



Test specjalistyczny dla klas V o profilu łyżwiarstwo figurowe

I. ELEMENTY

1. Wężyki do przodu na jednej nodze
2. Wężyki do tyłu na jednej nodze
3. Przekładanka tyłem po ósemce
4. Cross-roll'e przodem
5. Jaskółka przodem zewnątrz / waga przodem

II. OPIS ELEMENTÓW

ELEMENTY	OPIS ELEMENTÓW
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.
Wężyki do tyłu	Analogicznie jak w przypadku wężyków w przód; noga wolna naprężona i wyciągnięta do tyłu, ramiona zawsze ustawione plecami do koła tj. podczas każdej zmiany krawędzi następuje zmiana ich ustawienia. Wykonanie: wzdłuż linii.
Przekładanka tyłem po ósemce	Ciało skrócone i lekko nachylone do środka koła, oba odbicia o takiej samej długości, ciężar ciała nad nogą pracującą, odbicie do pełnego wyprostowania nogi odbijającej, skrzyżowanie nogi wolnej po drugim odbiciu. Wykonanie: 1 koło na każdą stronę.
Cross-roll'e przodem	Rozpoczęcie: z miejsca, ramiona pozostają na krótkiej osi (przez cały czas trwania ćwiczenia), dokładne zewnętrzne łuki, przy przejściu z jednej nogi na drugą –noga wolna krzyżuje się przed nogą pracującą, od razu na zewnętrzną krawędź; każde odbicia całą płożą. Wykonanie: wzdłuż linii.
Jaskółka przodem zewnątrz	Rozpęd za pomocą przekładanki przodem, w jaskółce noga wolna całkowicie wyprostowana, stopa obciążona, znajduje się co najmniej na wysokości biodra, utrzymanie nogi wolnej na tej wysokości –min. 3 sekundy, prezentacja na dowolną nogę

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.

Zaliczenie testu:

Test sprawnościowy uznaje się za zaliczony, gdy kandydat do kl. IV szkoły podstawowej uzyska minimum 30 punktów