

Skupiny synchronizovaného bruslení

- směrnice pro testy výkonnosti platná od sezóny 2009/2010

Synchronizované bruslení je specifická disciplína, testy pro SSB vycházejí z platných pravidel ISU systému hodnocení, tak aby jednotlivé prvky mohly být přeneseny do závodních programů.

Dle pravidel určuje obtížnost jednotlivých prvků:

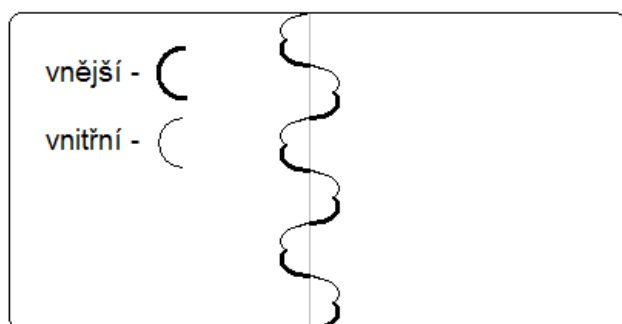
- a) obtížnost formace
- b) charakteristika zvyšující obtížnost (kroky a obraty, sunutí a změna směru formace, změna rotace v krokových pasážích, pivot)

Smyslem testů výkonnosti SSB je prověření bruslařských dovedností (obraty, kroky, piruety a další prvky volné jízdy) jednotlivých členů SSB a jejich schopností předvádět krokové vazby v daném rytmu a formacích.

Test 1

(mladší žactvo 7- 12 let)

1. **Překládání vpřed** – na kruhu, naklonění do kruhu, oba odrazy stejně dlouhé, při druhém odrazu je volná noha překřížená.
2. **Překládání vzad** - dtto jako bod č. 1.
3. **Valčikové trojky** - nasazení s rukou vpřed, volná noha v obratu odtažená od nohy jedoucí, po trojce odraz na pokrčenou nohu. Po kruhu na obě strany.
4. **Mohawkové kroky (amerikány)** - provádí se na kruhu, minimálně jednou objet středový kruh. Prvek se skládá z krátkých obloučků: přední vnější pravá noha, zadní vnější levá noha, přeložení (zadní vnitřní pravá noha) a přední vnitřní levá noha; totéž na druhou stranu.
5. **Zadní vnitřní půloblouky** - nasazení do čisté vnitřní hrany směrem na krátkou osu; odraz proveden krátkým obloučkem vzad, hlava směřuje po odrazu ven z kruhu, volná noha je překřížená nad stopou, dochází k postupnému přetáčení v pořadí hlava, ruce, noha; oblouk musí být dotočen tak, aby následující odraz byl proveden opět na pomyslné dlouhé ose. Napříč 3x na každou nohu.
6. **Měsíková trojka vnější** - čisté nasazení do vnější hrany s náklonem trupu na vnější oblouk; v obratu je volná noha odtažena od nohy jedoucí; po obratu zadržet rameno nad volnou nohou vzad, hlavu natočit do směru jízdy; provedení obratu v polovině oblouku.



Obr. č. 1

Napříč 3x na každou nohu.

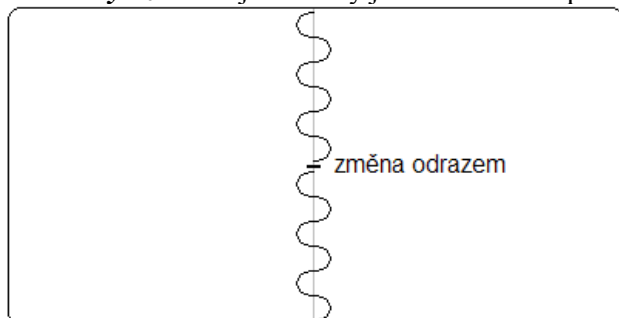
7. **Brzdy pluhem**- dle výše uvedených zásad; pravá, levá, oběma současně; Napříč opakovat.
8. **"Čápová" pirueta** - po vycentrování přijde špička volné nohy ke koleni nohy jedoucí. Min 4 otáčky.
9. **Holubička** - na jednu nohu vpřed na oblouku, rozjezd překládáním, volná noha alespoň na úrovni boků, dopnutá
10. **Kadet**
11. **Formace – Rozjížděkový blok** na hudbu čtrnáctikroku (kroky viz.sólo testy)

