun (chassé) vpřed, čímž začneme další sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) – cross-roll vzad – oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy – překlad vpřed – začneme obloukem vpřed dovnitř na levé noze a provedeme uzavřený choctawový překrok se zřetelným přiložením volné nohy za jedoucí nohu (tzv. bluesový choctaw); z oblouku vzad ven na pravé noze přejdeme cross-rollem vzad do oblouku vzad ven na levé noze s nadzvednutím volné nohy; na daný oblouk navážeme překlad vpřed a následně nasadíme na oblouk vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Zvrat vpřed ven – oblouk vzad ven – překlad vpřed – cross-roll vpřed – provedeme zvrat vpřed ven na levé noze s protažením volné nohy do přednožení u oblouku vzad ven; od nohy se odrazíme do oblouku vzad ven a navážeme překlad vpřed; z oblouku vpřed ven na levé noze provedeme cross-roll vpřed do oblouku vpřed ven na pravé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Protizvrat vzad ven – překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy – cross-roll vzad – z oblouku vzad ven na pravé noze provedeme protizvrat do oblouku vpřed ven s nadzvednutím volné nohy; pokračujeme překladem vpřed a následně nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme trojku vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy; cross-rollem vzad pokračujeme do oblouku vzad ven na levé noze a provedeme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Sekvence obrátů na jedné noze – v sekvenci provedeme min. dva (2) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) – zvrat, protizvrat, protitrojka, dvojitý twizzl; celkem opakujeme dvakrát (2×).

Sada sekvenčních twizzlů (Tw) – provedeme min. dvě (2) otáčky v každém ze dvou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň dvě (2) různé další charakteristiky zvyšující obtížnost; maximálně jeden (1) krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Taneční pirueta provedená sólově – v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve dvou (2) základních polohách, se změnou nohy, minimálně osm (8) otáček; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

Rytmus, předvedení – vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 6TP	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b

ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU Č. 6TP		
NÁZEV PRVKU	CO SE HODNOTÍ	BODY
1. <u>Překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř – trojka vpřed ven s překřížením – oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž – Půlnoční blues) – oblouk vpřed dovnitř</u>	- správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vpřed dovnitř - správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vpřed ven - přesnost postavení nohou při provedení překříženého kroku vzad - vnější hrana při provedení oblouku vzad s plynulým nadzvednutím volné nohy	4
2. <u>Klusy vzad ven, vzad dovnitř – oblouk vzad ven – změna hrany se swingovým pohybem – trojka vzad dovnitř – oblouk vpřed ven s nadzvednutím volné nohy (pasáž – Půlnoční blues) – trojka vpřed ven</u>	- zřetelná vnější hrana vzad před změnou hrany - čisté a plynulé provedení změny hrany - zřetelná vnitřní hrana vzad po změně hrany - správné hrany a čistota při provedení trojkového obratu vzad dovnitř	4
3. <u>Chassé vpřed – uzavřený choctawový překrok vpřed ven se swingovým pohybem (quickstepový) – oblouk vzad ven</u>	- správné hrany při provedení chassé (vnější, vnitřní) - vnější hrana při provádění oblouku vpřed před choctawovým překrokem, plynulost swingového pohybu volné nohy - zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění choctawového překroku (uzavřený) - vnitřní hrana při provádění oblouku vzad po provedení choctawového překroku	4

