**Kaderselektion PISTE SYS 2018: EISTEST**

Es wird je nach Alter der Test 1, Test 2 oder Test 3 absolviert.

Die Tests werden von drei Officials (PR/TC/TS oder Coaches) beurteilt. Bei den Übungen von 1-5 werden GOEs von -3/-2/-1/0/+1/+2/+3 vergeben.

Ebenfalls beurteilen die Officials das eisläuferische Potential.

**Test 1: Athleten und Athletinnen von 10 – 12 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2018)**

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen in 8er Form vorwärts und rückwärts übersetzt. Danach werden alleine (in 2er Gruppen) die folgenden Übungen/Elemente vorgelaufen.

1. Flieger vorwärts auswärts links und rechts, auf Bogen mit Schwung und korrekter Position.

oder

Krone vorwärts auswärts links und rechts, auf Bogen mit Schwung und korrekter Position.

mind. 3 sec pro Kante, pro Spielbein max. 2 Versuche

2. In halben Bögen auf Längsachse: L vorw. ausw. Dreier, gefolgt von R rückw. einw. Dreier.

Total 5 Dreier auf einer Längsachse (3 x vorw. + 2 x rückw. Dreier pro Längsachse).

Repetition auf zweiter Längsachse auf andere Seite (R vorw. ausw. Dreier, L rückw. einw. Dreier).

2 x 1 Eisfeldlänge, Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw. nach dem letztem vorw. ausw. Dreier.

3. Twizzle vorw. einw. (1 ½ Drehung) mit rückw. Auslauf, vow. einw. stehen, gefolgt von einem Twizzle auf demselben Bein. Nur auf eine Seite (frei wählbar).

Auf Längsachse 5-6 Twizzels, Bein frei wählbar. Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw.

4. Vorw. einw. Dreier, Schlangenbogen, rückw. einw. Dreier, re/li fortlaufend

(analog inter Silber LS-Test)

5. Standpirouette. 4 Umdrehungen in offener Position, mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit. Einlauf frei, Auslauf Rückw. ausw., 2 Versuche

**Test 2: Athleten und Athletinnen von 13 – 14 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2018)**

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen in 8er Form vorwärts und rückwärts übersetzt. Danach werden alleine (in 2er Gruppen) die folgenden Übungen/Elemente vorgelaufen.

1. Flieger vorwärts mit einem Kantenwechsel.

Standbein frei wählbar, mind. 2 sec pro Kante, 2 Versuche

oder

 Variation einer Spirale mit einem Kantenwechsel

Standbein frei wählbar, mind. 2 sec pro Kante, 2 Versuche

oder

Mond auswärts

Seite und Ansatz frei wählbar, mind 3 sec, 2 Versuche

2. Gegendreier vorw. einw rechts und links: Abstoss R vorw. einw., R vorw. einw Gegendreier nach ca 1/3 Bogen, R rückw. ausw. Bogen während ca 1/3 Kreis halten, dann auf L vorw. ausw. und überkreuzen. Abstoss auf Achse auf L vorw. einw. und Wiederholung der Übung Links.

Spurenbild ähnelt einer Acht. Abstösse möglichst auf der gleichen Längsachse.

Wiederholung 3x pro Bein. Einlauf und Auslauf frei.

3. Twizzle vorw. einw. (1 ½ Drehung) mit rückw. Auslauf, vorw. einw. stehen, gefolgt von Twizzle auf demselben Bein. Repetition auf zweiter Längsachse auf dem anderen Bein. (Beide Seiten).

Auf Längsachse 5-6 Twizzels. Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw.

4. vorw. einw. Dreier Schlangenbogen rückw. einw. Dreier re/li fortlaufend

(analog inter Silber LS-Test)

5. Standpirouette. 4 Umdrehungen in offener Position, mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit. Einlauf frei, Auslauf Rückwärts auswärts. 2 Versuche

**Test 3: Athleten und Athletinnen von 15 – 18 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2018)**

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen in 8er Form vorwärts und rückwärts übersetzt. Danach werden alleine (in 2er Gruppen) die folgenden Übungen/Elemente vorgelaufen.

1. Flieger vorwärts mit Spielbein höher als 135° und mit einem Kantenwechsel. (Spielbein muss gestreckt + 135° für mind. 2 sec auf einer Kante gehalten werden (gemäss ISU Communication 2121, fm3).

Standbein frei wählbar, mind. 2 sec pro Kante, 2 Versuche

oder

 Biellmann

 Standbein frei wählbar, vorwärts oder rückwärts, 3 sec pro Kante, 2 Versuche

1. Standspagat (> 135° oder 170°) rückwärts auswärts

Ausführung links und rechts, mind. 3 sec, 2 Versuche

oder

Mond auswärts links und rechts direkt nacheinander Ansatz frei wählbar, mind. je 2 sec, 2 Versuche

1. Twizzle-Serie (gemäss ISU Communication 2121, NHE): 1 Twizzle im Uhrzeigersinn und 1 Twizzle im Gegenuhrzeigersinn (oder umgekehrt), 3-3, 3-2 oder 2-3 Drehungen, maximal drei footplacements zwischen den Twizzles

Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche

1. 1-Bein-Schrittsequenz (= Serie of three different turns) mit Wende, Gegenwende, Gegendreier oder Loop.

Standbein, Schrittfolge und Spurenbild sind frei wählbar, jeder Turn darf max. 1x gezeigt werden, Schlangenbogen zwischen den Turns sind nicht erlaubt, 2 Versuche

5. Standpirouette. 5 Umdrehungen in offener Position, mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit. Einlauf frei, Auslauf Rückwärts auswärts. 2 Versuche