

13.3.2014/28.5.2016

4. taso perustesti**kilpailusarja: SM-seniorit ja SM-juniorit**

Vaativin testitaso ja liikkeiden suorittaminen vaatii luistelijalta hyvät perusluistelutaidot.

Vastakäänteet ja twizzelit

- 1) VEU vastakäänteet – kaarenvaihto – VTS twizzle (2 krs) – kaarenvaihto – VTU vastakäänteet – sirklausaskel – VES vastakäänteet – kaarenvaihto – VTU twizzle(2 krs) – kaarenvaihto – VTS vastakäänteet
- 2) OEU vastakäänteet – kaarenvaihto – OTS twizzle (2 krs) – kaarenvaihto – OTU vastakäänteet – sirklausaskel – OES vastakäänteet – kaarenvaihto – OTU twizzle(2 krs) – kaarenvaihto – OTS vastakäänteet
 - ensin koko pitkä sivu alkaen vasemmalla jalalla niin monta kuin mahtuu
 - jatka takaisin alkaen oikealla jalalla koko pitkä sivu niin monta kuin mahtuu
 - toista alusta alkaen vasemmalla ja sitten oikealla jalalla = 4 suoraa kentälle
- 3) Nopeat choctaw-askeleet alkaen VES+OTU, vapaajalka oltava ES kaarella edessä suorana ja TU kaarella takana, lähellä luistelevaa jalkaa. Tempo: n. 118-128 bpm
 - noin 2/3 kentän matka
- 4) Nopeat choctaw-askeleet alkaen OES+VTU, vapaajalka oltava ES kaarella edessä suorana ja TU kaarella takana, lähellä luistelevaa jalkaa. Tempo: n. 118-128 bpm
 - noin 2/3 kentän matka
- 5) VEU silmukka – VEU choctaw OTS (counter type/closed/vapaajalka eteen) – kaarenvaihto – OTU silmukka – VES kaari (vapaajalka taakse) – OES silmukka – OES choctaw VTU (rocker type/closed/vapaajalka eteen) – kaarenvaihto – VTS silmukka – OEU silmukka – OEU choctaw VTS (counter type/closed/vapaajalka eteen) – kaarenvaihto – VTU silmukka – OES kaari (vapaajalka taakse) – VES silmukka – VES choctaw OTU (rocker type/closed/vapaajalka eteen) – kaarenvaihto – OTS silmukka – alusta uudelleen, niin pitkästi kuin kenttää riittää
 - koko kentän mitta
 - suoritus mielellään keskellä kenttää
 - hyväksytyt suoritus edellyttää seitsemää onnistunutta silmukkaa kahdeksasta
- 6) Askelsarja vaikeustaso 2 (StSq2)

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 – 4 min 30 s, riippuen askelsarjan kestosta

