

ΤΕΣΤ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

A. BEGINNER (1 – 10)

LEVEL #1

- α. Πατινάρισμα από τη μία άκρη στην άλλη χωρίς πτώση.
- β. Μπροστά πατινάρισμα και γλίστρημα στα δύο πόδια, μετά βαθύ κάθισμα ακουμπώντας τους αστραγάλους με τα χέρια και επιστροφή στην όρθια θέση.
- γ. Κάθισμα στον πάγο και σήκωμα με τον σωστό και ασφαλή τρόπο.

LEVEL #2

- α. Βασικό πατινάτζ: Πατινάρισμα σηκώνοντας εναλλάξ το ελεύθερο πόδι στο πλάι, χρησιμοποιώντας όλη την άκρη της λάμας και όχι τα δοντάκια.
- β. Λεμονάκια: Πατινάρισμα μπροστά ενώνοντας τις φτέρνες με λυγισμένα γόνατα και σπρώχνοντας μπροστά έως ότου ενωθούν οι μύτες των παγοπέδινων.
- γ. Φρένο: Πατινάρισμα μπροστά και σταμάτημα με οποιονδήποτε τρόπο (π.χ. με την άκρια της λάμας με ένα πόδι μπροστά/πίσω ή και με τα δύο πόδια, κλπ).
- δ. Πελαργός: Πατινάρισμα στο ένα πόδι, με το ελεύθερο πόδι λυγισμένο στο ύψος του γονάτου του άλλου ποδιού (αριστερό και δεξί πόδι).

LEVEL #3

- α. Πατινάρισμα μπροστά, σπρώχνοντας με το ένα πόδι σε κύκλο, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα. (chasses).
- β. Πατινάρισμα και γλίστρημα με κούρβες στα δύο πόδια. (ζιγκ-ζαγκ).
- γ. Άλμα επί τόπου στα δύο πόδια (απογείωση από τα δοντάκια και προσγείωση σε όλη τη λάμα).
- δ. Πατινάρισμα προς τα πίσω από τη μία άκρη στην άλλη (με οποιονδήποτε τρόπο).

LEVEL #4

- α. Μισή στροφή στον πάγο στα δύο πόδια γλιστρώντας. Στροφή πρώτα από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα.
- β. Άλμα μισής στροφής στα δύο πόδια γλιστρώντας. Στροφή πρώτα από μπροστά προς τα πίσω και αντίστροφα.
- γ. Άλμα επιτόπιο προς τα μπροστά σε συνδυασμό με διπλό «λεμονάκι», 2 φορές στη σειρά.
- δ. «Λεμονάκια» προς τα πίσω.

LEVEL #5

- α. Πιρουέτα στα δύο πόδια (τουλάχιστον 2 στροφές).
- β. Άλμα μπροστά τύπου ψαλίδι, χρησιμοποιώντας τα δοντάκια (bunny hop).
- γ. Πατινάρισμα προς τα πίσω, σπρώχνοντας με το ένα πόδι σε κύκλο, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (chasses).
- δ. Κούρβες με τα δύο πόδια προς τα πίσω (ζιγκ-ζαγκ).

LEVEL #6

- α. «Κρος» μπροστά, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
- β. Πατινάρισμα μπροστά στις εσωτερικές άκριες (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
- γ. Πατινάρισμα μπροστά στις εξωτερικές άκριες (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
- δ. Πατινάρισμα μπροστά, λυγίζοντας όσο περισσότερο γίνεται το ένα πόδι και σέρνοντας πίσω το άλλο ελεύθερο πόδι, με έλεγχο και ισορροπία (lunge).

LEVEL #7

- α. «Κρος» πίσω, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
- β. Πατινάρισμα πίσω στις εσωτερικές άκριες (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
- γ. Πατινάρισμα πίσω στις εξωτερικές άκριες (εναλλάξ αριστερό/δεξί πόδι).
- δ. Πατινάρισμα μπροστά με χρήση «cross rolls» στην ευθεία. (στις εξωτερικές άκριες).