4. <u>Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (bluesový) – cross-roll vzad – oblouk vzad ven s nadzvednutím volné nohy – překlad vpřed</u>	• vnitřní hrana při provádění oblouku vpřed před choctawovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění choctawového překroku (uzavřený) • vnější hrana při provádění oblouku vzad po choctawovém překroku • vnější hrana při provádění oblouku vzad a plynulost volné nohy při nadzvednutí	4
5. <u>Zvrat vpřed ven – oblouk vzad ven – překlad vpřed – cross-roll vpřed</u>	• vnější hrana na oblouku vpřed před zvrátovým obratem • čistota provedení zvrátového obratu • vnější hrana na oblouku vzad po zvrátovém obratu i po přednožení volné nohy • vnější hrana při provádění cross-rollu vpřed a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu u mohawkového překroku (otevřený)	4
6. <u>Protizvrat vzad ven – překlad vpřed – trojka vpřed dovnitř s nadzvednutím volné nohy – cross-roll vzad</u>	• vnější hrany před a po provedení protizvratového obratu vzad • čistota provedení protizvratového obratu vzad ven • správné hrany u provedení trojkového obratu vpřed dovnitř • vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu	4
7. <u>Sekvence obrátů na jedné noze</u>	• čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany • čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany • udržení rychlosti při provádění sekvence obrátů na jedné noze • plynulost provedení sekvence obrátů na jedné noze	4
8. <u>Sada sekvenčních twizzlů (Tw)</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 2) u jednotlivých twizzlů • správné postavení při provádění twizzlů • rychlost a plynulost otáčení • správné provedení vybraných charakteristik zvyšujících obtížnost	4
9. <u>Taneční pirueta provedená sólově</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 8) • provedení požadovaných základních poloh (2 různé) • provedení obtížných variant (2 různé) • rychlost otáčení	4
10. <u>Rytmus, předvedení</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 8) • provedení požadovaných základních poloh (2 různé) • provedení obtížných variant (2 různé) • rychlost otáčení	4

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

VAZBA A

- a) trojka vpřed dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž – TeaTime Foxtrot) – překlad vpřed – oblouk vpřed dovnitř (4×)
- b) protitrojka vpřed ven – překřížený krok vpřed – twizzle vzad ven – chassé – dva cross-rolly vpřed (2–3×)
- c) protizvrat vpřed ven – cross-roll vzad – překřížený krok vpřed (3–4×)
- d) otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž – Rumba) – trojka vpřed dovnitř se swingem – cross-roll – překřížený krok vpřed – oblouk vpřed dovnitř (2–3×)

VAZBA B

- a) trojka vzad ven – otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – chassé vzad (3–4×)
- b) dvojitrojka vpřed ven – cross-roll vpřed – překřížený krok vzad – protitrojka vpřed dovnitř (pasáž – Zlatý valčík) – překřížený krok vpřed – odraz vzad – trojka vpřed ven s krátkým přestupem – cross-roll vpřed (2×)
- c) sekvence obrátů na jedné noze (2×)
- d) sada sekvenčních twizzlů (2×)
- e) taneční pirueta provedená sólově
- f) rytmus, předvedení

Předepsaná hudba: Tea Time Foxtrot

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

rytmus: Slow-Fox tempo: 108 dob/min.

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ:

Trojka vpřed dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž – TeaTime Foxtrot) – překlad vpřed – oblouk vpřed dovnitř – provedeme trojku vpřed dovnitř na pravé noze a z oblouku vzad ven přejdeme uzavřeným mohawkovým překrokem do oblouku vpřed ven na levé noze se swingovým pohybem volné nohy, volnou nohu u překroku přikládáme zřetelně za nohu jedoucí; následuje oblouk vpřed ven na pravé noze, překlad vpřed a oblouk vpřed dovnitř na pravé noze; poté nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze a začneme sekvenci na druhé noze; celkem opakujeme čtyřikrát (4×).

Protitrojka vpřed ven – překřížený krok vpřed – twizzle vzad ven – chassé – dva cross-rolly vpřed – provedeme protitrojku vpřed ven na pravé noze, přestoupíme do krátkého kroku vzad ven na levé noze a překříženým krokem vpřed do oblouku vzad dovnitř na pravé noze, ze kterého vlnovkou přejdeme do oblouku vzad ven; z tohoto oblouku provedeme bezprostředně twizzle vzad ven s jednou a půl rotací, volnou nohu máme u twizzlu postavenou před jedoucí nohou v tzv. coupé pozici; následuje chassé vpřed na levou nohu, dva (2) cross-rolly vpřed a z oblouku vpřed ven na levé noze začínáme novou sekvenci; celkem opakujeme dvakrát až třikrát (2–3×).

