



1/ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI, JEJICH VÝZNAM A PŘÍNOS

2/ TESTOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

3/ VÝBĚR A POPIS TESTŮ

1/ LYŽAŘSKÉ DOVEDNOSTI, JEJICH VÝZNAM A PŘÍNOS

Lyžařské dovednosti a technika závodního lyžování.

Lyžování je komplexní pohyb v neustále se měnícím vnějším prostředí s nekonečným množstvím vnějších proměnných. Lyžování tedy nelze přesně popsat, ale můžeme najít zákonitosti, které jsou obecně platné a jejichž dodržování vede k funkční závodní lyžařské technice.

Obecně lze říci, že technika lyžování odpovídá na otázku, jak musíme pracovat s lyžemi, abychom se po svahu pohybovali tam, kam se pohybovat chceme. Technika tak obsahuje komponent fyziky, díky které se vše při lyžování děje, komponent biomechaniky, která popisuje, jak se pohybuje lidské tělo a komponent lyžařského vybavení, které má určité vlastnosti a je nějak konstruované.

Definice techniky lyžování:

1/ Efektivní způsob použití lyžařských dovedností a pohybů. Volba pohybů pro dosažení daného úkolu.

2/ Sportovní technika je určitý biomechanický způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění. (A. Novák, 1965)

Existují dva základní přístupy (metody) k tomu, jak se po technické stránce na lyžování dívat a jak lyžování popisovat. Prvním z nich je popisování **formy** a toho, jak vypadají jednotlivé pozice lyžaře v průběhu oblouku. Druhým je popisování **funkce** a zaměření na to, co musí lyžař umět, aby na sněhu dosáhl toho, co právě potřebuje. Jinými slovy, jaké lyžařské dovednosti musí lyžař ovládat a použít, aby jeho jízda byla funkční a efektivní. Zkušení trenéři v závodním lyžování při analýze pohybu jízdy lyžaře používají a kombinují obě metody.

Koncepce nácviku a výuky lyžařských dovedností

Pochopení lyžařských dovedností, osvojení výuky lyžařských dovedností a jejich používání v tréninku je základním stavebním kamenem technického konceptu OSÚ AD SLČR. Lyžařské dovednosti jsou základem lyžování a tréninku především v kategoriích přípravy a předžáků, kde jim patří nezastupitelná role a jejich zvládnutí a osvojení určuje budoucí výkonnost lyžaře v žákovské kategorii. V žákovské kategorii by měly být lyžařské dovednosti



automatickou součástí každého tréninku, a to nejen prvního podzimního ledovce a jarního lyžování. Na úrovni mladší žakovské kategorie by měl lyžař mít představu a ideálním provedení závodní jízdy ve slalomu a obřím slalomu, později i SG a DH a zároveň by měl chápat, jaké cvičení se používá k tréninku konkrétních lyžařských dovedností a co je příčina a důsledek správného či naopak nesprávného provedení. V tomto případě lze zařadit lyžařské dovednosti do každého tréninku a dokonce do jakékoliv části tréninku a také kdykoliv je třeba například při korekci technické chyby, či uvědomění si a procítění zadaného pohybového úkolu.

Doporučené zastoupení nácviku lyžařských dovedností v jednotlivých kategoriích:

Děti 4-6 let: lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 70%,

Přípravka 6 – 9 let: lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 50%, brány 20%

Předžáci 9 - 12: lyžařské dovednosti 35%, volná jízda 35%, brány 30%

Mladší žáci 12 – 14 let: lyžařské dovednosti 30%, volná jízda 30%, brány 35%, taktika 5%

Starší žáci 14 – 16 let: lyžařské dovednosti 25%, volná jízda 15%, brány 50%, taktika 10%

Junioři 16 – 21 let: lyžařské dovednosti 20%, volná jízda 10%, brány 55%, taktika 15%

Dělení lyžařských dovedností do 5 hlavních kategorií:

1	postoj a rovnováha	lyžařský dynamický postoj, paralelní vedení lyží, stabilita trupu a paží, předozadní rovnováha, stranová rovnováha, sjezdový postoj
2	kontrola tlaku	kontrola zatížení a odlehčení lyží, aktivní krčení a napínání nohou při vedení oblouku a jejich změně, hlavní tlak na vnější lyži
3	otáčení	koordinovaná a nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů
4	hranění	kontrola hranění lyží, klopení těla nebo jeho částí, zalomení těla, natažená vnější a pokrčená vnitřní noha
5	časování a intenzita	situační použití dovedností, jejich načasování, rozsah a rychlost provedení k dané situaci (sklon svahu, rádius oblouku, sníh, rychlost)

Rozšiřující lyžařské dovednosti specifické pro závodní lyžování:

6	specifické dovednosti	technika skoků, efektivní přizpůsobení terénu, starty a zrychlení, přechodová fáze - spojení oblouků, kloubová technika v SL, taktické použití techniky (např. volba stopy, spojení oblouků) podle disciplíny, sklonu svahu, sněhu
---	------------------------------	--



Nácvik lyžařských dovedností

Každou kategorii lze trénovat samostatně pomocí konkrétních cvičení a vědomého použití pohybů, pomocí různých variant oblouků (smýkaný, přívratný), s použitím pomůcek (tyče, balony, gumy), odebráním lyže nebo hůlek, využitím přírodních terénů (hluboký sníh, boulovatý terén, členité sjezdovky), využitím uměle vytvořených terénů (vlny, skoky, parkury, snowparky). Komplexní motorické učení všech dovedností by mělo směřovat k funkční technice a lyžařské všestrannosti.