LEVEL #8

- α. «Σπιράλα» προς τα μπροστά και προς τα πίσω στην ευθεία (αριστερό ή δεξί πόδι)
- β. «Τριάρια» στρίβοντας από την μπροστά εξωτερική άκρια στην πίσω εξωτερική στο ένα πόδι, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα (Waltz steps).
- γ. «Τριάρια» από την εσωτερική στην εξωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
- δ. «Τριάρια» από την εξωτερική στην εσωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
- ε. “Toe steps” : Συνεχόμενα περιστροφικά βήματα στα δοντάκια σε κύκλο, χρησιμοποιώντας ένα πίσω σταύρωμα (cross) ανάμεσα για επιτάχυνση (δεξιόστροφα και αριστερόστροφα).

LEVEL #9

- α. Πατινάρισμα πίσω με χρήση «cross rolls» στην ευθεία (το ελεύθερο πόδι σταυρώνει μπροστά).
- β. Πατινάρισμα πίσω με χρήση «cross rolls» στην ευθεία (το ελεύθερο πόδι σταυρώνει από πίσω).
- γ. «Mohawks» στον κύκλο ή στην ευθεία, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.
- δ. Μπροστά «Pivot», δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή.
- ε. Πίσω άλμα με τη μύτη του πατινιού, χωρίς στροφή (χρήση της μύτης για απογείωση και προσγείωση στο ίδιο πόδι διατηρώντας την φόρα).

LEVEL #10

- α. «Σπιράλα» μπροστά στον κύκλο, χρησιμοποιώντας και την εσωτερική και την εξωτερική άκρια (αριστερό ή δεξί πόδι).
- β. Πιρουέτα στο ένα πόδι, με το ελεύθερο πόδι λυγισμένο στο ύψος του γονάτου του άλλου ποδιού, τουλάχιστον 3 στροφές.
- γ. Άλμα μισής στροφής στο ένα πόδι (Waltz jump).
- δ. Πίσω «Pivot», δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή
- ε. “Step Sequence”. Βηματισμός στην ευθεία ή στον κύκλο που να περιλαμβάνει τουλάχιστον 4 διαφορετικά βήματα από τα ακόλουθα: «Τριάρια, mowhawk, cross rolls, twizzles, toe steps, loop turns, chasses” (ίση χρήση αριστερού –δεξιού ποδιού και κατεύθυνσης).

TEST ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ

B. ADVANCED (CLASS 6 – CLASS 1)

Class 6

1. Toe-Loop (μονό)
2. Salchow (μονό)
3. Loop (Rittberger) (μονό)
4. Standing Cross Spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές στο ένα πόδι)
5. Sit Spin (τουλάχιστον 3 περιστροφές στην καθιστή θέση)
6. Turns Loop βήματα (ολόκληρο κύκλο σε μία πλευρά)
7. «Twizzles» στην εσωτερική άκρια, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, τουλάχιστον 1 στροφή.
8. “Shoot the duck”. Καθιστή στάση στο ένα πόδι (διάρκειας τουλάχιστον 3’')
9. Σπιράλα μπροστά και πίσω (σε εσωτερική ή εξωτερική άκρια) με παραλλαγή (πιάσιμο ποδιού ίσια ,σταυρωτά ή στο πλάι).

Class 5

1. Lutz (μονό)
2. Flip (μονό)
3. Toe-Loop +Toe Loop συνδυασμό από βήματα (μονό)
4. Waltz jump-half loop(Euler)-Salchow (μονό)
5. Camel Spin (τουλάχιστον 3 περιστροφές σε θέση camel)
6. Camel to sit spin (συνολικά τουλάχιστον 5 περιστροφές)
7. Συνδυασμός βημάτων σε ευθεία γραμμή (μπροστά εσωτερικές άκριες σε πίσω εξωτερικές άκριες χρησιμοποιώντας και τα 2 πόδια)
8. Διπλά τριάρια εσωτερικά και εξωτερικά.