Protizvrat vpřed ven – cross-roll vzad – překřížený krok vpřed – provedeme protizvrat vpřed ven na pravé noze a u oblouku vzad ven provedeme nadzvednutí volné nohy; přes cross-roll vzad na levou nohu a překřížený krok vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; následuje oblouk vpřed ven na levé noze a další sekvence; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž – Rumba) – trojka vpřed dovnitř se swingem – cross-roll – překřížený krok vpřed – oblouk vpřed dovnitř – začneme obloukem vpřed dovnitř na pravé noze s protaženou volnou nohou vpřed a provedeme široký otevřený choctawový překrok do oblouku vzad ven na levé noze; z tohoto oblouku přejdeme druhým širokým uzavřeným choctawovým překrokem do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze; poté provedeme trojku vpřed dovnitř na levé noze se swingovým pohybem volné nohy a cross-rollem přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a překříženým krokem vpřed do oblouku vzad dovnitř na levé noze; nasadíme do oblouku vpřed dovnitř na pravé noze a následně do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, ze kterého začínáme další sekvenci; celkem opakujeme dvakrát až třikrát (2–3×).

Trojka vzad ven – otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – chassé vzad – provedeme trojku vzad ven na pravé noze s přednožením volné nohy po provedení trojky a přejdeme do otevřeného choctawového překroku z oblouku vpřed dovnitř do oblouku vzad ven na levé noze, přičemž dbáme správného postavení volné nohy; následuje překřížený krok vpřed do oblouku vzad ven na pravé noze a uzavřený choctawový široký překrok vzad ven; z oblouku vpřed dovnitř na levé noze provedeme otevřený mohawkový překrok do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; provedeme chassé vzad na levé noze a začneme sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Dvojtrojka vpřed ven – cross-roll vpřed – překřížený krok vzad – protitrojka vpřed dovnitř (pasáž – Zlatý valčík) – překřížený krok vpřed – odraz vzad – trojka vpřed ven s krátkým přestupem – cross-roll vpřed – provedeme dvojtrojku vpřed ven na levé noze, cross-rollem vpřed přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze a překříženým krokem vzad nasadíme na levou nohu oblouk vpřed dovnitř, ze kterého provedeme protitrojku vpřed dovnitř; následně provedeme překřížený krok vpřed na oblouk vzad dovnitř na pravé noze a přes krátký krok na levé noze vzad dovnitř se odrazíme do oblouku vzad ven na pravé noze; pasáž je úsekem z předepsaného tance Zlatý valčík (dámské kroky 13–18); pokračujeme trojkou vpřed ven na levé, dále krátký přestup na pravou nohu vzad ven a překročíme do oblouku vpřed ven na levou nohu; následuje cross-roll vpřed na pravou nohu a začínáme dvojtrojku na druhou nohu; celkem opakujeme dvakrát (2×).

Sekvence obrátů na jedné noze – v sekvenci provedeme min. tři (3) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) - zvrát, protizvrat, protitrojka, dvojitý twizzl; celkem opakujeme dvakrát (2×).

Sada sekvenčních twizzlů (Tw) – provedeme min. tři (3) otáčky v každém ze dvou twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři (3) různé další charakteristiky ze dvou (2) různých skupin; maximálně jeden (1) krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Taneční pirueta provedená sólově – v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve dvou (2) základních polohách, minimálně deset (10) otáček a změnu nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

Rytmus, předvedení – vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 7TP	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b

ZELENÁ – test splněn na 60 %	72 b
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU Č. 7TP		
NÁZEV PRVKU	CO SE HODNOTÍ	BODY
1. Trojka vpřed dovnitř – uzavřený mohawkový překrok vzad ven (pasáž – TeaTime Foxtrot) – překlad vpřed	- vnější hrana při provedení oblouku vzad před mohawkovým překrokem - zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provádění mohawkového překroku (uzavřený) - plynulost překroku - vnější hrana při provedení oblouku vpřed po mohawkovém překroku	4
2. Protitrojka vpřed ven – překřížený krok vpřed – twizzle vzad ven – chassé – dva cross-rolly vpřed	- vnější hrana při provedení oblouku vpřed před protitrojkovým obratem - čistota provedení protitrojkového obratu, plynulost provedení - vnitřní hrana při provedení oblouku vzad po protitrojkovém obratu - rychlost otáčení twizzlu, správné postavení při provádění twizzlu	4
3. Protizvrat vpřed ven – cross-roll vzad – překřížený krok vpřed	- vnější hrany při provedení oblouků před a po protizvratovém obratu - čistota provedení protizvratového obratu, plynulost provedení - plynulost pohybu při nadzvednutí volné nohy na oblouku vzad po provedení protizvratového obratu - vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu	4