Jak už bylo řečeno, lyžování je komplexní pohyb a v každém oblouku jsou zastoupeny všechny dovednosti v určitém poměru. Tak lze říci, že při závodním lyžování vždy využíváme všech dovedností a ti nejlepší závodníci dovedou namixovat lyžařské dovednosti do optimálního poměru a využít je ve funkční technické jízdě a tedy v nejrychlejší čas.

Lyžařské dovednosti a jejich začlenění ve struktuře vzdělávání trenérů AD SLČR

Struktura vzdělávání trenérů OSÚ AD SLČR je od roku 2019 pětistupňová a obsahuje 5 trenérských kvalifikací. Lyžařským dovednostem se věnujeme nejvíce na úrovni trenérů IV. a III. třídy, jejich komplexní rozvoj je obsahem II. třídy.



2/ TESTOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

Cíl a smysl testování lyžařských dovedností v České republice

- Posun do kategorie přípravky a předžáků. Na úrovni klubů testování lyžařských dovedností formou doporučené testové baterie pro PAP, dále formou jednoduchých parkúrů s doporučenými prvky pro prokázání lyžařských dovedností v praxi. V závodní sezoně pravidelné zařazení kombinovaného závodu do každého poháru na úrovni krajů. Popis KZ je v soutěžním řádu viz článek 3.6. Kombinovaný závod.
- Možnost poznat oblast techniky, kde má závodník nedostatky a motivace trénovat a zlepšit se v této oblasti. Hlavní význam testu lyžařských dovedností je zjištění jejich úrovně v určité oblasti, dále testem všestrannosti lyžaře a lyžařské techniky. Zároveň jsou testy pomocníkem pro trenéry, (podobně jako baterie motorických testů v kondiční přípravě), na základě výsledků může trenér zhodnotit své svěřence a následně v přípravě zvolit vhodné prostředky na rozvoj jejich nedostatků. Obsah "cviků" v testové baterii, není návodem jak naučit děti lyžovat, ale jejich výběr a členění do kategorií by měl přinést určitý obrázek o závodníkovi - o jeho úrovni techniky a lyžařské všestrannosti.
- Vytvoření metodiky výuky a nácviku lyžařských dovedností od dětí až po juniory. Začlenit lyžařské dovednosti do vzdělávacího konceptu trenérů OSÚ AD SLČR a prostřednictvím trenérů zapracovat nácvik lyžařských dovedností jako rutinní součást každého lyžařského tréninku v mládežnických kategoriích v ČR.
- Zlepšení celkové lyžařské úrovně v mládežnických kategoriích.

Testování lyžařských dovedností v ČR – sezona 2020/21

Úvod

V současné době se testování lyžařských dovedností provádí jedenkrát ročně pro kategorii mladších a starších žáků. Testování je dvoudenní, jeden den probíhá test dovedností po kategorii mladších žáků a žákyň a druhý den pro kategorii starších žáků a žákyň. Test lyžařských dovedností je součástí závodního kalendáře Českého poháru a termínové listiny závodů.

Testovací baterie

Testovací baterie obsahuje celkem 12 testů a je rozdělena na 4 základní skupiny. Jednotlivé skupiny zahrnují konkrétní oblast lyžařských dovedností. Každá skupina obsahuje 3 testy. Z každé skupiny se losuje jeden test a vlastní testování se skládá ze 4 vylosovaných testů. Dva testy se jedou dopoledne a dva testy odpoledne. Během dopoledního a odpoledního programu se vymění kategorie dívek a chlapců na jednotlivých testech



Hodnotící škála a systém hodnocení

Hodnotící škála se skládá z desetibodové stupnice 1 – 10 bodů. 1 bod je hodnocení testu jako velmi slabé, velmi nedostatečné, zadání není rozpoznatelné. 10 bodů je hodnocení dokonalé, bezchybné provedení, nic ke zlepšení. Nejmenší počet bodů, které může závodník získat, pokud dokončí test je 1 bod. Hodnotící škálu popisuje bodovací tabulka. Hodnotitelé zapisují body 1 - 10 za provedení testu závodníků do standardizovaných formulářů. Pokud závodník neodstartuje nebo nedokončí jízdu, jeho hodnocení je 0 bodů. Pokud závodník dokončí jízdu, získává vždy minimálně 1 bod. Formuláře ihned po jízdě posledního závodníka dané kategorie sbírá technický delegát, nebo jím určený pořadatel. Všechny jízdy budou natočeny na video. Videozáznam bude k dispozici hodnotící komisi v případě potřeby zhodnotit jízdu závodníka ex post. Dále bude videozáznam využit při kalibraci hodnotitelů, workshopech pro trenéry a workshopech pro závodníky.

Bodovací tabulka			
hodnocení		úroveň dovedností	provedení úkolu
10	dokonalé	bezchybné provedení	nic ke zlepšení
9	skvělé	jedna malá chyba	malá změna povede k dokonalosti
8	výborné	několik malých chyb	jedna zatáčka nebo aspekt potřebují lehkou úpravu
7	velmi dobré	dovednosti jsou dobré	několik oblouků nebo aspektů potřebuje lehkou úpravu
6	dobré	dovednosti jsou lehce nadprůměrné	úkol je proveden nadprůměrně dobře
5	průměrné	průměrné dovednosti pro danou úroveň	průměrné provedení úkolu
4	dostačující	přiměřené dovednosti	úkol byl správně pochopen, ale provedení potřebuje zlepšit
3	podprůměrné	podprůměrné dovednosti	lehký problém s pochopením úkolu provedení potřebuje výrazně zlepšit
2	slabé	špatné provedení dovedností	provedení úkolu je špatné
1	velmi slabé	velmi nedostatečné	úkol je z provedení těžko rozpoznatelný



Výsledné pořadí účastníků testu lyžařských dovedností

Výsledné pořadí každého testu určí součet 3 bodových hodnocení. Nejlepší je výsledek s nejvyšším součtem dosažených bodů. Výsledné pořadí testování lyžařských dovedností určí součet dosažených bodů ze 4 vylosovaných testů. Ve výsledkové listině jsou k dispozici bodové součty jednotlivých testů a jejich celkový součet. Ve výsledkové listině nejsou k dispozici bodová hodnocení jednotlivých hodnotitelů.