Test 2

(žactvo 7- 15 let)

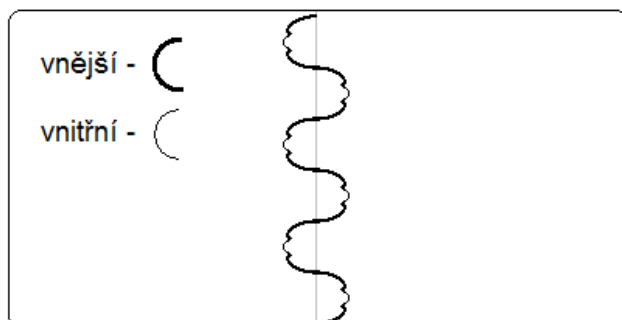
1. **Vlnovky vpřed** - volná noha je celou dobu napnutá ve směru pomyslného oblouku vpřed; jedoucí noha pracuje v kolenu a ramena se natáčejí do oblouku.

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



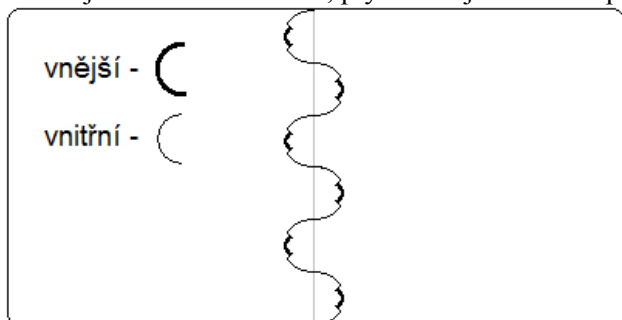
Obr. č. 2 Změna nohy odrazem vpřed a totéž na druhou nohu. 7 oblouků na pravé noze, změna odrazem na druhou nohu a 6 oblouků na levé noze.

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



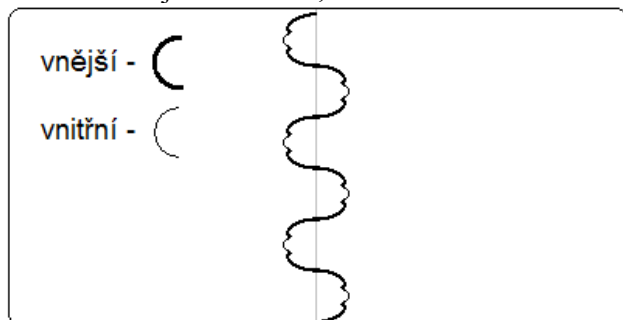
Obr. č. 3 Napříč 2x na každou nohu.

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



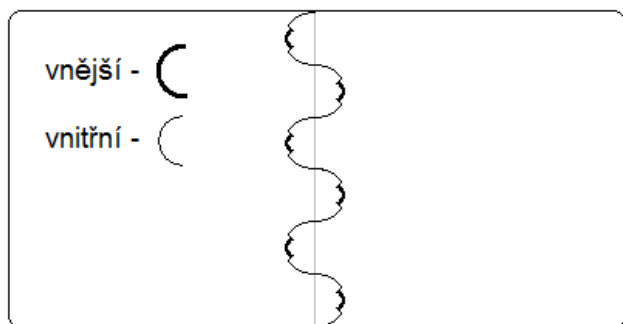
Obr. č. 4 Napříč 2x na každou nohu.

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



Obr. č. 5 Napříč 2x na každou nohu.

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



Obr. č. 6 Napříč 2x na každou nohu.

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

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

Okénka = krátký oblouk vzad ven, špička volné nohy za patou, koleno vytočené, přechod na druhou nohu, krátký oblouk vpřed dovnitř s volnou nohou vytočenou vpřed. Kroky se provádí výměnou napětí mezi rameny a boky, na diagonále provést 6-8 kroků. Totéž zopakovat na druhou stranu."

8. Rittbergerovy kroky - provádí se na kruhu, objet minimálně jednou středový kruh. Prvek se skládá: vnější přední trojka na levé noze, zadní vnější trojka na pravé noze s volnou nohou překříženou, mohawkový přechod, výjezd do zadního vnějšího oblouku na pravé noze; totéž na druhou stranu.