Class 4

1. Axel (μονό)
2. Flip σε συνδυασμό με Toe Loop ή Loop από βήματα (μονά)
3. Loop σε συνδυασμό με Toe Loop ή Loop από βήματα (μονά)
4. Flying Camel (τουλάχιστον 4 περιστροφές σε θέση camel)
5. Backward upright spin (τουλάχιστον 6 περιστροφές)
6. Bracket βήματα και από τις δύο πλευρές
7. Choctow βήματα (μία πλευρά).
8. “Combination spin” Level 1(CCoSp1),με τουλάχιστον μία αλλαγή θέσης και μία αλλαγή ποδιού (τουλάχιστον 8 περιστροφές συνολικά).

Class 3

1. Διπλό Toe- loop
2. Διπλό Salchow.
3. Συνδυασμός δύο αλμάτων, το ένα διπλό και το άλλο μονό.
4. Axel από βήματα ή φιγούρες πατινάζ (ina bauer, spread eagle, spiral, κλπ)
5. Camel spin με αλλαγή ποδιού (5+5 περιστροφές σε κάθε πόδι)
6. Sit spin με αλλαγή ποδιού(4+4 περιστροφές σε κάθε πόδι).
- 7.

ΑΝΔΡΕΣ: Cross spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ: Layback or sideways spin (τουλάχιστον 5 περιστροφές)

8. Step Sequence Level 1: Συνδυασμός βημάτων σε ευθεία γραμμή ή σε κύκλο, που να περιλαμβάνει τουλάχιστον 5 διαφορετικά βήματα από τα ακόλουθα : (threeturns, brackets, twizzles, choctow, mohawk, rockers, counters, loops, κλπ)

Class 2

1. Διπλό Loop (Rittberger)
2. Διπλό Flip
3. Jump Sequence: Διπλό Salchow από βήματα ακολουθούμενο απευθείας από μονό Axel.
4. Συνδυασμός δύο διπλών αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Toe-loop
5. Flying camel to sit spin (συνολικά τουλάχιστον 8 περιστροφές)
6. Flying sit spin (τουλάχιστον 8 περιστροφές) σωστή καθιστή στάση στον αέρα.
7. Combination spin Level 2 (CCoSp2), με τουλάχιστον 2 αλλαγές θέσης αξιοποιώντας και τις 3 βασικές θέσεις (Camel, Sit, Upright). και μία αλλαγή ποδιού (τουλάχιστον 10 περιστροφές συνολικά).
8. "Choreographic Sequence": Να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 σπινάλες των 3" (ή μία με παραλλαγή θέσης), μία φιγούρα πατινάζ (ina bauer, spread eagle, κλπ.) και ένα δύσκολο βήμα (bracket, twizzle, choctow, mohawk, rocket, counter, loop).

Class 1

1. Διπλό Axel
2. Διπλό Lutz από βήματα ή φιγούρες πατινάζ (ina bauer, spread eagle, spiral, κλπ)
3. Συνδυασμός 2 αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Loop ή Lutz.
4. Συνδυασμός 3 αλμάτων, ένα από τα οποία να είναι Flip.
5. "Combination spin" Level 3 (CCoSp3), με μία αλλαγή ποδιού και τουλάχιστον μία αλλαγή θέσης και στα 2 πόδια (τουλάχιστον 6 περιστροφές σε κάθε πόδι). Να περιλαμβάνονται και οι 3 βασικές θέσεις (Camel, Sit, Upright).
6. Flying change sit spin (προσγείωση στο αντίθετο πόδι) (8 περιστροφές)
- 7.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ: α) Layback Spin Level 3 ή β) Πιρουέτα μίας θέσης (Camel, Sit, Upright) με αλλαγή ποδιού από άλμα ή να περιλαμβάνει άλμα χωρίς αλλαγή ποδιού.

ΑΝΔΡΕΣ: α) Flying Spin Level 2 ή β) Πιρουέτα μίας θέσης (Camel, Sit, Upright) με αλλαγή ποδιού από άλμα ή να περιλαμβάνει άλμα χωρίς αλλαγή ποδιού.

Σημείωση : Όσον αφορά τα Levels για τις πιρουέτες, αναφέρονται στα πρόσφατα ISU Communications στην ιστοσελίδα της ISU.