Hodnotící komise

Každý test hodnotí hodnotící komise, která se skládá ze 3 hodnotitelů. Jeden z hodnotitelů je určen jako vedoucí hodnotící komise. Vedoucí komise spolupracuje se startérem a organizátory testu a zajišťuje koordinaci mezi komisí a pořadatelem testu ve všech oblastech. Hodnotitelé jsou okolo trati rozmístěni tak, aby měli o celé trati přehled a viděli test od startu do cíle. Hodnotitelé stojí okolo trati ve vzdálenosti alespoň 20 metrů od sebe, tak aby nebyla možná jejich domluva. Vedoucí komise stojí na jedné straně trati, ostatní 2 hodnotitelé na druhé straně trati. Vedoucí komise komunikuje se startérem a pouští závodníky na trať. Hodnotitelé zapisují body 1 - 10 za provedení testu závodníků do standardizovaných formulářů. Pokud závodník neodstartuje nebo nedokončí jízdu, jeho hodnocení je 0 bodů. Pokud závodník dokončí jízdu, získává vždy minimálně 1 bod. Formuláře ihned po jízdě posledního závodníka dané kategorie sbírá technický delegát, nebo jím určený pořadatel.

Hodnotitelé, jejich výběr, kalibrace a povinnosti

Hodnotitelem testu lyžařských dovedností se může stát každý, kdo splní alespoň jedno z níže uvedených výběrových kritérií:

- Diplomovaný trenér I. třídy
- Trenér I. třídy
- Trenér II. třídy s minimálně 8 letou praxí v závodním lyžování
- Lektor APUL s platnou lektorskou licencí L
- Zahraniční trenér, trenérka nebo lektor, lektorka na základě doporučení metodiků AD SLČR schválený metodickou komisí AD SLČR
- Osobnost ze závodního lyžování, která neplnila ani jedno z výše uvedených kritérií na základě doporučení metodiků AD SLČR schválená metodickou komisí AD SLČR (například závodník světového poháru s nedostačující trenérskou licencí a praxí)

Hodnotitelem se nemůže stát aktivní trenér, jehož závodník se účastní testu lyžařských dovedností.

Za konečný výběr hodnotitelů pro hodnocení testu lyžařských dovedností zodpovídají metodici AD SLČR. Vybraní hodnotitelé pro test lyžařských dovedností vytvoří hodnotící komisi v počtu 6 osob.



Kalibrace hodnotitelů:

Kalibrací hodnotitelů rozumíme specifikaci a sjednocení dovednosti hodnotit jednotlivé testy na desetibodové hodnotící stupnici. Sjednocení kritérií bodových srážek. Sjednocení významu konkrétní bodové hodnoty za provedení test. Každý hodnotitel má povinnost hodnotit podle manuálu hodnocení lyžařských dovedností. Manuál hodnocení lyžařských dovedností vytvoří metodici AD SLČR.

Povinností hodnotitelů je účast na kalibraci. Kalibrace hodnotitelů proběhne třikrát. První kalibrace proběhne v lednu 2021 pro všechny přihlášené hodnotitele. Bude obsahovat on line hodnocení 10 videí jednotlivých cvičení a krátký on line test z manuálu hodnocení lyžařských dovedností. Druhá kalibrace proběhne v únoru a bude obsahovat on line hodnocení 10 videí jednotlivých testů jejich stručný rozbor vztažený k uvedené bodové hodnotě. Na základě vyhodnocení dvou kalibrací budou vybráni hodnotitelé pro vlastní test dovedností. Vybraných 6 hodnotitelů se bude účastnit třetí kalibrace před vlastním testem, která proběhne v časové dotaci celkem 5 hodin na sněhu a společným workshopem při hodnocení testů vybraných jízd na videu. Třetí kalibrace je uzavřená pouze pro vybrané hodnotitele. Za průběh kalibrace zodpovídají metodici AD SLČR.

Povinnosti hodnotitelů:

- Být připraven hodnotit.
- Znat hodnotící systém.
- Účastnit se kalibrace hodnotitelů.
- Nepřipravovat závodníky na test v období 14 dní před testem lyžařských dovedností.

Bodové srážky

Součástí popisu a charakteristiky každého testu z testové baterie je konkrétní bodová srážka za nesprávné provedení, pád, vypnutí vázání, neprojetí cílem. Takto definovaná bodová srážka je jedním z pilířů objektivního bodového hodnocení závodníka.

Personální zajištění testu lyžařských dovedností

Technický delegát testu.

Hodnotící komise v počtu 6 osob.

2 startéři

2 – 4 stavitelé tratí, kteří tvoří technickou četu testu.

