

Kaderselektion PISTE SYS 2019: 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 2019)

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen (3-4 Läufer/innen) vorwärts und rückwärts Übersetzt. Je Seite und Richtung je 2 Runden: Beginn rechte Eisbahnhälfte: 2 Runden Üs vw im Gegenuhrzeigersinn, dann Wechsel zur linken Eisbahnhälfte: ÜS vw im Uhrzeigersinn, Wechsel auf rw, Üs rw im Uhrzeigersinn, Wechsel zur rechten Eisbahnhälfte und Üs rw im Gegenuhrzeigersinn. Alle Wechsel sind frei. Reihenfolge gemäss Startreihenfolge.

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 va Dreier, gefolgt von R re Dreier.
Total 5 Dreier auf einer Längsachse (3 x vorw. + 2 x rückw. Dreier pro Längsachse).
Repetition auf zweiter Längsachse auf andere Seite (R va Dreier, L re Dreier).
2 x 1 Eisfeldlänge, Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw. nach dem letztem vorw. ausw. Dreier.
3. Twizzle ve (1 ½ Drehung) mit rückw. Auslauf, ve stehen, gefolgt von einem ve Twizzle auf demselben Bein. Nur auf eine Seite (frei wählbar).
Auf Längsachse 5-6 Twizzels, Bein frei wählbar. Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw.
4. Schlangenbogenschritt in Achterform (analog Inter-Bronze Stil Übung 5/ Variante A)
Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve, v Übersetzer, dann wird das kreisinnere Bein va hingestellt, und es folgt ein Schlangenbogen vae, Abstoss auf ve, oMo auf re, Auslauf.
Repetition 1x, danach v Übersetzer und mit einem ve Bogen Wechsel in den neuen Kreis. **Nur eine Acht!** Auslauf: nach Wahl
5. Standpirouette. Mind. 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 2019)

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen (3-4 Läufer/innen) vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 2 Runden: Ablauf siehe Test 1.

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

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

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

Wiederholung 3x pro Bein. Einlauf und Auslauf frei.

1. Twizzle-Serie: 1 Twizzle im Uhrzeigersinn und 1 Twizzle im Gegenuhrzeigersinn (oder umgekehrt), 2-2 Drehungen (je 2-2.5 Drehungen), Übergang zwischen den Twizzles (Anzahl footplacements) frei.

Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche

4. ve Dreier Schlangenbogen rückw. einw. Dreier re/li fortlaufend (analog inter Silber LS-Test)

5. Standpirouette. Mind. 6 Umdrehungen, davon 4 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 2019)

Nach dem Einlaufen wird in Kleingruppen (3-4 Läufer/innen) vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 2 Runden: Ablauf siehe Test 1.

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 (der Spielbeinfuss muss höher als der Kopf sein und nahe zu der "zentralen Achse" gezogen werden)

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

2. Standspagat (> 135°) rückwärts auswärts
Ausführung links und rechts, mind. 3 sec auf Kante, 2 Versuche

oder

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

3. Zwei Twizzles entsprechend dem Twizzle Element von mindestens Level 3 (TE3; gemäss ISU Communication 2182): 1 Twizzle im Uhrzeigersinn und 1 Twizzle im Gegenuhrzeigersinn, davon 1 mal mind. 3 Umdrehungen und 1 mal mind. 2 Umdrehungen. Zusätzlich mind. 2 Features von verschiedenen Gruppen. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche

4. 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. Mind. 8 Umdrehungen, davon 5 in offener Position, mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit. Einlauf frei, Auslauf Rückwärts auswärts. 2 Versuche