4. <u>Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – uzavřený choctawový překrok vzad ven (pasáž – Rumba) –trojka vpřed dovnitř se swingem – cross-roll – překřížený krok vpřed – oblouk vpřed dovnitř</u>	• vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed před otevřeným choctawovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (otevřený) • vnější hrana při provedení oblouku vzad před uzavřeným choctawovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený)	4
5. <u>Trojka vzad ven – otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – uzavřený choctawový překrok vzad ven – otevřený mohawkový překrok vpřed dovnitř – chassé vzad</u>	• správné hrany (vnitřní, vnější) při provedení oblouků před a po provedení otevřeného choctawového překroku • správné hrany (vnější, vnitřní) při provedení oblouků před a po provedení uzavřeného choctawového překroku • vnitřní hrany při provedení oblouků před a po provedení otevřeného mohawkového překroku • zřetelné postavení volné nohy při provedení obou choctawových překroků (otevřený, uzavřený) a mohawkového překroku (otevřený)	4
6. <u>Dvojtrojka vpřed ven – cross-roll vpřed – překřížený krok vzad – protitrojka vpřed dovnitř (pasáž – Zlatý valčík) – překřížený krok vpřed – odraz vzad – trojka vpřed ven s krátkým přestupem – cross-roll vpřed</u>	• správné hrany při provedení dvojtrojkového obratu vpřed ven • čistota a plynulost provedení dvojtrojkového obratu vpřed ven • správné hrany při provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř • čistota a plynulost provedení protitrojkového obratu vpřed dovnitř	4
7. <u>Sekvence obrátů na jedné noze</u>	• čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany • čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany • čistota provedení třetího obratu sekvence, správné hrany • plynulost a udržení rychlosti při provádění sekvence obrátů na jedné noze	4
8. <u>Sada sekvenčních twizzlů (Tw)</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 3) u jednotlivých twizzlů • správné postavení při provádění twizzlů • rychlost a plynulost otáčení • správné provedení vybraných charakteristik (alespoň 3 různé) zvyšujících obtížnost	4
9. <u>Taneční pirueta provedená sólově</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 10) • provedení požadovaných základních poloh (2 různé) • provedení obtížných variant (2 různé) • rychlost otáčení	4
10. <u>Rytmus, předvedení</u>	• udržení rytmu při provádění prvků z vazby A • udržení rytmu při provádění prvků z vazby B • předvedení při provádění prvků z vazby A • předvedení při provádění prvků z vazby B	4

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

VAZBA A

- uzavřený choctawový překrok vpřed ven – otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř (pasáž – Finnstep) - dvojtrojka vpřed dovnitř (3×)
- uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž – Blues) - twizzle – chassé – překlad vpřed (2–3×)
- trojka vpřed ven – krátký přestup vzad – oblouk vpřed ven – (cross-roll vpřed) – trojka vpřed ven – krátký přestup vzad – oblouk vpřed ven – překřížený krok vzad – trojka vpřed dovnitř – oblouk vpřed ven – chassé vpřed – cross-roll vpřed (2×)
- dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř (pasáž – Westminsterský valčík) (4×)

VAZBA B

- otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad – otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž – Zlatý valčík) - překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad – trojka vpřed dovnitř – překlad vpřed (2×)
- cross-roll vzad – trojka vzad ven – Ina Bauer – dvojitý twizzle vzad ven – chassé vzad – oblouk vzad ven (3×)
- sekvence obrátů na jedné noze (2×)
- sada sekvenčních twizzlů (2×)
- taneční pirueta provedená sólově
- rytmus, předvedení

Předepsaná hudba: Ravensburgský valčík

Ravensburger Waltz (ISU skladba)

rytmus: Waltz 3/4 tempo: 66 taktů o 3 dobách/min. (198 dob/min.)