3/ VÝBĚR A POPIS TESTŮ

1	Hranění a práce s tlakem (kontrola hranění lyží a tlaku na lyže)	A Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole.	B Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk).	C Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk).
2	Otáčení (nezávislá práce horní a spodní části těla)	A Jízda ve spádnicí se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží, sesouvání a zastavení (pivoting).	B Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole.	C Jízda s holemi před tělem.
3	Jízda po jedné lyži (rovnováha, hranění)	A Řezané oblouky na vnější lyži.	B Jízda na jedné lyži v obřím slalomu.	C Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy.
4	Technika jízdy + další dovednost	A Jízda ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati.	B Volná jízda se změnami poloměrů oblouků.	C Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

TEST 1A. SMÝKANÝ PARALELNÍ OBLOUK SE ZAPÍCHNUTÍM HOLE.

Provedení - stěžejní prvky

8-12 paralelních oblouků v pomalé jízdě.
 Během celé jízdy lyže smýkají.
 Obě lyže přehraňují a zatáčejí současně.
 Stopa je na šířku pánve a šíře stopy se nemění v průběhu jízdy.
 Střední oblouk.
 Zapíchnutí hole.
 Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Technické provedení testu

Start ze spádnicí z pluhového postavení. Zahájení jízdy půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 8 – 12 navazovaných smýkaných oblouků se zapíchnutím hole. Provedení oblouků je symetrické na obě strany. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru.

Popis pohybů a provedení oblouků

Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Zahájení oblouku je iniciováno mírnou extenzí/flexí dolních končetin a zahraněním lyží. Natočení lyží ke spádnicí je podpořeno otáčením chodidel. V průběhu vedení oblouku lyžař plynulým pokrčováním vnitřní nohy zvětšuje úhel hranění a postupně zvyšuje tlak na vnější lyži, pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně zvětšuje stranové zalomení těla. Vedení lyží u smýkaného oblouku je dále charakteristické aktivním otáčením obou chodidel, při kterém pohyb dolních končetin vychází z kyčelních kloubů (vnitřní a vnější rotace). Ukončení oblouku je iniciováno mírnou extenzí/flexí dolních končetin, které má za následek odlehčení lyží a následně návrat těžiště zpět nad lyže, v přechodu jsou lyže na okamžik na plochách a rovnoměrně zatížené. Ukončení oblouku a přechod



doprovází zapíchnutí vnější hole, lyžař pohyb realizuje především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.
Stopa je na šířku pánve a šíře stopy se nemění v průběhu jízdy.
Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.
Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.
Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.
Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.
Ve fázi vedení obě lyže zatáčí současně.
V přechodové fázi obě lyže přehraňují současně.
Zapíchnutí hole.
Dodržení technického provedení testu.
Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského postoje během jízdy 1 – 2 body.
Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.
Špatná kontrola rychlosti 1 bod.
Nesprávné vedení lyží (dovednosti točení, hranění a tlak), úseky oblouku bez smýkání 1 – 2 body.
Nesprávné provedení přechodové fáze 1 – 2 body.
Jízda bez zapíchnutí holí 2 body, chybné provedení nebo načasování zapíchnutí hole 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 1B. SMÝKANÝ OBLOUK SE ZVEDNUTOU VNITŘNÍ LYŽÍ SE ZAPÍCHNUTÍM HOLE (ČAPÍ OBLOUK).

Provedení - stěžejní prvky

8-12 oblouků na vnější lyži v pomalé jízdě.
Během celé jízdy vnější lyže smýká.
V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá. Špička lyže je v kontaktu se sněhem, pata lyže je zvednutá do výšky okolo 30 cm.
Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.
Střední oblouk.
Zapíchnutí hole.
Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 8 – 12 navazovaných smýkaných oblouků se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole. Provedení oblouků je symetrické na obě strany. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru.



Popis pohybů a provedení oblouků

Čapí oblouky jsou modifikací paralelních smýkaných oblouků se zapíchnutím hole. Platí pro ně tedy stejný popis pohybů. Ztížení provedení vzniká požadavkem vyjet oblouk na vnější lyži s pouhým dotekem špičky lyže vnitřní (dotek špičky lyže pomáhá vyváženému postavení). Výměnu oporové lyže provádí lyžař ve fázi přechodu mezi oblouky tím způsobem, že vnitřní lyži kontrolovaně a plynule přiloží na sníh a následně zvedá budoucí lyži vnitřní. Touto výměnou se automaticky odbourá opora, kterou v průběhu oblouku na vnější končetině vytváří a tělo se začne pohybovat dopředu a dolů z kopce. Jízda po vnější lyži se zvednutou patkou lyže vnitřní klade větší požadavky na aktivaci svalů středu těla, orientaci horní poloviny těla dolů z kopce a rovnováhu. Poloha trupu a paží vychází z lyžařského postoje, který se v průběhu jízdy přizpůsobuje působícím silám, rychlosti a sklonu svahu. Oblouk je v celém svém průběhu smýkaný, vedený po vnitřní hraně vnější lyže. Ukončení oblouku a přechod doprovází zapíchnutí vnější hole, lyžař pohyb realizuje především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.

Vedení oblouku na vnější lyži se zvednutou lyží vnitřní.

Přechodová fáze s plynulou výměnou lyží bez jízdy v traverzu.

Zapíchnutí hole.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského postoje během jízdy 1 – 2 body.

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

Nesprávné vedení vnější lyže, úseky oblouku bez smýkání 1 – 2 body.

Nedostatečně zvednutá vnitřní lyže 1 bod.

Nesprávné provedení přechodové fáze 1 - 2 body.

Jízda bez zapíchnutí holí 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 1C. SMÝKANÝ OBLOUK SE ZVEDNUTOU A PŘEKŘÍŽENOU VNITŘNÍ LYŽÍ (OŠTĚPAŘSKÝ OBLOUK).

Provedení - stěžejní prvky

8-12 oblouků na vnější lyži v pomalé jízdě.

Během celé jízdy vnější lyže smýká.

