

13.3.2014/28.5.2016

3. taso perustesti**kilpailusarja: SM-noviisit, kansalliset seniorit ja juniorit**

- 1) VEU käänne – crossroll OTU (taakse ristiin) – twizzle VEU (2 krs.) – OEU vastakolmonen – VTS kaari – OEU käänne – crossroll VTU (taakse ristiin) – twizzle OEU (2 krs.) – VEU vastakolmonen – OTS kaari
 - toista alusta uudelleen eli siten, että molemmilla jaloilla tehdään 2 kertaa
- 2) VES käänne – MO vts-oes (open/vapaajalka taakse) – twizzle VES (2 krs.) – OES vastakolmonen – OTU choctaw (rockertype/open/vapaajalka taakse) – OES käänne – MO ots-ves (open/vapaajalka taakse) – twizzle OES (2 krs.) – VES vastakolmonen – VTU choctaw (rockertype/open/vapaajalka taakse) ja toisto uudelleen (=2 sarjaa/jalka)
- 3) Hidas choctaw otu-ves-otu-ves-otu cross-roll (eteen ristiin) vtu-oes-vtu-oes-vtu cross-roll (eteen ristiin)... vapaajalka oltava ES kaarella edessä suorana ja TU kaarella takana, lähellä luistelevaa jalkaa. **Tempo: n. 48-58 bpm.**
 - tee sarja 2 kertaa
- 4) VTU Käänne – MO veu-otu (open/vapaajalka taakse) – OTU vastakolmonen – OES kolmonen – eteen ristiin astuminen vts – VTS käänne – MO ves-ots (open/vapaajalka taakse) – OTS vastakolmonen – OEU kolmonen - painon siirto vts – sirklausaskel – OTU käänne – MO oeu-vtu (open/vapaajalka taakse) – VTU vastakolmonen – VES kolmonen – eteen ristiin astuminen ots – OTS käänne – MO oes-vts (open/vapaajalka taakse) – VTS vastakolmonen – VEU kolmonen – painon siirto ots – sirklausaskel
 - toista alusta eli siten, että molemmilla jaloilla tehdään 2 kertaa
- 5) Kaarenvaihto – Choctaw (counter/rocker –tyyppinen) OES – KV – OEU – choctaw vts (countertype/closed/vapaajalka eteen) KV – VTU – choctaw oes (rocker-type/open/vapaajalka eteen) – jalanvaihto – VES – KV – VEU – choctaw ots (countertype/closed/vapaajalka eteen) – KV – OTU – choctaw (rocker type/open/vapaajalka eteen) – jalanvaihto
 - toista alusta eli siten, että molemmilla jaloilla tehdään 2 kertaa
- 6) Walley vähintään 3 kertaa peräkkäin 1. suuntaan, kaarenvaihto hyppyjen välissä
Walley vähintään 3 kertaa peräkkäin 2. suuntaan, kaarenvaihto hyppyjen välissä
 - vapaavalintainen vauhdinottotapa ensimmäiseen valleyyn
 - hyväksytyt suoritukset = 3 onnistunutta Walleyta peräkkäin

Käsien ja vapaan jalan paikka vapaa, jollei liikkeessä ole erikseen sitä mainittu. **Kuitenkin siten, että vapaajalka on kaaren päällä sekä hartialinja kaaren suuntaisesti.** Tärkeintä on liikkeen rytmitys, painotus ja kaarien puhtaus sekä liikkeen luonnollisuus.

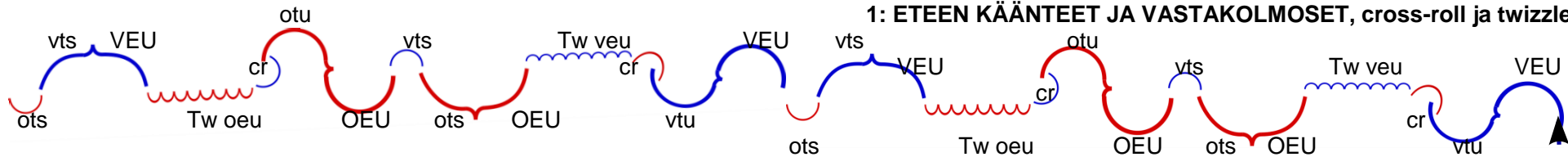
Verryttelyaika	3 min, enintään 10 luistelijaa/ryhmä arvotussa järjestyksessä
Tuomari(t):	1 vähintään 1. luokan tuomari ja 1 vähintään kansallisen luokan kontrolleri tai vähintään 1. luokan spesialisti
Arviointi	kukin kohta arvioidaan erikseen läpi/ei läpi
Yrityskerrat	Koko rata luistellaan aluksi kokonaan. Tuomari voi pyytää suorittamaan uudelleen enintään 3 epäonnistunutta liikettä ja sitä/niitä voi yrittää uudelleen 1 kerran ja se/ne tehdään samaan kohtaan kenttää kuin alkuperäinen.
Läpäisy	Ylituomari laatii raportin läpäisystä sekä merkitsee testitilaisuuden jälkeen/tauolla läpäistyt liikkeet luistelijan testipassiin. Pääperiaate: seuraavaa testitasoa saa yrittää vasta kun kaikki tämän testin liikkeet on hyväksytysti suoritettu.
Luisteluaika	n. 4 min 30 s/luistelija

