



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO
FINNISH FIGURE SKATING ASSOCIATION

Yksinluistelun Testijärjestelmä

Uudet perustestit
2020-2021 lähtien

Perustesti 2
Askeleet
Arviointikriteerit
Kaaviot



Testitasot 2020-2021 lähtien suositeltu/vaadittu testitaso

- Alkeistesti säilyy ennallaan
tintit, aikuiset, taitajat
- PT1 minit, B-silmut
- PT2 A-silmut, noviisit
- PT3 Debytantit
- PT4 SM-noviisit, kansalliset juniorit
ja -seniorit
- PT5 SM-juniorit ja -seniorit



Arviointikriteerit yleistä

- Tarkennukset arviointikriteereihin
- Laadun arviointia
- Tekniikan arviointia
- Potkujen puhtaus, hartialinja, lantion asento, vapaanjalan paikka, käsien paikka, kaaren hallinta, liu'un ja vauhdin säilyminen, luonteva liike, askeltekniikan hallitseminen, kuinka monta puhdasta käännöstä, kokonaissujuvuus. Nämä yhdessä ovat perusluistelun hallintaa!
- Hyppyjen suunnat (eulerit, walleyt)



Arviointikriteerit yleistä komponentit

Ydinsanat arviointiin komponenttien arvioinnista:

- Cleanness and sureness (SS)
- Edge control (SS)
- Deep edges (SS)
- Balance, rhythmic knee action and precision of foot placement (SS)
- Flow and glide (SS)
- Varied use of power, speed and acceleration (SS)
- Multi directional skating (SS)
- One foot skating (SS)



Arviointikriteerit yleistä komponentit

- Varied and purposeful use of intricate footwork, positions, movements (TR)
- Continuity of movements from one element to another (TR)
- Difficulty (TR)
- Quality (TR)
- Carriage & Clarity of movement (PE)
- Variety and contrast of movements and energy (PE)

- Tukijalka (luisteleva jalka)
- Vapaajalka
- Tukikäsi
- Vapaakäsi
- Avoin asento
- Suljettu asento
- Aukikierto

Perustesti 2 = PT2

1	Puolikaaret TS ½-kentän matka
2a ja 3a	Mohawk VEU-OTU-cross-VTS-OES ("open mohawk" tai "tuulimyllyaskel" tai "kehäaskel") 1 kierros ja VTS avustamaton vaakaliuku ½-kierrosta
2b ja 3b	Mohawk OEU-VTU-cross-OTS-VES ("open mohawk" tai "tuulimyllyaskel" tai "kehäaskel") 1 kierros ja OTS avustamaton vaakaliuku ½-kierrosta
4	Cross-rolls eteenpäin ½-kentän matka
5	Kaarenvaihto VEU-VES hidas yhdistettynä VES-VEU-VES-VEU nopea ja OEU-OES hidas yhdistettynä OES-OEU-OES-OEU nopea
6	Kaarenvaihto VES-VEU hidas yhdistettynä VEU-VES-VEU-VES nopea ja OES-OEU hidas yhdistettynä OEU-OES-OEU-OES nopea
7	Euler-hyppy ympyrällä omaan rotaatiosuuntaan 1 kierros



PT2 arviointikriteerit: TS kaaret

- Potku TS-kaarella, potkun jälkeen vapaajalka ja vapaakäsi jäävät eteen ja tukikäsi taakse kaaren päälle (suljettu asento). Hartialinja on kaaren suuntainen
- TS-kaaren on oltava puhdas kaari alusta loppuun saakka ja nojan kaarelle on säilyttävä alusta loppuun saakka
- Kaaren aikana vapaajalka menee taakse ja käsien paikka vaihtuu (tukikäsi eteen ja vapaakäsi taakse, avoin asento), vapaajalka on kaaren päällä
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko kaaren ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju
- Kaaren lopussa painonsiirto toiselle jalalle on luonteva ja sekä kaaren- että asennonhallinta säilyy



PT2 arviointikriteerit: Mohawk-askel

- Liuku jatkuu kaikissa kaarissa ja koko askeleen ajan
- Rytmi (1-2-3-4); lähes yhtä pitkät kaaret, joku kaarista voi olla pidempi kuin toinen
- Kaarien puhtaus (EU-TU-TS-ES) koko kaaren ajan ja kaarinoja ympyrälle säilyy koko askeleen ajan
- EU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi ja vapaajalka ovat takana kaaren päällä (avoin asento)
 - sallitaan vapaajalan tuonti luisteleavan kengän etupuolelle ennen käännoästä
- TU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi ja vapaajalka ovat takana kaaren päällä (avoin asento)
 - TU-kaaren aikana käsien paikka vaihtuu (tukikäsi taakse ja vapaakäsi eteen, suljettu asento)



