

MUODOSTELMALUISTELUN LAJITESTI

Testin toteutus:

- Liikkeet näytetään ja selitetään yksi kerrallaan testattaville ennen testaamista.
- Jokaiselle liikkeelle on pieni harjoittelu-aika
- Luistelijat näyttävät liikkeet yksitellen testaajille.
- Testattavien liikkeiden tulokset lasketaan yhteen ja urheilijan lopputulokseksi tulee tämän summan keskiarvo.

1. Perusluistelu ja vauhdintuotto

- "Blokkityylinen" sarja
- Ensimmäinen potku kohti lähempää pitkää laitaa eli vasen jalka potkaisee vauhdin
 - o pitkälle sivulle tulevat askeleet: potku, potku, sirklaus kantakäännös, paino, sirklaus paino
 - o päätyyn tulevat askeleet: sirklaus, eteen, yhteen
 - o toiselle pitkälle sivulle: ojennus, jarrutus
- Kriteerit:
 - o äänetön luistelu ja koko terän potkut
 - o vauhti kasvaa joka askeleella
 - o viimeistely luistelu (ojennukset)
 - o kannateltu ylävartalo
 - o kaarien/suuntien käyttö

2. Perusluistelu: Kolmoset

Eteen sisään kolmonen, kaarenvaihto taakse sisään kolmonen- jatkumona

- Alkuun kaksi potkua vauhtia ja kolmannesta potkusta lähtee kolmonen
- maaliviivalta maaliviivalle yhdellä jalalla yksi suora
- toisella jalalla toinen sivu ja toisella toinen
- Kriteerit:
 - o polvenkäyttö
 - o liuku ja vauhdin ylläpito
 - o kaaret ja suunnat
 - o kaaret yhtä pitkiä
 - o ylävartalon kierto ("neliön" pito eli hartia- ja lantiolinja ei hajoa) sekä luisteluasennollinen vartalon hallinta

3. Perusluistelu: Twisseli

- oma vapaavalintainen sarja, eli testattava saa itse valita mitkä twisselit tekee ja miten ne yhdistää toisiinsa
- molempiin suuntiin tulee pyöriä 1-3 kierrosta
- välissä saa olla enintään kolme jalanvaihtoa
- Kriteerit:
 - o ei näkyvää polven joustoa

- hyvä, reipas rotaatio
- etenee koko ajan
- koko vartalon hallinta

4. Piruetti

- vapaavalintainen piruetti
- pyörittävä vähintään kolme kierrosta per asento
- asennonvaihto tarkoittaa sitä, että täytyy näkyä vähintään kaksi seuraavista: seisomapiruetti, istumapiruetti, vaakapiruetti, taivutuspiruetti tai joku näiden variaatio
- Jokainen saa näyttää kaksi piruettia. Tällöin testattava saa halutessaan ensin näyttää jonkun helpomman tason piruetin ja varmistaa pisteensä siitä, ja tämän jälkeen yrittää vielä jotain vaikeampaa piruettia.

5. Liu'ut

- Suoritetaan eteen ulos vaaka, taakse ulos nosturi/y-vaaka sekä linjeeraus molempiin suuntiin
- jokaisessa asennossa pysyttävä vähintään 3 sekuntia
- kaikki liu'ut suoritetaan yksitellen peräjälkeen ympyrällä molempiin suuntiin ja pisteet lasketaan yhteen
- Kriteerit:
 - Hyvä hallinta
 - Linjakas asento
 - Liikkuvuus
 - Luistimen liu'un säilyminen