



Test specjalistyczny dla klasy III o profilu łyżwiarstwo figurowe

I. ELEMENTY

1. Jazda tyłem
2. Jazda przodem w pozycji bociana
3. Przysiad przodem
4. Beczułka tyłem
5. Wężyki do przodu

II. OPIS ELEMENTÓW

ELEMENTY	OPIS ELEMENTÓW
Jazda tyłem	Odbicie całą łyżwą, praca w kolanie, naprężenie nogi wolnej po odbiciu oraz obciążenie stopy.
Jazda przodem w pozycji bociana	Jazda na jednej nodze, noga wolna ugięta i przylega do kolana. 2 próby
Przysiad przodem	W czasie jazdy wykonujemy przysiad jak najniżej.
Beczułka tyłem	W czasie jednego ślizgu zacznij zbliżać do siebie i oddalać łyżwy.
Wężyki do przodu	Rozpoczęcie z miejsca, noga wolna cały czas naprężona, utrzymywana z przodu –ustawiona w kierunku jazdy, aktywne kolano nogi pracującej, ramiona zawsze ustawione do środka koła tj. podczas każdej zmiany krawędzi następuje zmiana ich ustawienia. Wykonanie: wzdłuż linii.

III. SYSTEM OCENIANIA

System oceniania testów zawiera wartości punktowe wykonania poszczególnych elementów. Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 50pkt

W każdym z elementów oceniana będzie jego prawidłowość i jakość wykonania.

Punkty przyznawane są od 1 do 10 za każdy element, według kryteriów przedstawionych poniżej.

Zawodnik otrzymuje odpowiednio:

1-2 Punkt: Element jest wykonywany z poważnymi błędami w technice i w realizacji. Widoczny jest brak opanowania podstawowych elementów danego ćwiczenia.

3-4 Punkty: Element jest prezentowany z błędami w technice i w realizacji (na przykład niewłaściwe krawędzie, nieodpowiednie trzymanie tułowia i ramion, błędy w rysunku i pozycji, zaburzony rytm). Opanowane jedynie podstawowe umiejętności, jak odpowiednie ustawienie bioder, praca w kolanie

5-6 Punkty: Element jest prezentowany z pewnymi błędami (np. zaburzony rytm, błędy w rysunku i pozycji). Podstawowe umiejętności –takie jak praca w kolanie, ustawienie bioder, tułowia i ramion –są dobrze opanowane.

7-8 Punkty: Element jest prezentowany jedynie z drobnymi błędami w wykonaniu (np. zaburzony rytm.) Krawędzie właściwe, odpowiednie trzymanie tułowia i ramion, odpowiedni rysunek oraz ustawienie ciała.

9-10 Punktów: Element jest poprawnie wykonany. Wszystkie części składowe elementu są wykonane bez błędów, całość przebiega płynnie i pewnie.