PODROBNÝ POPIS PRVKŮ:

Uzavřený choctawový překrok vpřed ven – otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř (pasáž – Finnstep) – dvojtrojka vpřed dovnitř – provedeme uzavřený choctawový překrok se swingem volné nohy (tzv. quickstepový choctaw) z oblouku vpřed ven na levé noze do oblouku vzad dovnitř na pravé noze; volnou nohu u choctaw přikládáme zřetelně za patu nohy jedoucí; následuje otevřený mohawk ze zadního vnitřního oblouku na pravé noze do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, přičemž volnou nohu u překroku přikládáme před jedoucí nohu a překrok nesmí být přeskokem; pasáž výše zmíněných překroků (SwClCho + OpMo) je úsekem z předepsaného tance Finnstep; po mohawku provedeme dvojtrojku vpřed dovnitř na pravé noze, krátký oblouk vpřed dovnitř na levé noze a začneme další sekvenci na pravé noze; celkem opakujeme třikrát (3×).

Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž – Blues) – twizzle – chassé vpřed – překlad vpřed – provedeme oblouk vpřed dovnitř na levé noze a zřetelným přiložením volné nohy za patu nohy jedoucí provedeme choctawový překrok do oblouku vzad ven na pravé noze (tzv. bluesový choctaw); bezprostředně po choctaw provedeme na pravé noze twizzle vzad ven s jednou a půl otáčkou a chassé vpřed ven na levou nohu, přičemž přejdeme do oblouku vpřed dovnitř na levou nohu a navážeme překlad vpřed; následuje provedení sekvence se zahájením na pravé noze; celkem opakujeme dvakrát až třikrát (2–3×).

Trojka vpřed ven – krátký přestup vzad – oblouk vpřed ven – (cross-roll vpřed) – trojka vpřed ven – krátký přestup vzad – oblouk vpřed ven – překřížený krok vzad – trojka vpřed dovnitř – oblouk vpřed ven – chassé vpřed – cross-roll vpřed – provedeme trojku vpřed ven na levé noze, dále krátký přestup na pravou nohu vzad ven a překročit do oblouku vpřed ven na levou nohu; do oblouku vpřed ven na pravé noze můžeme přejít přes cross-roll vpřed či přímým nasazením na pravou nohu; následuje trojka vpřed ven; po trojce provedeme krátký přestup na levou nohu vzad ven a vjedeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; poté provedeme překřížený krok vzad na levou nohu vpřed dovnitř a trojku vpřed dovnitř; po trojce vjedeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; následuje oblouk vpřed ven na levé noze, chassé vpřed a přes cross-roll vpřed nasadíme na pravou nohu do druhé sekvence; celkem opakujeme dvakrát (2×).

Dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř (pasáž – Westminsterský valčík) – provedeme dva vnitřní otevřené mohawky vpřed dovnitř na pravou nohu, přičemž dbáme na správné postavení volné nohy těsně před samotným mohawkovým překrokem, volnou nohu přikládáme zřetelně před nohu jedoucí; navážeme dva vnitřní otevřené mohawky vpřed dovnitř na levou nohu; pasáž je úsekem z předepsaného tance Westminsterský valčík; celkem opakujeme třikrát až čtyřikrát (3–4×).

Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad – otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř (pasáž – Zlatý valčík) – překřížený krok vpřed – překřížený krok vzad – trojka vpřed dovnitř – překlad vpřed – provedeme oblouk vpřed dovnitř na pravé noze s protaženou volnou nohou vpřed, kterou následně přiložíme vytočenou před nohu jedoucí a přes choctawový překrok nasadíme oblouk vzad ven; poté provedeme krátký překřížený krok vpřed na pravou nohu vzad dovnitř, krátký krok na levou nohu vzad ven a přejdeme do oblouku vpřed ven na pravé noze; pomocí překříženého kroku vzad se dostaneme do oblouku vpřed dovnitř na levé noze, ze kterého přejdeme přes druhý otevřený choctawový překrok do krátkého oblouku vzad ven na pravé noze; následně provedeme překřížený krok vpřed na oblouk vzad ven na levé noze a dále přejdeme do krátkého kroku vpřed ven na pravé noze a překříženým krokem vzad do oblouku vpřed dovnitř na levé noze; přejdeme do trojky vpřed dovnitř na pravé noze a provedeme překlad vpřed, ze kterého navážeme do druhého opakování sekvence dvou otevřených choctawových překroků; uvedená pasáž je úsekem z předepsaného tance Zlatý valčík (kroky 34–43); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Cross-roll vzad – trojka vzad ven – Ina Bauer – dvojitý twizzle vzad ven – chassé vzad – oblouk vzad ven – z oblouku vzad ven na pravé noze provedeme cross-roll do oblouku vzad ven na levé noze, ze kterého se přes trojku vzad ven dostaneme do Ina-Bauer; následně překříženým krokem vpřed přejdeme do oblouku vzad dovnitř na pravé noze, odrazem přejdeme do oblouku vzad ven na pravé noze a provedeme dvojitý twizzle vzad ven; po twizzlu přejdeme do chassé vzad na pravé noze; přejdeme do oblouku vzad ven na levé noze a začneme uvedenou sekvenci na druhou nohu; celkem opakujeme třikrát (3×).

Sekvence obrátů na jedné noze – v sekvenci provedeme min. čtyři (4) různé typy obrátů z krokové sekvence na jedné noze (OFT) – zvrát, protizvrát, protitrojka, dvojitý twizzle; celkem opakujeme dvakrát (2×).

Sada sekvenčních twizzlů (Tw) – provedeme min. tři (3) otáčky v každém ze dvou (2) twizzlů, jiná nástupní hrana a jiný směr rotace dvou twizzlů a alespoň tři (3) různé další charakteristiky ze tří (3) různých skupin; maximálně jeden (1) krok mezi twizzly (každý odraz a/nebo přenesení váhy, když je bruslař na dvou nohách mezi twizzly se považuje za krok); celkem opakujeme dvakrát (2×).

Taneční pirueta provedená sólově – v piruetě provedeme dvě (2) různé obtížné varianty ve třech (3) základních polohách, minimálně deset (10) otáček a změnu nohy; každá základní poloha je započítávána při provedení v min. dvou (2) otáčkách; charakteristiky obtížných variant základních poloh se řídí aktuálními pravidly vydávanými ISU pro tance na ledě.

Rytmus, předvedení – vazbu A i vazbu B provedeme v souladu s hudebním doprovodem a dbáme na udržení rytmu při provádění jednotlivých prvků; rovněž dbáme na elegantní předvedení všech prvků, přičemž do jednotlivých prvků můžeme přidávat volitelné pohyby paží, těla či hlavy, avšak při dodržení zásad pro správné provádění těchto prvků; kreativní mohou být i úvodní rozjezdy do jednotlivých vazeb, spojovací kroky mezi prvky či ukončení vazeb.

HODNOCENÍ TESTU VÝKONNOSTI č. 8TP	
KAŽDÝ PRVEK – MAXIMÁLNĚ	4 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 1 HODNOTITEL	40 b
MAXIMUM BODŮ ZA TEST – 3 HODNOTITELÉ	120 b
ZELENÁ – test splněn na 60 %	
72 b	
BÍLÁ – test splněn na 45 %	54 b

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ V TESTU Č. 8TP		
NÁZEV PRVKU	CO SE HODNOTÍ	BODY
1. <u>Uzavřený choctawový překrok vpřed ven</u> – <u>otevřený mohawkový překrok vzad dovnitř</u> (pasáž – Finnstep) – dvojtrojka vpřed dovnitř	- správné hrany (vnější, vnitřní) při provedení před a po choctawového překroku - zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený) - vnitřní hrany při provedení před a po mohawkového překroku - zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu a plynulost při provádění otevřeného mohawkového překroku (otevřený), nesmí být přeskok	4

