



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO
FINNISH FIGURE SKATING ASSOCIATION

Yksinluistelun Testijärjestelmä

Uudet perustestit
2020-2021 lähtien

Perustesti 1
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, vapaajalan 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 1 = PT1

1	Puolikaaret TU ½ kentän matka
2a ja 3a	Sirklaus eteenpäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku OES kaarella ½ kierrosta
4a ja 5a	Sirklaus taaksepäin vastapäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku OTU kaarella ½ kierrosta
2b ja 3b	Sirklaus eteenpäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku VES kaarella ½ kierrosta
4b ja 5b	Sirklaus taaksepäin myötäpäivään 2 kierrosta ja avustamaton vaakaliuku VTU kaarella ½ kierrosta
6	EU kolmonen ½ kentän matka
7	ES kolmonen ½ kentän matka



PT1 arviointikriteerit: TU-kaaret

- Potku TS-kaarella, potkun jälkeen vapaajalka ja vapaakäsi jää eteen ja tukikäsi taakse kaaren päälle (suljettu asento). Hartialinja on kaaren suuntainen.
- TU-kaaren 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). Hartialinja on kaaren suuntainen ja vapaajalka on kaaren päällä.
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko kaaren ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja on kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju.
- Kaaren lopussa painonsiirto toiselle jalalle on luonteva ja sekä kaaren- että asennonhallinta säilyy.



PT1 arviointikriteerit: Sirklaukset

- Vaivattomuus
- Vauhtia tulee lisää ja liuku säilyy
- Hyvä ryhti ja tyyli: kädet ojennettuna kaaren päälle, vapaajalka ojentuneena, keho hallitaan (ei huoju ja horju), noja kaarelle säilyy, asennot hallitaan (lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs, hartialinja on kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina)
- Oikea tekniikka; polven rytmisen ja dynaamisen jousto, jalan asettamisen tarkkuus oikealle kaarelle, vapaajalka ojentuu potkun jälkeen EU kaarella takaviistoon ja ES kaarella taakse ristiin, potkujen puhtaus (ei raavi, potku tapahtuu koko terällä) ja tehokkuus sekä vapaajalan ojennus molemmilla kaarilla



PT1 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



PT1 arviointikriteerit: Kolmoset

- Puhdas potku, ei piikkityöntöä
- Liu'un säilyminen ja kaarien pituus (= lähes yhtä suuret kaaret)
- Käännösten puhtaus ja tekniikka (kääntyy etuterän kautta, ei jarruta eikä "sliiraa"), käännösten luistelu (ei hyppää), oikeat kaaret ennen ja jälkeen käännöksen (myös TS/TU kaaren loppu), hartiat aloittavat kääntymisen ja myös pysäyttävät sen
- Vapaajalka on kolmosen ajan takana ja kaaren päällä
- Kädet ovat ojennettuina kaaren päälle (hartialinja on kaaren suuntainen)
- Kehon ja asennonhallinta säilyy koko liikkeen ajan, ei huoju ja horju
- Oikeat asennot: lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs ja olkapäät säilyvät rentoina, raajat ovat ojennettuina ja kaaren päällä, hartialinja on kaaren suuntainen, noja kaarelle säilyy

Perustesti 1