PT2 arviointikriteerit: Mohawk-askel

TS-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi ja vapaajalka ovat takana kaaren päällä (avoin asento)

ES-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi ja vapaajalka on takana kaaren päällä (avoin asento)

- ES-kaaren aikana käsien paikka vaihtuu (vapaakäsi eteen ja tukikäsi taakse, suljettu asento)
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko askeleen (ja kaarien) ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju



PT2 arviointikriteerit: Vaa'at

- Avustamaton vaakaliuku
- Liu'un vaivattomuus
- Vaadittavan kaaren on säilyttävä koko vaakaliu'un ajan
- Oikea asento: ylävartalo ja vapaajalka kannatettuina (selän kaari), vapaajalka on takana kaaren päällä ja lantion yläpuolella
- Vauhdin ja liu'un säilyminen
- Vaakaliuku on riittävän pitkä (n. 3 sekuntia)
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko vaakaliu'un ajan, ei huoju ja horju
- Sallitaan sirklausaskeleita ennen vaakaliukua (mohawk-askeleiden jälkeen)



PT2 arviointikriteerit: Cross-rolls EU

- Liikkeen aloittaa hartiat (vastakierto), sen jälkeen astutaan eteen ristiin, sallitaan vapaajalan tuonti eteen läheltä luistelevaa jalkaa
- Astuminen puhtaalle EU-kaarelle ja kaaren oltava puhdas kaari alusta loppuun saakka ja nojan kaarelle on säilyttävä alusta loppuun saakka
- Vapaajalka on EU-kaarella takana, käsien paikka on vapaavalintainen, kunhan vapaankäden puoleinen hartia ja olkapää ovat edessä
- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko askeleen (ja kaarien) ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju



PT2 arviointikriteerit: Kaarenvaihdot

- Puhdas potku, ei piikkityöntöä
- Liuku ja vauhti säilyy kaarien ja kaarenvaihtojen ajan
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko kaaren ja kaarenvaihdon ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju, noja kaarelle säilyy
- Rytmi ja rytmin selkeä vaihdos (hidas vs. nopea)

5.

- Hidas kaarenvaihto: EU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi ja vapaajalka ovat takana (avoin asento). Hartialinja on kaaren suuntainen. Kaaren lopussa vapaajalka tulee eteen ja kaaren vaihtuminen on luonteva. Kaarenvaihdon jälkeen vapaajalka tulee taakse ja ES-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu). Hartialinja on kaaren suuntainen.
- Nopea kaarenvaihto: Vapaajalka on edessä koko ajan, ylävartalon liike on luonteva ja hartiat liikkuvat kaaren suuntaan (EU-kaarella vapaakäsi edessä ja ES-kaarella tukikäsi edessä)

6.

- Hidas kaarenvaihto: ES-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi (suljettu) sekä vapaajalka ovat takana. Hartialinja on kaaren suuntainen. Kaaren lopussa vapaajalka tulee eteen ja kädet vaihtavat paikkaa, kaaren vaihtuminen on luonteva. Kaarenvaihdon jälkeen vapaajalka tulee taakse ja EU-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu). Hartialinja on kaaren suuntainen.
- Nopea kaarenvaihto: Vapaajalka on edessä koko ajan, ylävartalon liike on luonteva ja hartiat liikkuvat kaaren suuntaan (ES-kaarella tukikäsi edessä ja EU-kaarella vapaakäsi edessä)



PT2 arviointikriteerit: Euler-hyppy

- Ponnistuskaari TU-kaarelta: vapaajalka on tukijalan edessä ristissä ja tukikäsi on takana ja vapaakäsi on edessä (suljettu asento, hartialinja on kaaren suuntainen)
- Ponnistusvaiheessa vapaakäsi on takana ja tukikäsi edessä
- Ponnistus on lennokas ja ylävartalon suunta on kaaren suuntainen. Hyppy suuntautuu kaaren (ympyrän) suuntaan
- Ilmalentoasento on hallittu ja luonteva
- Alastulo TS-kaarelle vapaakäsi takana ja tukikäsi edessä (avoin asento)
- Painon siirtyminen ponnistuskaarelle on luonteva ja vauhtia sekä liikua tuottava
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko hyppysarjan ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju, noja kaarelle säilyy

Perustesti 2

