



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO  
FINNISH FIGURE SKATING ASSOCIATION

# Yksinluistelun Testijärjestelmä

Uudet perustestit  
2020-2021 lähtien

**Perustesti 5**  
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 5 = PT5

|   |   |
|---|---|
| 1 | <p>VEU-vastakäännö/counter – VTU-vastakäännö – VEU-silmukka/loop – 1 sirklausaskel vastapäivään (pieni ympyrä) – VEU-kaaren- vaihto VES – VES-vastakäännö – VTS-vastakäännö – VES-kolmonen – VTU-kaarenvaihto – VTS – VTS-silmukka.</p> <p>Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.</p>                        |
| 2 | <p>OEU-vastakäännö/counter – OTU-vastakäännö – OEU-silmukka – 1 sirklausaskel myötäpäivään (pieni ympyrä) – OEU-kaarenvaihto OES – OES-vastakäännö – OTS-vastakäännö – OES-kolmonen – OTU-kaarenvaihto – OTS – OTS-silmukka.</p> <p>Toista uudelleen sama askel seuraavalla suoralla.</p>                               |
| 3 | <p>OTU-silmukka/loop – cross-roll VTU (astu eteen ristiin) – cross-roll OTU (astu taakse ristiin) – cross-roll VTU (astu taakse ristiin) – VTU- silmukka – cross-roll OTU (astu eteen ristiin) – cross-roll VTU (astu taakse ristiin) – cross-roll OTU (astu taakse ristiin)...</p> <p>Toista uudelleen sama askel.</p> |
| 4 | <p>Askelsarja vaikeustaso 3 (StSq3)</p>   |



# PT5 arviointikriteerit: Vastakäänne + silmukka -sarja

- Vauhti ja liuku säilyvät koko askelkuvion ajan
- Puhtaat käännökset hyvällä tekniikalla:
  - vastakäänteiden sisäänmeno- ja ulostulokaaret ovat puhtaalla EU/ES/TU/TS-kaarella, käännöstekniikka on oikea (ei hyppää)
  - silmukan muoto on oikea (silmu, ei pallo/ ympyrä) puhtaalla EU/TS-kaarella suoritettuna koko silmukan ajan (ei pysähdy, ei jarruta)
- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista koko askelkuvion ajan
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko askelkuvion ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju. Noja kaarelle säilyy.





# PT5 arviointikriteerit: Silmukka-sarja

- Liuku säilyy koko askelkuvion ajan
- Cross-rolls askeleet ovat puhtaat: kaaren oltava puhdas kaari (TU) alusta loppuun saakka ja nojan kaarelle on säilyttävä alusta loppuun saakka, jalan asettaminen oikein (eteen ristiin TU kaarelle/ taakse ristiin TU kaarelle)
- Silmukan muoto on oikea (silmu, ei pallo) ja puhtaalla TU-kaarella suoritettuna koko silmukan ajan (ei pysähdy, ei "sliiraa")
- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista koko askelkuvion ajan
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko askelkuvion ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju.  
Noja kaarelle säilyy



# PT5 arviointikriteerit: Askelsarja

- Oikea taso (StSq 3)
- ISU arviointiohjeiden mukaan arvioidaan GOE:lla, läpi -1.0, mutta musiikkiin luistelu jätetään huomioimatta.

# Perustesti 5

