

Kaderselektion PISTE SYS 2024: EIS-TEST

Es wird je nach Alter der Test 1, Test 2 oder Test 3 absolviert.

Die Tests werden von Officials (PR/TC/TS oder Coaches) beurteilt. Bei den Übungen von 1-6 werden GOEs von -3/-2/-1/0/+1/+2/+3 vergeben. Ebenfalls wird das eisläuferische Potential beurteilt.

Test 1: Athleten und Athletinnen von 10 – 12 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2024)

Der Test wird in 2er oder 3er Gruppen absolviert. Vor den Übungen wird in diesen Gruppen vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 1 Runde: Beginn rechte Eisbahnhälfte: 1 Runden Üs vw im Gegenuhrzeigersinn, dann Wechsel zur linken Eisbahnhälfte: 1 Runde ÜS vw im Uhrzeigersinn, Wechsel auf rw, 1 Runde Üs rw im Uhrzeigersinn auf gleichem Kreis, Wechsel zurück zur rechten Eisbahnhälfte und 1 Runde Üs rw im Gegenuhrzeigersinn. Alle Wechsel sind frei. Reihenfolge gemäss Startreihenfolge.

1. Spiral Sequence mit 2 free skating moves auf einem Fuss (Mond nicht erlaubt):
 - Erstes fm muss ein Flieger (unsupported spiral) vorwärts sein,
 - zweites fm ist frei wählbar muss aber auf dem andern Fuss ausgeführt werden. Standbein muss gewechselt werden, beide fm dürfen keinen Kantenwechsel haben. Bsp: Wiederholung eines va Fliegers auf anderem Spielbein ist erlaubt. Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 3 sec pro Kante, 1 Versuch.
2. In halben Bögen auf Längsachse: L va Dreier, gefolgt von R re Dreier. Total 5 Dreier auf einer Längsachse (3 x vorw. + 2 x rückw. Dreier pro Längsachse). Repetition auf zweiter Längsachse auf andere Seite (R va Dreier, L re Dreier). 2x 1 Eisfeldlänge, Einlauf frei, Auslauf rückw. ausw. nach dem letztem vorw. ausw. Dreier.
3. Zwei Twizzles in unterschiedlicher Drehrichtung. mind. 2 Umdrehungen pro Twizzle: (Features freiwillig, gemäss ISU Communication 2563). Übergang zwischen den Twizzles (Anzahl footplacements) frei. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche.
4. Schlangenbogenschritt in Achterform (analog Inter-Bronze Stil Übung 5/Variante A). Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve, v Übersetzer, dann wird das kreisinnere Bein va hingestellt, und es folgt ein Schlangenbogen vae, Abstoss auf ve, oMo auf re, Auslauf. Repetition 1x, danach v Übersetzer und mit einem ve Bogen Wechsel in den neuen Kreis. **Nur eine Acht!** Auslauf: nach Wahl.

5. Pirouette mit mindestens zwei Features (Level 2 gemäss ISU Communication 2563). Auswahl aus folgenden Features: Change of Foot, Change of Spinning Position, Difficult Spinning Position, Entry Variation). Level 3 oder Level 4 Spins ebenfalls sind erlaubt. Höhere Levels haben eine höhere 'Base Value'.
Mind. 2 Drehungen in jeder Position/Fuss. 2 Versuche.

6. Einfacher Rittberger, Flip oder Axel.
Rittberger und Flip haben dieselbe 'Base Value', Axel eine höhere Base. 2 Versuche.

Test 2: Athleten und Athletinnen von 13 – 14 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2024)

Der Test wird in 2er oder 3er Gruppen absolviert. Vor den Übungen wird in diesen Gruppen vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 1 Runde: Ablauf siehe Test 1.

1. Spiral Sequence mit 2 free skating moves:
 - Erstes fm muss ein Flieger vorwärts (unsupported spiral) mit einem Kantenwechsel sein.
 - Zweites fm (vorwärts oder rückwärts, ohne Kantenwechsel) wählbar aus:
 - Flieger (unsupported spiral, keine Variation) auf anderem Standbein als 1. Fm (!),
 - Standspagat / upright extension 135° oder 170°, Standbein frei wählbar,
 - Biellmann, Standbein frei wählbar,
 - Mond, Seite frei wählbar.

Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 2 resp. 3 sec pro Kante, 1 Versuch.
2. Gegendreier ve rechts und links: Abstoss R ve, R ve Gegendreier nach ca. 1/3 Bogen, R ra Bogen während ca. 1/3 Kreis halten, dann auf L va und überkreuzen. Abstoss auf Achse auf L ve und Wiederholung der Übung Links.
Spurenbild ähnelt einer Acht. Abstösse möglichst auf der gleichen Längsachse.
Wiederholung 3x pro Bein. Einlauf und Auslauf frei.
3. Zwei Twizzles in unterschiedlicher Drehrichtung. mind. 2 Umdrehungen pro Twizzle, zusätzlich mind. 1 Feature (Features gemäss ISU Communication 2563). Zwischen den Twizzles max. 4 Fussplatzierungen. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche.
4. ve Dreier Schlangenbogen rückw. einw. Dreier re/li fortlaufend (analog Inter-Silber LS-Test).
5. Pirouette mit mindestens drei Features (Level 3 gemäss ISU Communication 2563). Auswahl aus folgenden Features: Change of Foot, Change of Spinning Position, Difficult Spinning Position, Entry Variation). Level 4 Spins ebenfalls sind erlaubt. Höherer Level hat eine höhere 'Base Value'.
Mind. 2 Drehungen in jeder Position/Fuss. 2 Versuche.
6. Flip oder Axel.
Axel hat eine höhere 'Base Value'. 2 Versuche.

Test 3: Athleten und Athletinnen von 15 – 18 Jahre (Stichtag ist das Alter am 1. Juli 2024)

Der Test wird in 2er oder 3er Gruppen absolviert. Vor den Übungen wird in diesen Gruppen vorwärts und rückwärts übersetzt. Je Seite und Richtung je 1 Runden: Ablauf siehe Test 1.

1. Spiral Sequence mit 2 free skating moves:
 - Erstes fm muss ein Flieger vorwärts (unsupported spiral) mit einem Kantenwechsel sein.
 - Zweites difficult fm (vorwärts oder rückwärts) wählbar aus:
 - Unsupported Spiral 135°C, auf anderem Standbein als 1. fm,
 - Standspagat (170°), Standbein frei wählbar,
 - Biellmann, Standbein frei wählbar.

Übergang frei, wird nicht bewertet. Mind. 2 resp. 3 sec pro Kante, 1 Versuch.
2. Zwei Twizzles in unterschiedlicher Drehrichtung. mind. 3 Umdrehungen pro Twizzle, zusätzlich mind. 2 Features aus verschiedenen Gruppen (Features gemäss ISU Communication 2563). Zwischen den Twizzles max. 4 Fussplatzierungen. Einlauf und Auslauf frei, 2 Versuche.
3. 1-Bein-Schrittsequenz mit drei schwierigen Drehungen (= Serie of three different difficult turns) mit Wende, Gegenwende, Gegendreier oder Loop.
Standbein, Schrittfolge und Spurenbild sind frei wählbar, jeder Turn darf max. 1x gezeigt werden, Schlangenbogen zwischen den Turns sind nicht erlaubt, 2 Versuche.
4. 1-Bein-Schrittsequenz mit zwei schwierigen Drehungen (= Serie of two different turns) mit Wende, Gegenwende, Gegendreier oder Loop.
Anderes Standbein als in Übung 3! Schrittfolge und Spurenbild sind frei wählbar, jeder Turn darf max. 1x gezeigt werden, Schlangenbogen zwischen den Turns sind nicht erlaubt, 2 Versuche.
5. Pirouette mit Auswahl aus:
 - Pirouette mit allen vier Features (Level 4 gemäss ISU Communication 2563). Features: Change of Foot, Change of Spinning Position, Difficult Spinning Position, Entry Variation).
 - oder
 - Pirouette mit allen 3 Basic Positions, Change of Foot und Entry Variation
Mind. 2 Drehungen in jeder Position/Fuss. 2 Versuche.
6. Flip oder Axel.
Axel hat eine höhere 'Base Value'. 2 Versuche.