V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá. V okolí spádnice dochází ke křížení vnitřní lyže přes lyži vnější.



Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Střední oblouk.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 8 – 12 navazovaných smýkaných oblouků se zvednutou vnitřní lyží, která v okolí spádnice kříží lyži vnější. Bez zapíchnutí hole. Provedení oblouků je symetrické na obě strany. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru.

Popis pohybů a provedení oblouků

Oštěpařské oblouky jsou modifikací paralelních smýkaných oblouků bez zapíchnutí hole. Platí pro ně tedy stejný popis pohybů. Ztížení provedení vzniká požadavkem vyjet oblouk na vnější lyži se zvednutou lyží vnitřní, která v okolí spádnice překříží lyži vnější. Výměnu oporové lyže provádí lyžař ve fázi přechodu mezi oblouky tím způsobem, že vnitřní lyži uvede do paralelního postavení a kontrolovaně a plynule přiloží na sníh a následně zvedá budoucí lyži vnitřní nad podložku. Touto výměnou se automaticky odbourá opora, kterou v průběhu oblouku na vnější končetině vytváří a tělo se začne pohybovat dopředu a dolů z kopce. Jízda po vnější lyži se zvednutou vnitřní lyží klade větší požadavky na aktivaci svalů středu těla, orientaci horní poloviny těla dolů z kopce, předozadní rovnováhu a správné časování pohybů. V okolí spádnice dochází ke křížení vnitřní lyže přes lyži vnější. Podélná osa vnitřní lyže překříží podélnou osu vnější lyže pod úhlem cca 30 – 40 stupňů. Špička vnitřní lyže ve druhé části vedení mírně přesahuje lyži vnější. Tímto pohybem se podpoří orientace horní části těla dolů z kopce, nezávislá práce horní a spodní části těla, zalomení těla a tlak na vnější lyži. Větší nároky jsou kladeny na předozadní rovnováhu lyžaře a vedení oblouku. Poloha trupu a paží vychází z lyžařského postoje, který se v průběhu jízdy přizpůsobuje působícím silám, rychlosti a sklonu svahu. Oblouk je v celém svém průběhu smýkaný, vedený po vnitřní hraně vnější lyže.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.

Vedení oblouku na vnější lyži se zvednutou lyží vnitřní

Křížení vnitřní lyže přes lyži vnější od spádnice po přechod.

Přechodová fáze s plynulou výměnou lyží bez jízdy v traverzu.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského postoje během jízdy 1 – 2 body.

Nestejná délka oblouků, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

Nesprávné vedení vnější lyže, úseky oblouku bez smýkání 1 – 2 body.

Dotek (opakovaný dotek) sněhu vnitřní lyží 1 -2 body.

Nesprávné provedení přechodové fáze 1 - 2 body.



Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 2A. JÍZDA VE SPÁDNICI SE STŘÍDÁNÍM PŘÍMÉ JÍZDY, OTÁČENÍ LYŽÍ, SESOUVÁNÍ A ZASTAVENÍ VE VYMEZENÉM PROSTORU (PIVOTING).

Provedení - stěžejní prvky

Lyžařský dynamický postoj.
Otáčení a přehranění lyží.
Paralelní postavení lyží.
Provedení jízdy ve spádnicí.

Technické provedení testu

Jízda probíhá ve vyznačeném koridoru v šířce 6 metrů.

Část 1.

Start z lyžařského postoje na místě v traverzu
8-10m jízda ve spádnicí
8-10m sesouvání ve spádnicí
8-10m jízda ve spádnicí
8-10m sesouvání ve spádnicí na druhou stranu
8-10m jízda ve spádnicí
Zastavení (hockey stop) na druhou stranu než startovní

Část 2.

Start z lyžařského postoje na místě v traverzu
8-10m jízda ve spádnicí
8-10m sesouvání ve spádnicí
8-10m jízda ve spádnicí
8-10m sesouvání ve spádnicí na druhou stranu
8-10m jízda ve spádnicí
Zastavení (hockey stop) na druhou stranu než v části 1.

Popis pohybů a provedení jízdy

První část jízdy se skládá z následujících prvků. Z lyžařského postoje na místě v traverzu (otočení lyží o 90 stupňů ke směru budoucí jízdy). Lyžař se otáčí o 90 stupňů do směru jízdy a jede přímo ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a sesouvá ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a jede ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a sesouvá ve spádnicí na druhou stranu na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a jede ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Zastavení (hockey stop) na opačnou stranu než startovní. Druhá část jízdy se skládá ze stejných prvků jako první část jízdy, ale prvky jsou prováděny na druhou stranu. Při otáčení lyží je podstatná nezávislá práce horní a spodní části těla. Otáčení dolních končetin je aktivní pohyb vedoucí ke kontrolovanému otočení lyží o 90 stupňů. Horní část těla zůstává po celou dobu jízdy orientována ze svahu dolů, pohled směřuje dolů. Během sesouvání dochází k mírné ztrátě



rychlosti a celkové kontrole rychlosti jízdy. Obě zastavení jsou provedena aktivnějším pohybem dolních končetin a jejich pokrčením ve všech kloubech, dochází k zalomení, kdy lyžař změní stranové úhly mezi jednotlivými částmi těla s cílem zahranit lyže a zastavit. Zalomení je nejvíce patrné mezi horní a spodní polovinou těla. Lyže jsou po celou dobu jízdy vedeny v paralelním postavení přibližně na šířku pánve.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.
Nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů.
Provedení přímé jízdy ve spádnici a sesouvání
Otáčení lyží do přímé jízdy ve směru spádnice v přechodech na úrovni označení.
Otáčení lyží do sesouvání v přechodech na úrovni označení.
Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.
Provedení zastavení a rovnovážný postoj během zastavení.
Paralelní postavení lyží.
Dodržení technického provedení testu.
Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje během jízdy 1 bod.
Nedostatečná nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů 1- 2 body.
Chyby v otáčení lyží do přímé jízdy ve spádnici 1 bod.
Chyby v otáčení lyží do sesouvání 1 bod.
Přechody mimo označení 1 bod.
Špatná kontrola rychlosti 1 bod.
Chyby v zastavení 1 – 2 body.
Nedodržení paralelního postavení lyží 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 2B. KRÁTKÝ PARALELNÍ OBLOUK SE ZAPÍCHNUTÍM HOLE.