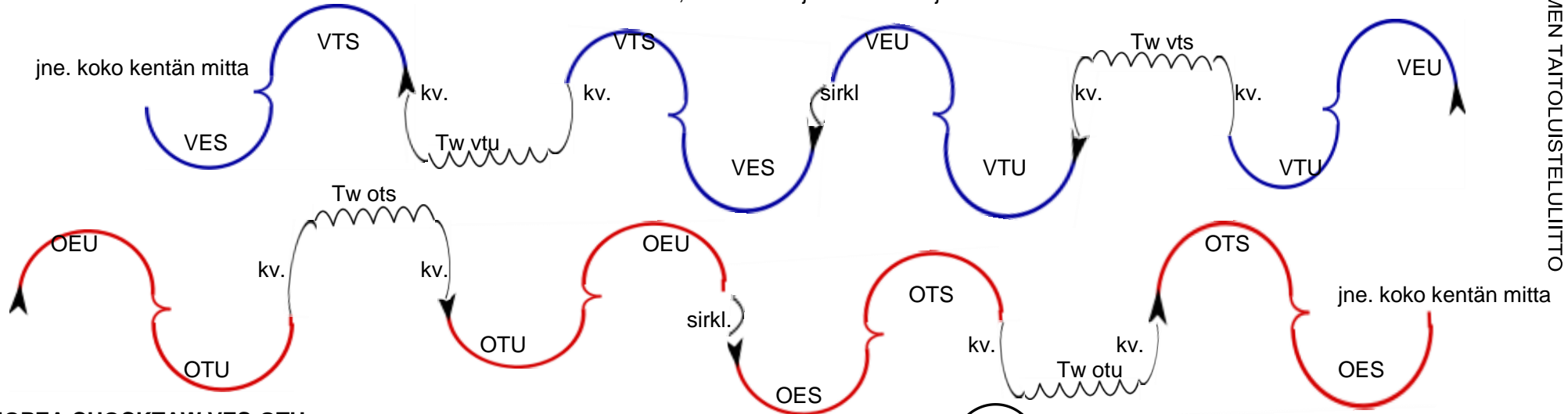
27.6.2013/13.3.2014

Arviointiperusteet

1 ja 2: vastakäänteet	1 ja 2: <i>twizzlet</i>	3 ja 4: "nopea" <i>choctaw</i>	5: <i>silmukat</i>	6: <i>askelsarja</i>
potku	liuku	rytmi (n. 118-128 bpm)	potku	ISU arviointiohjeiden mukaan arvioidaan GOE:lla, läpi -1,0, mutta musiikkiin luistelu jätetään huomioimatta.
liuku	rytmi ja riittävän nopea	nopeus	liuku	arvioijina TS/TC ja tuomari
käännösten puhtaus	kehonhallinta	tyyli	rytmi choctawssa ja polven rytmi silmukassa	
ryhti/asento	asento	ryhti	silmukan oikea muoto ja kaari	
kehonhallinta, vapaanjalan paikka	oikea sisään-meno ja ulostulokaari yhdellä jalalla	jalan asettaminen ja vapaanjalan paikka	kehonhallinta	
rytmi	käännös (kolmonen, ei liikkuva piruetti)	kaarien puhtaus	asennot	
oikea kaari ennen /jälkeen käännöstä			kaarten pituus	

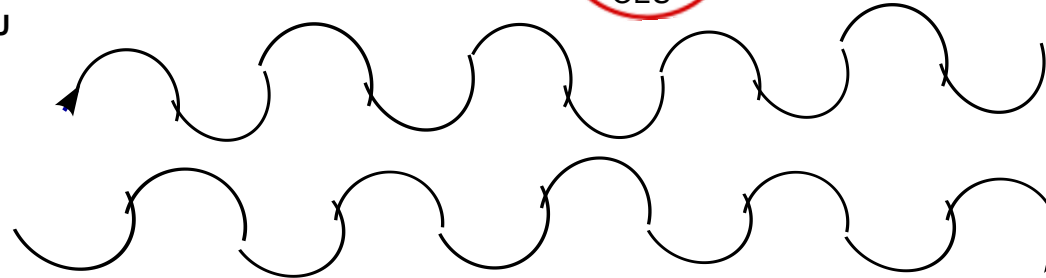
1 ja 2: VASTAKÄÄNNE-KAARENVAIHTO-TWIZZLE-KAARENVAIHTO-VASTAKÄÄNNE-SIRKLAUS-VASTAKÄÄNNE JNE.

- koko kentän mitta alkaen VEU, sitten OEU ja toisto VEU ja vielä OEU



3: NOPEA CHOCTAW VES-OTU

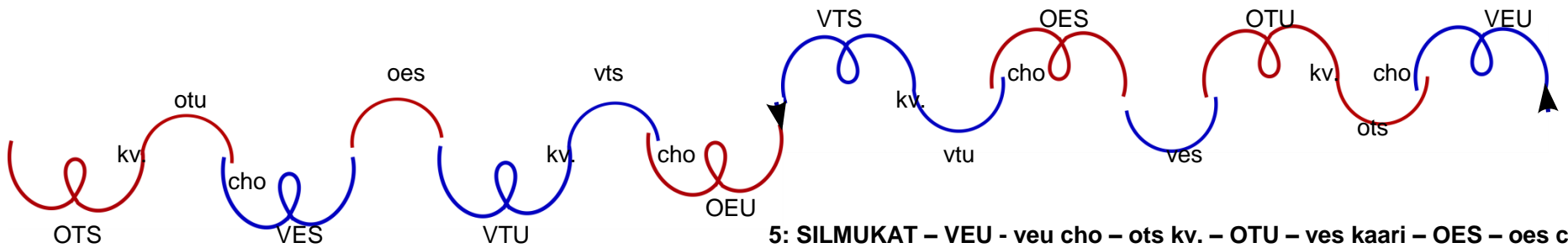
- n. 2/3 kenttää



4: NOPEA CHOCTAW OES-VTU

- n. 2/3 kentän mitta

4. TESTI



5: SILMUKAT – VEU - veu cho – ots kv. – OTU – ves kaari – OES – oes cho

- vtu kv. – VTU – oes kaari – VES – ves cho – otu kv. – OTS

- koko kentän mitta, suoritus mielellään keskellä kenttää

6: ASKELSARJA, VAIKEUSTASO 2 (StSq2)