2. <u>Uzavřený choctawový překrok vpřed dovnitř</u> (pasáž – Blues) – <u>twizzle</u> – <u>chassé vpřed</u> – <u>překlad vpřed</u>	• vnitřní hrana při provedení oblouku vpřed před choctawovým překrokem • zřetelné postavení volné nohy za jedoucí nohu při provedení choctawového překroku (uzavřený) • vnější hrana při provedení oblouku vzad po choctawovém překroku • rychlost otáčení při provedení twizzlu, správné postavení, plynulost otáčení	4
3. <u>Trojka vpřed ven</u> – <u>krátký přestup vzad</u> – <u>oblouk vpřed ven</u> – (cross-roll) – <u>trojka vpřed ven</u> – <u>krátký přestup vzad</u> – <u>oblouk vpřed ven</u> – <u>překřížený krok vzad</u> – <u>trojka vpřed dovnitř</u> – <u>oblouk vpřed ven</u> – <u>chassé vpřed</u> – <u>cross-roll vpřed</u>	• správné provedení první trojky vpřed ven, plynulost trojkového obratu • správné provedení druhé trojky vpřed ven, plynulost trojkového obratu • správné postavení nohou při provedení překříženého kroku vzad • správné provedení trojky vpřed dovnitř, plynulost trojkového obratu	4
4. <u>Dva otevřené mohawkové překroky vpřed dovnitř</u> (pasáž – Westminsterský valčík)	• správné hrany při provedení oblouků prvního mohawkového překroku • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění prvního mohawkového překroku (otevřený) • správné hrany při provedení oblouků druhého mohawkového překroku • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění druhého mohawkového překroku (otevřený)	4
5. <u>Otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř</u> – <u>překřížený krok vpřed</u> – <u>překřížený krok vzad</u> – <u>otevřený choctawový překrok vpřed dovnitř</u> (pasáž – Zlatý valčík) – <u>překřížený krok vpřed</u> – <u>překřížený krok vzad</u> – <u>trojka vpřed dovnitř</u> – <u>překlad vpřed</u>	• správné hrany při provedení oblouků prvního choctawového překroku • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění prvního choctawového překroku (otevřený) • správné hrany při provedení oblouků druhého choctawového překroku • zřetelné postavení volné nohy před jedoucí nohu při provádění druhého choctawového překroku (otevřený)	4
6. <u>Cross-roll vzad</u> – <u>trojka vzad ven</u> – <u>Ina Bauer</u> – <u>dvojitý twizzle vzad ven</u> – <u>chassé vzad</u> – <u>oblouk vzad ven</u>	• vnější hrana po provedení cross-rollu vzad a dodržení charakteristik pro správné provedení cross-rollu • správné provedení trojky vzad ven, plynulost trojkového obratu • provedení dvojitého twizzlu vzad ven • rychlost otáčení při provedení dvojitého twizzlu vzad ven, správné postavení v twizzlu	4
7. <u>Sekvence obrátů na jedné noze</u>	• čistota provedení prvního obratu sekvence, správné hrany, plynulost • čistota provedení druhého obratu sekvence, správné hrany, plynulost • čistota provedení třetího obratu sekvence, správné hrany, plynulost • čistota provedení čtvrtého obratu sekvence, správné hrany, plynulost	4

8. <u>Sada sekvenčních twizzlů (Tw)</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 3) u jednotlivých twizzlů • správné postavení při provádění twizzlů • rychlost a plynulost otáčení • správné provedení vybraných charakteristik (alespoň 3 různé) zvyšujících obtížnost	4
9. <u>Taneční pirueta provedená sólově</u>	• provedení požadovaného počtu otáček (min. 10) • provedení požadovaných základních poloh (3) • provedení obtížných variant (2 různé) • rychlost otáčení	4
10. <u>Rytmus, předvedení</u>	• udržení rytmu při provádění prvků z vazby A • udržení rytmu při provádění prvků z vazby B • předvedení při provádění prvků z vazby A • předvedení při provádění prvků z vazby B	4