Provedení - stěžejní prvky

Sportovní jízda v krátkých obloucích.
Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.
Tvorba tlaku na lyže.
Přehranění (přechodová fáze) bez výrazného vertikálního pohybu.
Stopa je přibližně na šířku pánve a lyže jsou v průběhu jízdy v paralelním postavení.
Orientace horní poloviny těla ze svahu dolů.
Zapíchnutí hole.
Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.
Kontrola rychlosti.



Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Provedení navazovaných krátkých paralelních oblouků bez výrazného vertikálního pohybu se zapíchnutím holena vyznačeném úseku trati. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru. Sklon svahu černá sjezdovka.

Popis pohybů a provedení oblouků

Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Zahájení oblouku je iniciováno flexí/extenzí dolních končetin a zahraněním lyží. V průběhu vedení oblouku lyžař odpovídajícím krčením vnitřní nohy zvětšuje úhel hranění a postupně zvyšuje tlak na lyže, pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně zvětšuje stranové zalomení těla. Ukončení oblouku je iniciováno mírnou flexí/ extenzí dolních končetin se současnou aktivací břišních svalů, které má za následek odlehčení lyží a následně návrat těžiště zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení. Ukončení oblouku a přechod doprovází zapíchnutí vnější hole, lyžař pohyb realizuje především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů. Lyže vedeme v průběhu jízdy v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.
Orientace horní poloviny těla ze svahu dolů, stabilita trupu.
Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.
Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.
Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.
Aktivní flexe/extenze dolních končetin, tvorba tlaku na lyže.
Ve fázi vedení obě lyže zatáčí současně, paralelní vedení lyží.
Přechodová fáze bez výrazného vertikálního pohybu, obě lyže přehraňují současně.
Provedení a načasování zapíchnutí hole.
Dodržení zadání – jízda v krátkých obloucích.
Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského postoje během jízdy 1 – 2 body.
Horní polovina těla je nestabilní a není orientována ze svahu dolů 1 - 2 body.
Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.
Špatná kontrola rychlosti 1 bod
Nedostatečná flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodu 1-2 body.
Jízda bez zapíchnutí holí 2 body, chybné provedení nebo načasování zapíchnutí hole 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).



TEST 2C. JÍZDA S HOLEMI PŘED TĚLEM

Provedení - stěžejní prvky

8 - 10 řezaných středních oblouků.

Orientace horní části těla ze svahu dolů.

Nezávislá práce horní a spodní části těla.

Stopa je přibližně na šířku pánve a lyže jsou v průběhu jízdy v paralelním postavení.

Aktivní flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodové fázi.

Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Kontrola rychlosti.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Jednu hůl je položena ukazovácích, paže jsou v předpažení a mírně skrčené v poloze dlaněmi k sobě. Hůl si mírně přidržujeme oběma palci. Zahájení jízdy půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 8-10 řezaných, středních paralelních oblouků s holemi před tělem na vyznačeném úseku trati. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru. Sklon svahu modrá a červená sjezdovka.

Popis pohybů a provedení oblouků

Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Zahájení oblouku je iniciováno extenzí /flexí dolních končetin, zahraněním lyží, získáváním opory o vnější lyži a zatížením vnější lyže. Lyžař klopi tělo dovnitř oblouku. V průběhu vedení oblouku odpovídajícím krčením vnitřní nohy zvětšuje úhel hranění a plynule zvyšuje tlak především na vnější lyži. Pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně se zvětšuje stranové zalomení těla. K největšímu tlaku na vnější lyži a stranovému zalomení těla dochází v okolí spádnice.

Ukončení oblouku je iniciováno flexí/extenzí dolních končetin, které má za následek odlehčení lyží, přenos hmotnosti, zahájení pohybu těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení.

Lyže vedeme v průběhu jízdy v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem. Poloha trupu vychází z lyžařského dynamického postavení. Hůl a osa ramen jsou v průběhu jízdy kolmo na spádnici. Pohyby pažemi jsou nežádoucí a indikují chyby v rovnovážném lyžařském postavení během vedení lyží a v přechodové fázi.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Orientace horní poloviny těla ze svahu dolů – osa ramen a hůl je v průběhu jízdy kolmo na spádnici.

Nezávislá práce horní a dolní části těla během jízdy.

Stejná délka řezaných oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Aktivní flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodové fázi.

Vedení lyží není ovlivněno fixací horní části těla.

V přechodové fázi obě lyže přehraňují současně.