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

10. Vysoká pirueta se změnou nohy - minimálně 3 otáčky na každé noze

11. Váha se změnou hrany - na každém oblouku výdrž min. 3 vteřiny

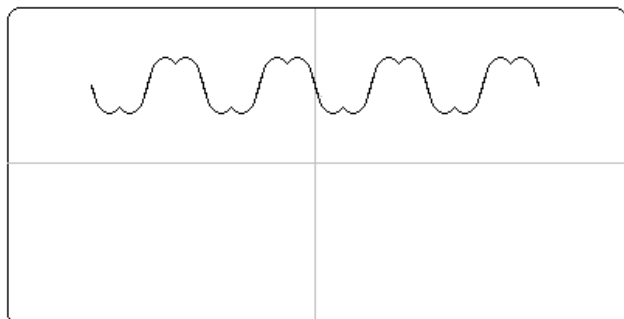
12. Toeloop

13. Sunutí kruhu nebo větrníku na hudební doprovod Kilián

Test 3

(junioři 12 - 19 let)

1. Vlnovka trojka na jedné noze vnější

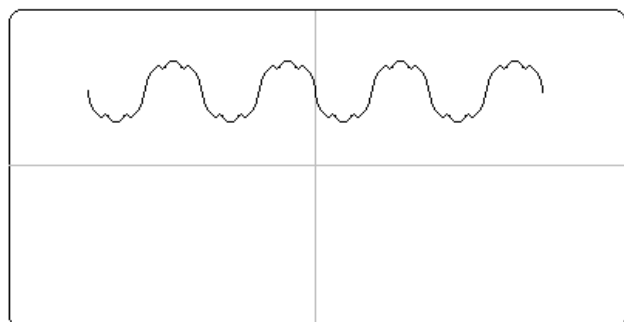


Obr. č. 7 Po dlouhé ose stadiónu 3 opakování na každou nohu

2. Vlnovka trojka na jedné noze vnitřní

Po dlouhé ose stadiónu 3 opakování na každou nohu

3. Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vpřed

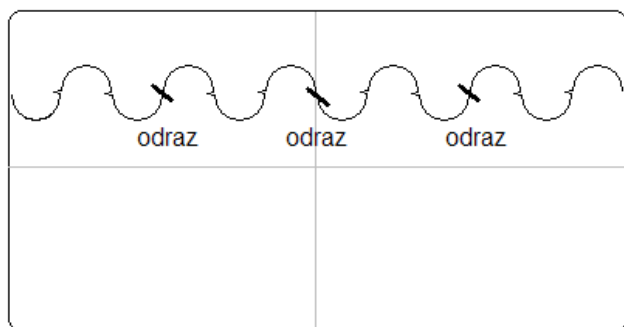


Obr. č. 8 Po dlouhé ose stadiónu 3 opakování na každou nohu

4. Vlnovka dvojtrojka na jedné noze vzad Po dlouhé ose stadiónu 3 opakování na každou stranu
V bodě 1- 4 jsou spojeny prvky, které byly prováděny v přecházejících testech, tzn. že platí stejné zásady provádění trojkových obrátů, zadržování ramen, práce volné nohy v přechodech, práce jedoucí nohy v přechodech. V přechodech využívat *nepřímý odraz*. Pokud možno udržet stejnou rychlost po celou dobu provádění prvku. Přechody nezajíždět přes krátkou osu, a celou figuru pomyslně udržovat ve směru dlouhé osy.

5. Protitrojky na jedné noze - stejný nájezd jako u chovtavových kroků, po odšlapu do zadního vnějšího oblouku jde špička volné nohy za patu nohy jedoucí a začínají protitrojky. Celá přímka protitrojek na jedné noze, 6-8 obrátů. Před obratem volná noha před nohou jedoucí, špička volné nohy ve stopě, po obratu špička volné nohy u paty volné nohy jedoucí. *6 protitrojek na každou nohu*

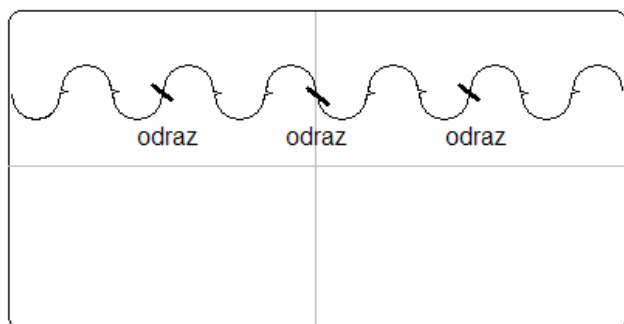
6. Protizvraty vnější - přední vnější oblouk, volná noha jde do přednožení podél nohy jedoucí, paže a rameno do protitahu. Před provedením předního obratu je volná noha těsně před nohou jedoucí, v okamžiku obratu jsou špičky nohou na stejné úrovni, bezprostředně po obratu zůstává volná noha přednožena,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



Obr. č. 9 Start odrazem 2x levá 2x pravá noha.

