



Kwalifikacja do grup treningowych w treningu na lodzie

Zasady ogólne

- w ramach grup BRAZOWEJ, SREBRNEJ i ŻŁOTEJ - podgrupy tworzone będą również ze względu na stopień zaawansowania; jeśli grupa, lub jej część, będzie jednorodna wtedy podgrupy ćwiczyć będą na podobnym, lub tym samym, poziomie szkoleniowym
- osoby wpisujące się na listę do poszczególnych grup proszone są, aby wzięły pod uwagę to, iż trening w tychże grupach prowadzony będzie na poziomie szkoleniowym adekwatnym do wymagań przedstawionych w zestawach umiejętności
- w przypadkach gdy zgłoszenie do wybranej przez uczestnika grupy diametralnie odbiegać będzie od zakładanego dla grupy poziomu, zastrzegamy sobie (po uprzednim uzgodnieniu z osobą, której to dotyczy) możliwość przesunięcia do grupy treningowej odpowiadającej aktualnym umiejętnościom łyżwiarskim uczestnika

Grupa początkująca i podstawowa – BRAZOWA

Osoby wpisujące się na listę do grupy BRAZOWEJ proszone są, aby wzięły pod uwagę następujące wskazania kwalifikujące do grupy:

- grupa będzie podzielona na podgrupy; ramy zaawansowania – począwszy od zupełnie początkujących – określone są przykładowymi elementami wymienionymi poniżej

Przykładowe elementy charakteryzujące trening w na poziomie grupy BRAZOWEJ są następujące:

BRAZOWA – początkująca

- podstawowy krok łyżwiarski – tzw. odbicia do przodu
- slalom przodem, z próbą odbicia
- wypady przodem, becзки
- jazda w pozycji bociana
- przysiady, przysiady z podskokiem
- powyższe elementy przodem i tyłem; różne odmiany elementów
- obroty obunóż z przodu do tyłu i z tyłu do przodu; po prostej i po lekkim łuku
- po kole: odbicie nogi zewnętrznej do przekładanki, chasse, półbecзки
- crossrolle przodem zewnątrz
- powyższe elementy przodem i tyłem; różne odmiany elementów
- półłuki przodem wewnątrz
- jazda wężykiem (slalomem) na jednej nodze
- przekładanka przodem
- piruet obunóż

BRAZOWA PLUS – podstawowa

- spirale
- przejścia trójkowe (trójki walcowe)
- piruet obunóż – z próbą obrotów na jednej nodze
- mohawk otwarty
- przekładanka tyłem
- półłuki przodem zewnątrz
- półłuki przodem wewnątrz
- trójki przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz z podziałem na etapy – finalnie jako przygotowanie do Salchowa
- trójki przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz z podziałem na etapy – finalnie jako przygotowanie do toe loopa

- wężyk przodem ze wspomagającym odbiciem w miejscu zmiany krawędzi
- „krok marynarza”
- crossrolle tyłem zewnątrz
- wyskoki obunóż tyłem, z lądowaniem na jednej nodze – pozycja lądowania po skoku
- piruet stany – na jednej nodze, z wejścia na krawędzi tyłem wewnątrz
- piruet siadany – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej
- trójka skakana
- toe loop
- Salchow

Grupa o średnim poziomie zaawansowania – SREBRNA

Osoby wpisujące się na listę do grupy SREBRNEJ proszone są, aby wzięły pod uwagę następujące wskazania kwalifikujące do grupy:

- grupa będzie podzielona na podgrupy; ramy zaawansowania – w całym przekroju grupy – określone są przykładowymi elementami wymienionymi poniżej.

