

13.3.2014/6.6.2016

Alkeistesti

**ei vaadita millekään kilpailutasolle
harjoite valmistaan varsinaiseen testistöön
sarjoille Tintit, Minit...**

- 1a) Sirklaus eteenpäin molemmat suunnat, 1 kierros/suunta, suositellaan tehtävän 2 kierrosta
1b) Sirklaus taaksepäin molemmat suunnat, 1 kierros/suunta, suositellaan tehtävän 2 kierrosta
- myötä/vastapäivään sirklaukset arvioidaan erikseen
- 2) Valssikolmoset molemmat suunnat
- kunkin kolmosen välissä 2 TU kaarta, astuminen seuraavaan kolmoseen EU
- suorituksessa tärkeää liikkeen rytmitys ja sen pitäisi olla "kuviomainen"
- molemmilla jaloilla noin 4 kertaa
- 3) Mohawk ES-TS sekä TS-ES ympyrällä
- molempiin suuntiin = molemmilla jaloilla
- 4) Puolikaaret EU
- molemmilla jaloilla noin 8 kertaa tai ½ kentän matka
- 5) Puolikaaret ES
- molemmilla jaloilla noin 8 kertaa tai ½ kentän matka
- 6) Vaakaliuku EU molemmilla jaloilla
- vauhdinotto vaakaan suositeltavaa
- vaa'an muoto vapaa, kunhan se täyttää arviointiperusteet

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

Arviointiperusteet

1 Sirklaus	2 Kolmoset	3 Mohawk	4 ja 5: ½-kaaret	6 vaa'at
asennot/ryhti, kädet	rytmi	liuku	potku	puhtaus/kaari
vaivattomuus	kaari/liuku	rytmi	kaaren puhtaus alusta loppuun	liu'un vaivattomuus
tekniikka, polven jousto	kehonhallinta	kaarien puhtaus ja kaarinoja	kaaren muoto	asento
potkujen puhtaus	yhtä suuret puoliskot	kehonhallinta	yhtä suuret kaaret	vauhdin säilyminen/ liu'un kesto
vauhti, kaarinoja	käännösten puhtaus	astumisasento (kannat yhteen) oikeille kaarille	kehonhallinta ja asennot (lantio, ylä- vartalo, raajat)	kehon/asennonhallinta

lyhenteet

eu	EU	eteen ulos	o/veu	O/VEU	oikea/vasen eteen ulos
es	ES	eteen sisään	o/ves	O/VES	oikea/vasen eteen sisään
tu	TU	taakse ulos	o/vtu	O/VTU	oikea/vasen taakse ulos
ts	TS	taakse sisään	o/vts	O/VTS	oikea/vasen taakse sisään

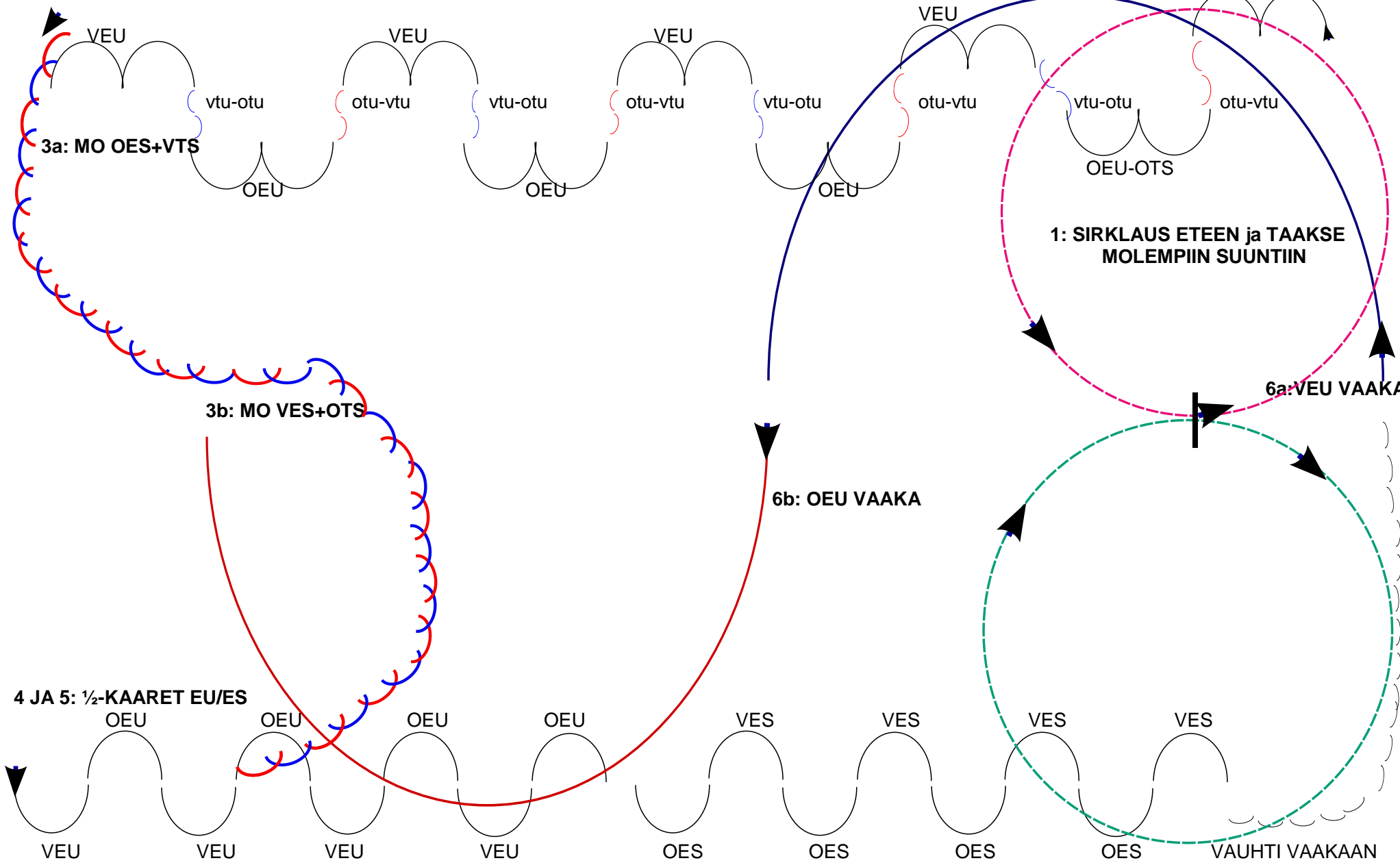
Jos halutaan suorittaa Alkeistesti, noudatetaan alla olevia ohjeita

Verryttelyaika	3 min, enintään 10 luistelijaa/ryhmä arvotussa/sovitusssa järjestyksessä
Tuomari:	1 vähintään 1. luokan kansallinen tuomari
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	Tuomari laatii raportin läpäisystä sekä merkitsee testitilaisuuden jälkeen/tauolla läpäistyt liikkeet luistelijan testipassiin (<i>tulossa myöhemmin</i>).
Luisteluaika	n. 2 min/luistelija

"tuomari"

2: KOLMONEN VEU-VTS

SUOMEN TAITOLUISTELU



ALKEISTESTI