



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO
FINNISH FIGURE SKATING ASSOCIATION

Yksinluistelun Testijärjestelmä

Uudet perustestit
2020-2021 lähtien

Perustesti 4
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)

Terminologia

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

Perustesti 4 = PT4

1	VEU-käännne/rocker – OTS-käännne – VES-käännne – OTU-käännne – cross-roll (astu eteen ristiin) – OEU-käännne – VTS-käännne – OES-käännne – VTU-käännne - vähintään 6 puhdasta käännöstä
2	Oma vapaavalintainen twizzle-sarja, jossa on vähintään kolme (3) erilaista twizzle-käännöstä. On käytettävä eri jalkaa, eri kaartaa, eri luistelusuuntaa ja eri rotaatiosuuntaa - esimerkiksi OES-twizzle + VTU-twizzle + VEU-twizzle - kaikki twizzle-käännökset puhtaita
3a	OES-kaarenvaihto – OEU-choctaw VTS (counter-tyyppinen, closed) – VTS-kaarenvaihto VTU – VTU-choctaw OES (rocker-tyyppinen, open) – 1 sirklausaskel eteenpäin vastapäivään – OES-choctaw VTU (rocker- tyyppinen, open) – VTU-kaarenvaihto VTS – 1 sirklausaskel taaksepäin vastapäivään (kaikki choctaw- askeleet puhtaita)

Perustesti 4 = PT4

3b	VES-kaarenvaihto – VEU-choctaw OTS (counter-tyyppinen, closed) – OTS-kaarenvaihto OTU – OTU-choctaw VES (rocker- tyyppinen, open) – 1 sirklausaskel eteenpäin myötäpäivään – VES-choctaw OTU (rocker-tyyppinen, open) – OTU-kaarenvaihto OTS – 1 sirklausaskel taaksepäin myötäpäivään - kaikki choctaw-askeleet puhtaita
4a	Ympyrällä tehtynä; VEU-vastakolmonen/bracket – 1 sirklausaskel taaksepäin vastapäivään – OTU-vastakolmonen – 1 sirklausaskel eteenpäin vastapäivään – OES-vastakolmonen – 1 sirklausaskel taaksepäin vastapäivään – VTS-vastakolmonen - vähintään 3 puhdasta käännöstä

Perustesti 4 = PT4

4b	Ympyrällä tehtynä; OEU-vastakolmonen/bracket – 1 sirklausaskel taaksepäin myötäpäivään – VTU-vastakolmonen – 1 sirklausaskel eteenpäin myötäpäivään – VES-vastakolmonen – 1 sirklausaskel taaksepäin myötäpäivään – OTS-vastakolmonen - vähintään 3 puhdasta käännöstä
5	Walley 4 kertaa peräkkäin omaan rotaatiosuuntaan, välissä kaarenvaihto

PT4 arviointikriteerit: Käänteet

- Puhdas potku, ei piikkityöntöä
- Liu'un säilyminen ja kaarien pituus (lähes yhtä suuret kaaret)
- Käännösten puhtaus (vähintään 6/8) ja tekniikka
 - EU/ES kääntyy etuterän kautta, TU/TS kääntyy takaterän kautta, ei jarruta eikä "sliiraa"
 - käännösten luistelu (ei hyppää), oikeat kaaret ennen ja jälkeen käännöksen, hartiat aloittavat kääntymisen ja myös pysäyttävät sen
- Vapaajalan paikka on EU/ES-käänteessä vapaavalintainen, mutta kaaren päällä, TU/TS-käänteeseen ennen ja jälkeen vapaajalka on takana kaaren päällä

PT4 arviointikriteerit: Käänteet

- EU käännne: EU-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento) ja TU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento). Hartialinja on aina kaaren suuntainen
- ES-käännne: ES-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento) ja TS-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento). Hartialinja on aina kaaren suuntainen
- TU käännne: TU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento) ja EU-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento). Hartialinja on aina kaaren suuntainen
- TS käännne: TS-kaarella vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu asento) ja ES-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento). Hartialinja on aina kaaren suuntainen.



PT4 arviointikriteerit: Käänteet

- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista koko askelyhdistelmän ajan
- Kehon ja asennonhallinta säilyy koko askelyhdistelmän ajan, ei huoju ja horju
- Oikeat asennot: lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs ja olkapäät säilyvät rentoina, raajat ojennettuna ja kaaren päällä, hartialinja on kaaren suuntainen. Noja kaarelle säilyy.



PT4 arviointikriteerit: Twizzle-sarja

- Twizzle on nopea, etenevä käännös, jossa on yksi tai useampi kierros ja etenemisliike on jatkuva
- Valitut twizzle-käännökset ovat kaikki puhtaita, yhdellä jalalla suoritettuna, ne lähtevät puhtaalta kaarelta, päättyen puhtaaseen ulostulokaareen
- Kolmoset eivät ole sallittuja
- Siirtyminen twizzle-käännöksestä toiseen on luonteva ja hallittu.
 - käännösten välissä sallitaan muutama askel (1-2)
- Vapaajalan ja käsien paikka on vapaavalintainen
- Sarjan ajan rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista
- Kehon- ja asennonhallinta säilyy koko askelyhdistelmän ajan, lantio on ojennettuna ja ylävartalon asento on ryhdikäs (hartialinja kaaren suuntainen ja olkapäät säilyvät rentoina), ei huoju ja horju



