



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO
FINNISH FIGURE SKATING ASSOCIATION

Yksinluistelun Testijärjestelmä

Uudet perustestit
2020-2021 lähtien

Perustesti 3
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 3 = PT3

1	Kaarenvaihto VTU-VTS hidas yhdistettynä VTS-VTU-VTS-VTU nopea ja OTU-OTS hidas yhdistettynä OTS-OTU-OTS-OTU nopea
2	Kaarenvaihto VTS-VTU hidas yhdistettynä VTU-VTS-VTU-VTS nopea ja OTS-OTU hidas yhdistettynä OTU-OTS-OTU-OTS nopea
3	OTU-kolmonen + OES-mohawk VTS + VTS painonsiirto OTS-kaarelle + OTS-kaksoiskolmonen + OTS-painonsiirto VTS-kaarelle, toista uudelleen sama askel. Vaihda suuntaa tekemällä VTS-painonsiirto OTS-kaarelle, jonka jälkeen jatkuu VTU-kolmonen + VES mohawk OTS + OTS painonsiirto VTS-kaarelle + VTS-kaksoiskolmonen + VTS painonsiirto OTS-kaarelle, toista uudelleen sama askel

Perustesti 3 = PT3

4 ja 5	Cross-rolls TU (astuen taakse ristiin) ½-kentän matka jatkuen suoraan Cross-rolls TU (astuen eteen ristiin) ½-kentän matka
6	Euler-hyppy ympyrällä toiseen rotaatiosuuntaan 1 kierros, ei oma suunta
7	Hyppy TS-kaarelle, josta Walley jalanvaihdolla omaan rotaatiosuuntaan koko kentän matka, joista 4 peräkkäin oltava onnistuneita ja puhtaita, viimeisen hypyn jälkeen jalanvaihto ja alastulokaaren ojennus TU-kaarelle



PT3 arviointikriteerit: Kaarenvaihdot

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



PT3 arviointikriteerit: Kaarenvaihdot

1.

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

2.

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



PT3 arviointikriteerit: Kolmoset

- ”Rittiaskel”: Puhdas potku TS-kaarella (ei raavi), potkun jälkeen TU-kaarella vapaajalka tulee eteen ristiin, vapaakäsi eteen ja tukikäsi taakse (suljettu asento), hartialinja on kaaren suuntainen ja noja säilyy kaarelle. Hartiat aloittavat rotaation (vapaakäsi taakse), TU-kolmonen luistellaan (ei hypätä) ja ES-kaarella vapaajalka on edessä ristissä (suljettu), tukikäsi on edessä ja vapaakäsi on takana (avoin), noja säilyy kaarelle ja hartialinja on kaaren suuntainen. Mohawk (kantakäänös) askeleessa kantapäät lähenevät ja kääntymisen TS-kaarelle on luonteva. TS-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi sekä vapaajalka ovat takana ojennettuina (avoin), noja säilyy kaarelle ja hartialinja on kaaren suuntainen. Painonsiirrossa leveä askel sivulle, koko paino vaihtuu jalalta toiselle ja TS-kaarelle. Tukikäsi on takana ja vapaakäsi on edessä.
- TS-kaksoiskolmonen: Vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana ja vapaajalka on edessä (suljettu). Ensimmäisen kolmosen jälkeen asento edelleen säilyy. EU-kolmosen jälkeen vapaajalka on takana, tukikäsi on edessä ja vapaakäsi on takana (avoin). Painonsiirrossa leveä askel sivulle, koko paino vaihtuu jalalta toiselle ja TS-kaarelle. Tukikäsi on takana ja vapaakäsi on edessä (suljettu).



PT3 arviointikriteerit: Kolmoset

- Liu'un ja vauhdin säilyminen koko askeleen ajan
- Käännösten puhtaus ja tekniikka, käännösten luistelu (ei hyppää), oikeat kaaret ennen ja jälkeen käännöksen, hartiat aloittavat kääntymisen ja myös pysäyttävät sen
- Kehon ja asennonhallinta säilyy koko liikkeen ajan, ei huoju ja horju, noja kaarelle säilyy
- Oikeat asennot: lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs ja olkapäät säilyvät rentoina, raajat ojennettuna ja kaaren päällä, hartialinja on kaaren suuntainen



PT3 arviointikriteerit: Cross-Rolls TU

- 4. Liikkeen aloittaa hartiat (vastakierto), sen jälkeen astutaan taakse ristiin puhtaalle TU-kaarelle, sallitaan vapaajalan tuonti eteen läheltä luistelevaa jalkaa, vapaajalka on edessä aukikierrossa ja lantio ojennettuna sekä kallistettuna kaaren suuntaan (suljettu asento).
 - käsien paikka on vapaavalintainen, kunhan vapaankäden puoleinen hartia ja olkapää ovat takana (avoin asento)
- 5. Liikkeen aloittaa hartiat (vastakierto), sen jälkeen astutaan eteen ristiin puhtaalle TU-kaarelle, vapaajalka on takana kaaren päällä ja ojennettuna, lantio ojennettuna ja kallistettuna kaaren suuntaan (avoin asento).
 - käsien paikka on vapaavalintainen, kunhan vapaankäden puoleinen hartia ja olkapää ovat takana (avoin asento)



PT3 arviointikriteerit: Cross-Rolls TU

- Kaaren on oltava puhdas alusta loppuun saakka ja myös nojan kaarelle on säilyttävä alusta loppuun saakka
- 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 on kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina, ei huaju ja horju



PT3 arviointikriteerit: Euler-hyppy

- Ponnistuskaari TU-kaarelta: vapaajalka on tukijalan edessä ristissä ja tukikäsi on takana ja vapaikäsi on edessä
 - suljettu asento, hartialinja on kaaren suuntainen
- Ponnistusvaiheessa vapaikäsi 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 vapaikäsi takana ja tukikäsi edessä, avoin asento
- Painon siirtyminen ponnistuskaarelle on luonteva ja vauhtia sekä liukua tuottava
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko hyppysarjan ajan, lantio on ojennettuna sekä ylävartalon asento on ryhdikäs (olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju



PT3 arviointikriteerit: Walley-hyppy

- Vähintään 4 onnistunutta walley-hyppyä peräkkäin
- Ponnistus TS-kaarelta vapaajalka takana ristissä, vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento), hartialinja on kaaren suuntainen
- Hyppy suuntautuu eteen ja ylös, TS-kaarelta toiselle TS-kaarelle, esimerkiksi viivan yli
- Selkeä ja hallittu ilmalentoasento
- Alastulo TS-kaarelle vapaajalka takana ristissä sekä vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento)



PT3 arviointikriteerit: Walley-hyppy

- Välissä oleva hyppy ponnistetaan TS-kaarelta ja alastulo on toiselle TS-kaarelle vapaajalka takana ristissä sekä vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento)
- Viimeisen walley-hypyn jälkeinen TU-kaari on liukuva ja asento ryhdikäs, vapaajalka on ojennettuna kaaren päällä aukikierrossa ja kädet ojennettuina
- Liu'un, vauhdin ja rytmin säilyminen koko hyppysarjan ajan
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko hyppy- ja askelsarjan ajan, lantio on ojennettuna sekä ylävartalon asento on ryhdikäs (olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju

Perustesti 3

