

1. taso perustesti**kilpailusarja: B-silmut**

- 1) Puolikaaret tu
 - molemmilla jaloilla noin 6 kertaa tai ½ kentän matka
- 2) Kaarenvaihto VEU-VES ja OES-OEU
- 3) Kaarenvaihto OEU-OES ja VES-VEU
- 4a) EU kolmonen ("vaihtokolmonen"/"idioottikolmonen")
 - n. 3 kertaa/jalka (=molemmilla jaloilla noin 3 kertaa) tai ½ kentän matka
- 4b) ES kolmonen
 - n. 3 kertaa/jalka (=molemmilla jaloilla noin 3 kertaa) tai ½ kentän matka
- 5) Mohawk eu-tu + ristiin astuminen + mohawk ts-es "tuulimyllyaskel" 1. suunta ("open mohawk")
 - noja kaarelle ja pidettävä kaaret
- 6) Vaakaliuku ES molemmat jalat
 - vauhdinotto vaakaan suositeltavaa
 - vaa'an muoto vapaa, kunhan se täyttää arviointiperusteet
- 7) Mohawk eu-tu + ristiin astuminen + mohawk ts-es "tuulimyllyaskel" 2. suunta ("open mohawk")
 - noja kaarelle ja pidettävä kaaret
- 8) Vaakaliuku TU molemmat jalat
 - vauhdinotto vaakaan suositeltavaa
 - vaa'an muoto vapaa, kunhan se täyttää arviointiperusteet
- 9) Euler-painonsiirto-euler kentän päästä päähän (pitkittäin)
- 10a) Sirklaus eteenpäin molemmat suunnat, 1 kierros/suunta, [suositellaan tehtävän 2 kierrosta](#)
- 10b) Sirklaus taaksepäin molemmat suunnat, 1 kierros/suunta, [suositellaan tehtävän 2 kierrosta](#)

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.

Arviointiperusteet

1: ½-kaaret tu	2 ja 3: kaarenvaihdot	4a ja 4b kolm. eu/es	5 ja 7 mohawk piirissä	6 ja 8: vaa'at
potku ja potkun jälkeen vj jää eteen	potku	potkut	liuku	puhtaus/kaari
kaaren puhtaus alusta loppuun	liuku	liuku	kaarien puhtaus ja kaarinoja	liu'un vaivattomuus
kaaren muoto	ryhti	rytmi	kehonhallinta	asento
yhtä suuret kaaret	vauhdin säilyminen	kehonhallinta	astuminen oikeille kaarille	vauhdin säilyminen/liu'un kesto
kehonhallinta	kaarenvaihdon luontevuus (ei "nykäisty")	käännösten puhtaus	muodon säilyminen (piirillä)	kehonhallinta
asennot (lantio, ylävartalo, raajat)	kehonhallinta	lähes yhtä suuret kaaret	yhtä pitkät kaaret	asennonhallinta
	oikea kaari ennen ja jälkeen kaarenvaihdon		rytmin säilyminen	

9 eulerit	10 sirklaukset	
rytmi	asennot/ryhti, kädet	eu EU eteen ulos es ES eteen sisään tu TU taakse ulos ts TS taakse sisään
ponnistus vapaajalka edessä ristissä	vaivattomuus	
selkeä ilmalento	tekniikka, polven jousto	
hallittu alastulo ts-kaarelle	potkujen puhtaus	o/veu O/VEU oikea/vasen eteen ulos o/ves O/VES oikea/vasen eteen sisään o/vtu O/VTU oikea/vasen taakse ulos o/vts O/VTS oikea/vasen taakse sisään
painonsiirto ts-kaarelle	vauhti, kaarinoja	
asennonhallinta		

Verryttelyaika 3 min, enintään 10 luistelijaa/ryhmä arvotussa/sovitussa järjestyksessä

Tuomari(t): 2 tuomaria, joista toinen on vähintään 1. lk. ja toinen vähintään 2. lk. tuomari/1.lk TS

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.

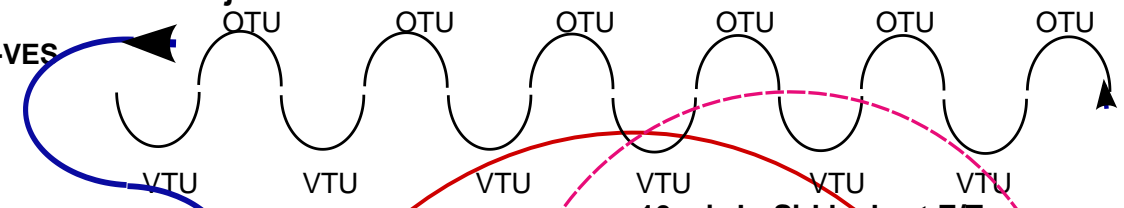
Läpäisy: Tuomari laatii raportin läpäisystä sekä merkitsee testitilaisuuden jälkeen/tauolla läpäistyt liikkeet luistelijan testipassiin. Pääperiaate: seuraavaa testitasoa saa yrittää vasta kun kaikki tämän testin liikkeet on hyväksytysti suoritettu.

Luisteluaika: n. 3 min 30 s/luistelija

2 ja 3: KAARENVAIHTO EU-ES ja ES-EU

1: ½-KAARET TU

2A: VEU-VES



10 a ja b :Sirklaukset E/T

2B: OES-OEU

6A: OES VAAKA

7: MO oeu-mo-vtu-ots-mo-ves jne.
"tuulimyllyaskel" ympyrällä

9: Euler-painonsiirto-Euler
kentän päästä päähän (pitkittäin)

5: MO veu-mo-otu-vts-mo-oes jne,
"tuulimyllyaskel" ympyrällä

8A: VAAKA VTU

4A: KOLMONEN EU ("idiottikolmonen")

8A: VAAKA OTU

6B: VES VAAKA

OEU-OTS

VEU-VTS

OEU-OTS

VEU-VTS

OEU-OTS

VEU-VTS

VEU-VTS

VEU-VTS

VEU-VTS

VEU-VTS

VEU-VTS

VEU-VTS

3B: VES-VEU

4B: KOLMONEN ES ("idiottikolmonen")

OES-OTU

OES-OTU

OES-OTU

OES-OTU

3A: OEU-OES

1. TESTI