Paralelní vedení lyží.
Dodržení zadání – jízda v řezaných obloucích.
Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského postoje během jízdy 1 – 2 body.
Horní polovina těla je nestabilní a není orientována ze svahu dolů 1 - 2 body.
Neklidné paže, nedodržení polohy hole v průběhu jízdy kolmo na spádnicí. 1 - 2 body.
Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.
Nedostatečná flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodu. 1-2 body.
Vedení lyží je negativně ovlivněno fixací horní části těla 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 3A. ŘEZANÉ OBLOUKY NA VNĚJŠÍ LYŽI

Provedení - stěžejní prvky

Řezané oblouky na vnější lyži.
8 - 10 dlouhých oblouků na vnější lyži.
Provedení lyžařského postoje při jízdě na jedné, vnější lyži.
Udržení vyváženého a rovnovážného postavení během jízdy - rovnováha s oporou o vnější lyži.
V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá.
Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.
Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.
Zapíchnutí hole.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy řezaným půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 8 – 10 navazovaných řezaných oblouků se zvednutou vnitřní lyží s pícháním holí. Vnitřní lyže je zvednutá po celou dobu fáze vedení oblouku. Provedení oblouků je symetrické na obě strany. Délka trati je určena technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru. Test se provádí na červené sjezdovce.

Popis pohybů a provedení oblouků

V oblouku na vnější lyži je technika podobná jako při jízdě na obou lyžích s tím rozdílem, že rozsah pohybů je mírně omezený z důvodu chybějící opory o vnitřní lyži a tím nemožnosti kontroly úhlu hranění pokrčování (flexí) vnitřní nohy. Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Pokračuje nakloněním těla dovnitř oblouku a přikloněním kotníku a kolene ke svahu (dovnitř oblouku). Naklonění těla dovnitř oblouku se postupně během fáze vedení zvyšuje až do maximálního naklonění a největšího úhlu zahranění v okolí spádnice. Pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně lyžař zvětšuje stranové zalomení těla. Celou fázi vedení oblouku provádí pouze s oporou o vnější lyži, vnitřní lyže je zvednutá. Přechod mezi oblouky realizuje plynulou výměnou oporové lyže. Během jízdy se soustředí se na vyvážené předozadní postavení s oporou o vnější lyži. Ukončení oblouku a přechod doprovází jemné zapíchnutí vnější hole, lyžař pohyb realizuje



především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané, stejně dlouhé a symetrické.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy na jedné, vnější lyži.

Udržování rovnováhy během jízdy.

Zvednutá vnitřní lyže v průběhu celé fáze vedení oblouku.

Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Jízda řezanými oblouky na jedné, vnější lyži.

Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Klopení a zalomení těla, kontrola hranění.

Načasování zapíchnutí hole.

Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje a v udržování rovnováhy během jízdy na jedné lyži 1 – 3 body.

Nedostatečně zvednutá vnitřní lyže nebo opakované dotyky vnitřní lyží sněhu 1 – 2 body.

Neplynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu 1 bod.

Jízda smýkanými oblouky 1 - 2 body

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Nedostatečné klopení a zalomení těla 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 3B. JÍZDA NA JEDNÉ LYŽI V OBŘÍM SLALOMU

Provedení - stěžejní prvky

Oblouky na jedné lyži v obřím slalomu.

8 dlouhých oblouků v trati obřího slalomu.

Dvě jízdy, jízda na pravé noze a jízda na levé noze.

Provedení dynamického lyžařského postoje při jízdě na jedné lyži.

Udržování rovnováhy během jízdy.

Během celé jízdy jede lyžař na jedné lyži, druhá noha je zvednutá nad sněhem.

Technické provedení testu

Start ze startovací brány. Následuje nejdříve jízda na jedné lyži na pravé noze s holemi a poté jízda na jedné lyži na levé noze s holemi. Test probíhá v trati 8 terčových bran na obří slalom ve vzdálenosti 25 metrů. Přesah bran (poloměr oblouku) závisí na sklonu svahu a kvalitě sjezdovky. Stavba trati je potvrzena technickým delegátem testu. O přestavbě trati na druhou jízdu rozhoduje technický delegát testu. Jízda končí bezpečným zastavením ve vyznačeném cílovém prostoru. Test se provádí na modré nebo červené sjezdovce. Jízda není na čas.



Popis pohybů a provedení oblouků

Cílem jízdy na jedné lyži je technicky podobná jízda jako při volné jízdě na obou lyžích. V oblouku na vnější lyži je technika podobná jako při jízdě na obou lyžích s tím rozdílem, že rozsah pohybů je mírně omezený z důvodu chybějící opory o vnitřní lyži a tím nemožnosti kontroly úhlu hranění pokrčováním (flexí) vnitřní nohy. Volná vnitřní noha je paralelně s nohou vnější a výrazně pokrčena v kyčli a koleni abychom tím zabránili doteku sněhu. V oblouku na vnitřní lyži zahájíme oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce, naklopením celého těla dovnitř oblouku. Naklopení těla dovnitř oblouku se postupně během fáze vedení zvyšuje až do maximálního naklonění a největšího úhlu zahranění v okolí spádnice. Ukončení oblouku je iniciováno mírnou extenzí dolní končetiny a aktivním pohybem v kotníku za účelem přehranění lyže. Přejít mezi oblouky lyžař realizuje přenesením hmotnosti na přední část chodidla a pohybem těla z kopce a vpřed do směru budoucí jízdy. K natočení lyže pomáhá orientace těla ze svahu dolů a pohled k další bráně. Při smýkaných obloucích lyžař současně otáčí chodidlo, při řezaných obloucích využívá vykrojení lyže. Ukončení oblouku a přechod usnadňuje zapíchnutí vnější hole. Lyžař pohyb realizuje především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje přehranění lyže, rovnováhu, správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů. V testu není povinné.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy na jedné, vnější lyži.

Udržování rovnováhy během jízdy.

Zvednutá noha v průběhu celé jízdy.

Jízda řezanými oblouky jako optimální provedení.

