

## Kaderselektion PISTE SYS 2022: EIS-TEST

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

Die Tests werden von 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 wird das eisläuferische Potential beurteilt.

### **Test 1: Athleten und Athletinnen von 10 – 12 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2022)**

Der Test wird in 2er oder 3er Gruppen absolviert. Vor den Übungen wird in diesen Gruppen 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 auf gleichem Kreis, Wechsel zurück zur rechten Eisbahnhälfte und Üs rw im Gegenuhrzeigersinn. Alle Wechsel sind frei. Reihenfolge gemäss Startreihenfolge.

1. Spiral Sequence mit 2 free skating moves auf einem Fuss (Mond nicht erlaubt):
  - Erstes fm muss ein Flieger (unsupported spiral) vorwärts sein,
  - zweites fm ist frei wählbar muss aber auf dem andern Fuss ausgeführt werden. Standbein muss gewechselt werden, beide fm dürfen keinen Kantenwechsel haben. Bsp: Wiederholung eines va Fliegers auf anderem Spielbein ist erlaubt. Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 3 sec pro Kante, 1 Versuch
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).  
2x 1 Eisfeldlänge, Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw. nach dem letztem vorw. ausw. Dreier.
3. Twizzle-Serie: 1. Twizzle ve mit mind. 1.5 Umdrehungen, gefolgt von einem 2. Twizzle in anderer Drehrichtung mit mind. 1 Umdrehung, Übergang zwischen den Twizzles (Anzahl footplacements) frei. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche
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 (Armposition frei), mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit, Takt frei. Einlauf frei, Auslauf Rückw. ausw., 2 Versuche

**Test 2: Athleten und Athletinnen von 13 – 14 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2022)**

Der Test wird in 2er oder 3er Gruppen absolviert. Vor den Übungen wird in diesen Gruppen vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 2 Runden: Ablauf siehe Test 1.

1. Spiral Sequence mit 2 free skating moves:

- Erstes fm muss ein Flieger vorwärts (unsupported spiral) mit einem Kantenwechsel sein.
- Zweites fm (vorwärts oder rückwärts), ohne Kantenwechsel wählbar aus:
  - Flieger (unsupported spiral, keine Variation) auf anderem Standbein als 1. Fm (!),
  - Standspagat /135° upright extension, Standbein frei wählbar,
  - Biellmann, Standbein frei wählbar,
  - Mond, Seite frei wählbar.

Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 2 resp. 3 sec pro Kante, 1 Versuch

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.

3. Zwei Twizzles entsprechend dem Twizzle Element von Level 2 (TE2; gemäss ISU Communication 2392): 1 Twizzle im Uhrzeigersinn und 1 Twizzle im Gegenuhrzeigersinn (oder umgekehrt), je Twizzle mind. 2 Umdrehungen. Zusätzlich mind. 1 Feature. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche

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

5. Standpirouette. Mind. 8 Umdrehungen, davon 6 in offener Position (Armposition frei), mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit, Takt frei. Einlauf frei, Auslauf Rückwärts auswärts. 2 Versuche

**Test 3: Athleten und Athletinnen von 15 – 18 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2022)**

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. Spiral Sequence mit 2 free skating moves:

- Erstes fm muss ein Flieger vorwärts (unsupported spiral) mit einem Kantenwechsel sein.
- Zweites fm3 (vorwärts oder rückwärts) wählbar aus:
  - Standspagat (135°), ohne Kantenwechsel, auf anderem Standbein als 1. Fm (!),
  - Standspagat (135°) mit einem Kantenwechsel, Standbein frei wählbar,
  - Standspagat (170°) ohne Kantenwechsel, Standbein frei wählbar,
  - Biellmann, Standbein frei wählbar,
  - Mond mit Wechsel der Seiten (beide Seiten).

Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 2 resp. 3 sec pro Kante, 1 Versuch

2. Zwei Twizzles entsprechend dem Twizzle Element von mindestens Level 3 (TE3; gemäss ISU Communication 2392): 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

3. 1-Bein-Schrittsequenz mit drei schwierigen Drehungen (= Serie of three different difficult 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

4. 1-Bein-Schrittsequenz mit zwei schwierigen Drehungen (= Serie of two different turns) mit Wende, Gegenwende, Gegendreier oder Loop.  
**Anderes Standbein als in Übung 3!** 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 in offener Position (Armposition frei) zum Rhythmus der Musik, mit gleichmässiger Drehgeschwindigkeit. Musik soll eine pro Team ausgewählt werden und wird vom Coach abgespielt (Takt gut hörbar)  
Einlauf frei, Auslauf Rückwärts auswärts, 2 Versuche