PT4 arviointikriteerit: Choctaw-askeleet

- Vauhti ja liuku säilyvät koko askelkuvion ajan
- Choctaw-askeleet ovat puhtaita alkaen puhtaalla sisäänmenokaarella ja jatkuen puhtaaseen ulostulokaareen
- Jalan asettaminen käännöksessä oikeaan paikkaan:
 - EU cho TS luistelevalle jalan luistinkengän ulkosyrjälle,
 - TU cho ES ja ES cho TU luistelevalle jalan luistinkengän sisäsyrrjälle
- EU cho TS: EU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana kaaren päällä (avoin asento, hartialinja on kaaren suuntainen) ja vapaajalka on edessä ojennettuna (suljettu asento). Käännöksen jälkeen tukikäsi jää **eteen** ~~taakse~~ ja vapaakäsi **taakse** ~~eteen~~ (avoin asento) ja vapaajalka on edessä ojennettuna (suljettu asento)
- TU cho ES: TU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi on takana (avoin asento, hartialinja on kaaren suuntainen) ja vapaajalka on takana ojennettuna (avoin asento). Käännöksen jälkeen tukikäsi jää **eteen** ~~taakse~~ ja vapaakäsi **taakse** ~~eteen~~ (avoin asento) ja vapaajalka on edessä ojennettuna (suljettu asento)



PT4 arviointikriteerit: Choctaw-askeleet

- ES cho TU: ES-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento, hartialinja on kaaren suuntainen) ja vapaajalka on edessä ojennettuna (suljettu asento). Käännöksen jälkeen tukikäsi jää **eteen taakse** ja vapaakäsi **taakse eteen** (avoin asento) ja vapaajalka on takana ojennettuna (avoin asento).
- Askelyhdistelmän rytmi on valssimainen
- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista koko askelyhdistelmän ajan
- Kehon ja asennonhallinta säilyy koko askelyhdistelmän ajan, ei huoju ja horju
- Oikeat asennot: lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs ja olkapäät säilyvät rentoina, raajat ojennettuina ja kaaren päällä, hartialinja on kaaren suuntainen. Noja kaarelle säilyy.



PT4 arviointikriteerit: Vastakolmoset

- Puhdas potku, ei piikkityöntöä
- Liu'un säilyminen ja kaarien pituus, lähes yhtä suuret kaaret
- Käännösten puhtaus (väh.6/8) ja tekniikka
 - EU/ES kääntyy etuterän kautta, TU/TS kääntyy takaterän kautta, ei jarruta eikä "sliiraa", käännösten luistelu (ei hyppää)
 - oikeat kaaret ennen ja jälkeen käännöksen, hartiat aloittavat kääntymisen ja myös pysäyttävät sen
- EU-vastakolmonen: EU-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana kaaren päällä (avoin asento, hartialinja on kaaren suuntainen). Vapaajalan paikka on vapaavalintainen ennen ja jälkeen käännöksen, kunhan se on kaaren päällä. Käännöksen jälkeen tukikäsi jää taakse ja vapaakäsi eteen (suljettu asento).

PT4 arviointikriteerit: Vastakolmoset

- ES-vastakolmonen: ES-kaarella tukikäsi on takana ja vapaikäsi edessä (suljettu asento, hartialinja on kaaren suuntainen). Vapaajalan paikka ennen käännöstä on vapaavalintainen, kunhan se on kaaren päällä. Käännöksen jälkeen tukikäsi jää eteen ja vapaikäsi taakse (avoin asento), vapaajalka on takana kaaren päällä (avoin asento).
- TU-vastakolmonen: TU-kaarella tukikäsi on takana ja vapaikäsi edessä (suljettu asento, hartialinja on kaaren suuntainen), vapaajalka on takana kaaren päällä (suljettu asento). Käännöksen jälkeen tukikäsi jää eteen ja vapaikäsi taakse (avoin asento), vapaajalka on takana kaaren päällä (suljettu asento).



PT4 arviointikriteerit: Vastakolmoset

- TS-vastakolmonen: TS-kaarella tukikäsi on edessä ja vapaakäsi takana (avoin asento, hartialinja on kaaren suuntainen), vapaajalka on takana kaaren päällä (avoin asento). Käännöksen jälkeen tukikäsi jää taakse ja vapaakäsi eteen (suljettu asento), vapaajalka on takana kaaren päällä (suljettu asento).
- Kehon ja asennonhallinta säilyy koko askelkuvion ajan, ei huoju ja horju
- Rytmi, liike ja polven käyttö on dynaamista koko askelkuvion ajan
- Oikeat asennot: lantio ojennettuna, ylävartalo on ryhdikäs ja olkapäät säilyvät rentoina, raajat ojennettuina ja kaaren päällä, hartialinja on kaaren suuntainen. Noja kaarelle säilyy.



PT4 arviointikriteerit: Walley-hyppy

- Vähintään 4 onnistunutta hyppyä peräkkäin
- Ponnistus TS-kaarelta vapaajalka takana ristissä, vapaakäsi on edessä ja tukikäsi takana (suljettu), hartialinja on kaaren suuntainen
- Hyppy suuntautuu eteen ja ylös, TS-kaarelta TU-kaarelle
 - esimerkiksi viivan yli
- Selkeä ja hallittu ilmalentoasento
- Alastulo TU-kaarelle, vapaajalka on ojennettuna kaaren päällä aukikierrossa ja kädet ojennettuina
- Kaarenvaihdolla tulee saada liukua lisää ja kaaren vaihtuminen on luontevaa
- Liu'un, vauhdin ja rytmin säilyminen koko hyppy- ja askelsarjan 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. Noja kaarelle säilyy.

Perustesti 4