13.3.2014/28.5.2016

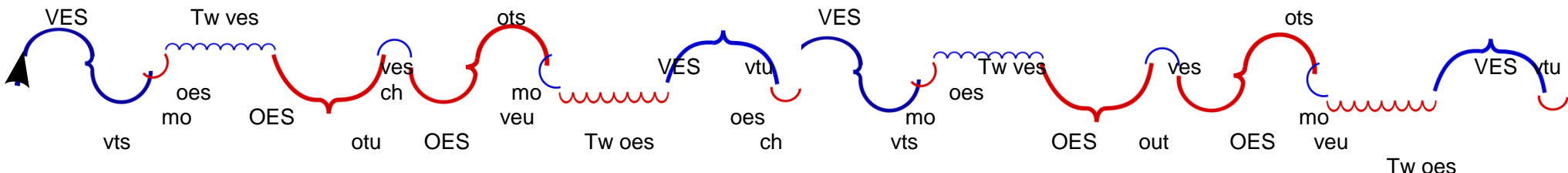
Arviointiperusteet

1, 2 ja 4: käänteet ja vastakolmoset	1 ja 2: twizzlet	3: "hidas" choctaw	5: choctaw ja kaarenvaihto	6: walley
potku	liuku	käännöksen puhtaus	liuku	rytmi
liuku	rytmi ja riittävän nopea	rytmi (tempo n. 48-58 bpm)	rytmi valssimainen	ponnistus ts-kaarelta vapaajalka takana ristissä
käännösten puhtaus	kehonhallinta	vapaajalan paikka	asento	selkeä ilmalento
ryhti/asento	asento	ryhti	kehonhallinta	alastulo tu-kaarelle
kehonhallinta, vapaajalan paikka	oikea sisäänmeno ja ulostulo-kaari yhdellä jalalla	linjakkuus ja lantion asento	lantion asento	liu'un ja vauhdin säilyminen
rytmi	käännös (kolmonen, ei liikkuva piruetti)	kehonhallinta	choctaw: jalan asettaminen käännöksessä ja vapaajalan asento	kaarenvaihdon hallinta
oikea kaari ennen /jälkeen käännöstä.		liuku/kaari	kaaren puhtaus	asennonhallinta
asennonhallinta				