7. Protizvraty vnitřní - stejná pravidla jako u protizvratu vnějšího.

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



Obr. č. 10 Start odrazem 2x levá 2x pravá noha.

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

10. Přední libela + přechod do nízké piruety + změna nohy – v každé poloze tři otáčky

11. Vnější nebo vnitřní měsíc nebo Inna Bauer

12. Rittberger

13. Kruh - sunutí + změna směru formace

14. Větrník - sunutí + změna směru formace

Test 4

(senioři nad 14 let)

1.Zvrat - Protizvrat na jedné noze vnější - oblouky udržovat stejně dlouhé a nezajíždět přes krátkou osu, celou figuru pomyslně projíždět ve směru dlouhé osy. Po dlouhé ose 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 3 obraty.

2.Zvrat - Protizvrat na jedné noze vnitřní - platí stejné zásady jako u zvratu vnějšího. Po dlouhé ose 1 přeložení vpřed a nasadit na kresbu, celkem 3 obraty.

3.Jednoduchý twizzl

4. Libovolná klička – vpřed/vzad, ven/dovnitř

5. Vytažená váha – volná noha vpřed/stranou/vzad

6. Vnější měsíc nebo Inna Bauer

7. Zakloněná/ukloněná pirueta – tři otáčky v požadované pozici

8. Libovolná kombinace piruet - s jednou změnou nohy a minimálně jednou změnou polohy

9. Kombinace dvou jednoduchých skoků

10. Otevřený blok s krokovou pasáží

Bodování předvedených prvků

Každý prvek je obodován podle kvality provedení na bodové škále 1 – 4, přičemž 4 = výborně.

Splnění testu je vyjádřeno následovně:

45% - bílá barva
60% - žlutá barva
75% - zelená barva

Pro **start v pohárových soutěžích** musí mít splněny testy výkonnosti **minimálně na bílou** barvu **minimálně dvě třetiny** startujících **členů/členek** skupiny.

Pro **start na mistrovských soutěžích** musí mít splněny testy výkonnosti **minimálně na žlutou** barvu **minimálně dvě třetiny** startujících **členů/členek** skupiny, ostatní členové/členky na minimálně bílou barvu.

Tým komisařů: vyvážené složení tech.specialistů,trenérů ,rozhodčích,
Účast tří komisařů (vždy 1 z každé skupiny)
A: Rajfová,Procházka,Charyparová
B: Mokrá,Paulusová,Kindlová
C: Palkosková,Stöhrová,Babická

Kroky a obraty, piruety, prvky a formace jsou z hlediska bodování rovnocenné.
U formací se každému členu týmu přizná stejný počet bodů.

Hodnocení testů provádí komise, která je vždy tříčlenná. V komisi musí být zastoupen vždy technický specialista SSB, trenér (diplomovaný trenér, trenér licence A nebo B) a rozhodčí SSB.

Splnění testu v sólové kategorii příslušné věkové kategorii člena/členky skupiny SSB se uznává jako splněné pro potřeby splnění příslušného testu pro SSB (např. splněný sólo test č. 6 – 7 bílá = splněný SSB test č. 3 bílá)

Pokud je týmu schválena věková výjimka pro konkrétního závodníka/závodnici, na závodníka s udělenou věkovou výjimkou, se nevztahuje povinnost splnění příslušného testu, postačí splnění příslušného testu odpovídajícího jeho věkové kategorii pro sólo nebo v SSB (např. u závodníka ve věku 10-12 let /mladší žactvo/ splněný sólo test č. 5 na min. bílou či žlutou nebo splněný SSB test č. 2 na min. bílou či žlutou - postačuje pro start na věkovou výjimku v juniorském týmu).

Termíny konání testů výkonnosti SSB stanovuje dle kalendáře soutěží před sezónou P ČKS na návrh STK.

Pokud není v tomto dokumentu stanoveno jinak, řídí se testy výkonnosti SSB Organizační směrnici ČKS pro pořádání testů výkonnosti.