Przykładowe elementy charakteryzujące trening w na poziomie grupy SREBRNEJ są następujące:

- odmiany przekładanki przodem
- przekładanka tyłem przeplatana wypadami i spiralami
- odmiany przekładanki tyłem
- zmiany kierunku w przekładance
- półłuki przodem zewnątrz i tyłem wewnątrz
- przekładanka po ósemce przodem i tyłem
- wężyk przodem na jednej nodze
- półłuki przodem wewnątrz i tyłem zewnątrz
- przekładanka – nauka mijania w grupach
- mohawk otwarty/zamknięty, przodem/tyłem
- łuki przodem/tyłem; połączenia wężykiem
- trójki: przodem zewnątrz, przodem wewnątrz, tyłem zewnątrz, tyłem wewnątrz
- przekładanka z elementami – przodem i tyłem
- trójki walcowe; trójki walcowe po serpentynie (ze zmianą kierunku)
- figury jazdy obowiązkowej: łuki – 4 rodzaje, trójki – 4 rodzaje, trójki podwójne – 4 rodzaje
- próby wykonania pętlic przodem
- obroty twizzlowe przodem – wewnętrzne i zewnętrzne
- kombinacje przekładanki i wypadów z w/w elementami
- krok rittbergerowy
- cztery rodzaje spiral – zmiany pozycji w tych elementach
- piruety wymienione w grupie brązowej plus
- piruet stany tyłem
- piruet w pozycji wagi – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej
- skoki wymienione w grupie brązowej plus
- Rittberger (Euler)
- flip

Grupa zaawansowana – ZŁOTA

Osoby wpisujące się na listę do grupy ZŁOTEJ proszone są, aby wzięły pod uwagę następujące wskazania kwalifikujące do grupy:

- grupa będzie podzielona na podgrupy; ramy zaawansowania – w całym przekroju grupy – określone są przykładowymi elementami wymienionymi poniżej.

Przykładowe elementy charakteryzujące trening w na poziomie grupy ZŁOTEJ są następujące:

- przekładanka ze zmianą kierunku, z wykorzystaniem różnych technik zmiany kierunku;
- połączenie z różnymi elementami – również skokami
- tworzenie sekwencji z wykorzystaniem: wężyków, crossrolli, wypadów, trójek, mohawków, Salchowa
- becзки przodem i tyłem poprzez przejście obunóż, następnie poprzez unoszenie nogi przygotowanie do wykonywania zwrotów wewnętrznych i zewnętrznych

- zwrot odwrotny
- crossrolle tyłem w połączeniu z twizzlami
- kroki przodem zewnątrz z krzyżowaniem nogi wolnej z tyłu; połączenie z twizzlami
- wężyk przodem/tyłem z miejsca – nauka uzyskania szybkości bez użycia nogi wolnej
- wężyk tyłem z zakończeniem skokiem – Salchow, toe loop, Rittberger
- trójka skakana z najazdu tyłem zewnątrz
- mohawk w połączeniu z trójką skakaną i Salchowem
- trójka skakana z najazdu przodem zewnątrz
- połączenie trójek z toe loopem, Eulerem, Rittbergerem
- zastosowanie innych elementów w połączeniu ze skokami
- przekładanka przodem tyłem – mijania, w połączeniu z elementami i skokami
- trójki podwójne – wszystkie rodzaje; połączenia ze skokami
- pętlice – wszystkie rodzaje
- technika tworzenia sekwencji kroków na bazie opanowanych elementów
- jw. z łączeniem z opanowanymi skokami
- piruety wymienione w grupie brązowej plus
- piruety wymienione w grupie srebrnej
- piruety: siadany ze zmianą nogi, waga ze zmianą nogi, skok do pozycji wagi, skok do pozycji siadanego, piruet z odchyleniem tułowia – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej
- odmiany piruetów (wg obecnego regulaminu ISU) – przygotowanie i dochodzenie do pozycji regulaminowej /opcjonalnie/
- skoki wymienione w grupie brązowej plus
- skoki wymienione w grupie srebrnej
- lutz
- walley
- Axel – opcjonalnie
- skoki podwójne - opcjonalnie