1: ETEEN KÄÄNTEET JA VASTAKOLMOSET, cross-roll ja twizzle

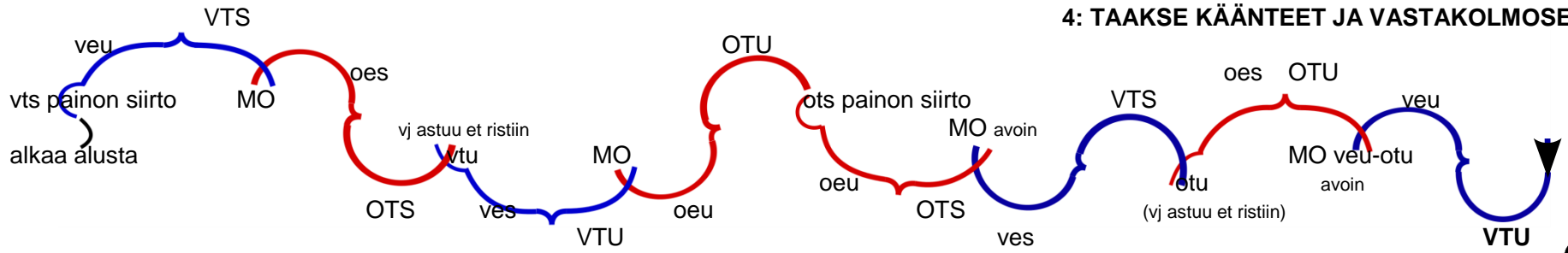


2: ES KÄÄNTEET JA VASTAKOLMOSET



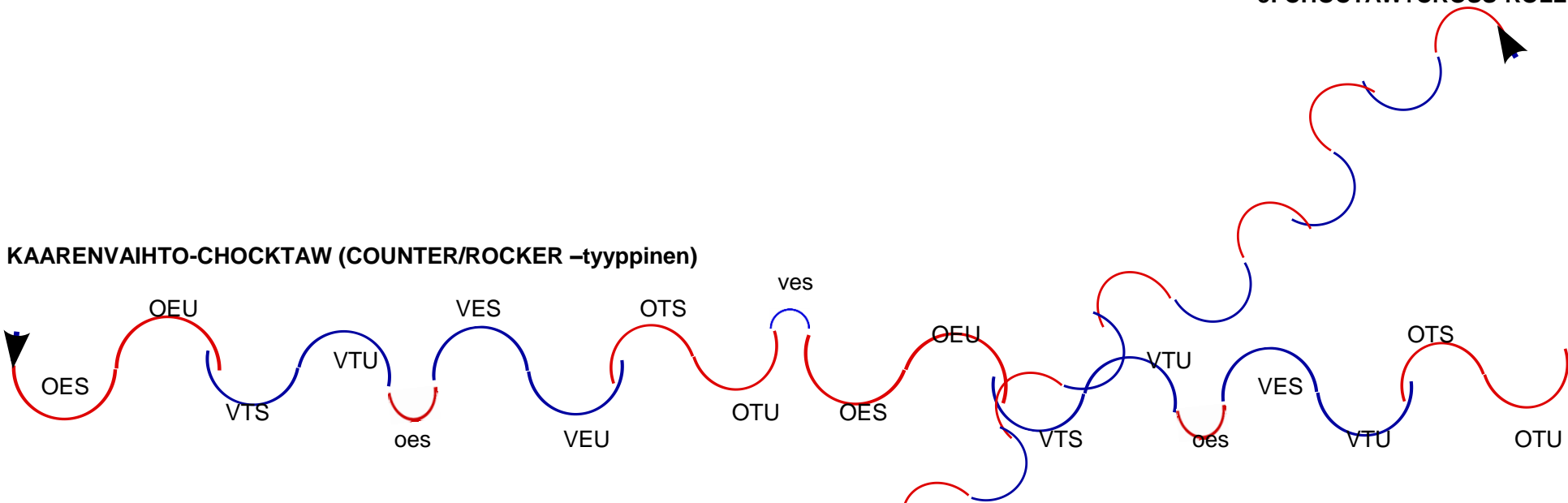
3: CHOCKTAW+CROSS ROLL seuraava sivu

4: TAAKSE KÄÄNTEET JA VASTAKOLMOSET

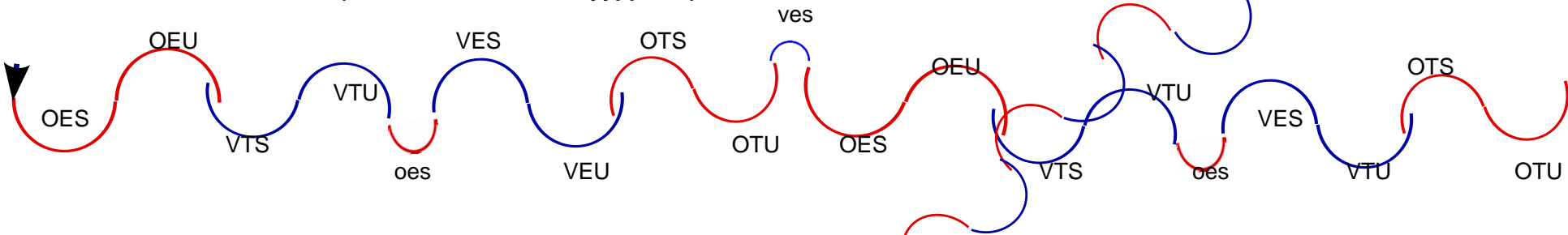


3. TESTI

3: CHOCTAW+CROSS-ROLL



5: KAARENVAIHTO-CHOCTAW (COUNTER/ROCKER -tyyppinen)



6: WALLEY 3 KERTAA PERÄKKÄIN MOLEMPIIN SUUNTIIN, KAARENVAIHTO HYPPYJEN VÄLISSÄ, yksi suunta kerrallaan