Klopení těla do oblouku, kontrola hranění.

Vedení lyží, linie jízdy a kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje a v udržování rovnováhy během jízdy na jedné lyži 1 – 3 body.

Výpomoc volnou nohou pro udržení rovnováhy, doteky sněhu 1 – 2 body.

Pomoc tažením hole na sněhu nebo opakovaným, častým dotykem při udržení rovnováhy 1 bod.

Neplynulé přehranění 1 bod.

Jízda smýkanými oblouky 1 bod.

Nesprávné vedení lyží, linie jízdy a vytvoření tlaku 1 bod.

Nedostatečné naklonění těla do oblouku a hranění lyží 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

Nekontrolované zastavení nebo nezastavení po průjezdu cílem 1 bod.

TEST 3C. JÍZDA NA JEDNÉ LYŽI SE ZMĚNOU LINIE JÍZDY

Provedení - stěžejní prvky

Oblouky na jedné lyži se změnou linie.

Celkem 18 oblouků a 5 jízd v traverzu



Dvě jízdy, jízda na pravé noze a jízda na levé noze.
Provedení lyžařského postoje při jízdě na jedné lyži.
Udržování rovnováhy během jízdy.
Během celé jízdy jede lyžař na jedné lyži, druhá noha je zvednutá nad sněhem.

Technické provedení testu

Start ze startovací brány. Zahájení jízdy půlobloukem doprava. Následuje nejdříve jízda na jedné lyži na pravé noze s holemi a poté jízda na jedné lyži na levé noze s holemi. Test probíhá ve třech vyznačených pětimetrových koridorech. Lyžař na jedné lyži jede tři krátké oblouky o stejném poloměru, rytmu a rychlosti v krajním pětimetrovém koridoru. Následuje traverz přes prostřední pětimetrový koridor a tři krátké oblouky o stejném poloměru, rytmu a rychlosti v druhém krajním pětimetrovém koridoru. Test se skládá ze šesti sekcí s krátkými oblouky spojených pěti traverzy. Vyznačení pětimetrových koridorů a výběr trati je potvrzen technickým delegátem testu. O přestavbě trati na druhou jízdu rozhoduje technický delegát testu. Jízda končí bezpečným zastavením ve vyznačeném cílovém prostoru. Test se provádí na modré nebo červené sjezdovce.

Popis pohybů a provedení oblouků

Cílem jízdy na jedné lyži je technicky podobná jízda jako při volné jízdě na obou lyžích. V oblouku na vnější lyži je technika podobná jako při jízdě na obou lyžích s tím rozdílem, že rozsah pohybů je mírně omezený z důvodu chybějící opory o vnitřní lyži a tím nemožnosti kontroly úhlu hranění pokrčováním (flexí) vnitřní nohy. Volná vnitřní noha je paralelně s nohou vnější a výrazně pokrčena v kyčli a koleni abychom tím zabránili doteku sněhu. V oblouku na vnitřní lyži zahájíme oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce, naklopením celého těla dovnitř oblouku. Naklopení těla dovnitř oblouku se postupně během fáze vedení zvyšuje až do maximálního naklonění a největšího úhlu zahranění v okolí spádnice. Ukončení oblouku je iniciováno mírnou extenzí dolní končetiny a aktivním pohybem v kotníku za účelem přehranění lyže. Přejít mezi oblouky lyžař realizuje přenesením hmotnosti na přední část chodidla a pohybem těla z kopce a vpřed do směru budoucí jízdy. K natočení lyže pomáhá orientace těla ze svahu dolů a pohled k další bráně. Při smýkaných obloucích lyžař současně otáčí chodidlo, při řezaných obloucích využívá vykrojení lyže. Ukončení oblouku a přechod usnadňuje zapíchnutí vnější hole, pohyb realizujeme především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje přehranění lyže, rovnováhu, správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů. V testu není povinné. Rychlost jízdy je v průběhu celé jízdy téměř stejná. Poloměry a rytmus krátkých oblouků jsou stejné. Lyžař se soustředí se na plynulé navazování oblouků především při změnách rytmu a celkovou plynulost provedení jízdy.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy na jedné, vnější lyži.
Udržování rovnováhy během jízdy Vedení lyží a kulatý tvar oblouků.
Zvednutá noha v průběhu celé jízdy.
Klopení těla do oblouku, kontrola hranění.
Stejný poloměr krátkých oblouků.
Plynulost přehranění a jízdy.
Navazování oblouků.
Téměř konstantní rychlost jízdy.
Celkové provedení jízdy.



Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje a v udržování rovnováhy během jízdy na jedné lyži 1 – 3 body.

Výpomoc volnou nohou pro udržení rovnováhy, doteky sněhu 1 – 2 body.

Neplynulé přehranění a jízda 1 bod.

Nesprávné vedení lyží a oblouky ve tvaru písmene Z 1 bod.

Nestejný poloměr krátkých oblouků 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

Nedostatečné naklonění těla do oblouku a hranění lyží 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

Nekontrolované zastavení nebo nezastavení po průjezdu cílem 1 bod.

TEST 4A. JÍZDA VE SJEZDOVÉM POSTOJI VE VYTÝČENÉ TRATI

Provedení - stěžejní prvky

Oblouky ve sjezdovém postoji.

8 – 10 dlouhých oblouků v trati postavené z krátkých tyčí ve vzdálenosti 30 metrů.

Řezané oblouky.

Udržení sjezdového postoje během celé jízdy.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy v paralelním postavení lyží v dynamickém lyžařském postoji. Postupný přechod do sjezdového postoje (zabalení) před první bránou. Následuje 8-10 navazovaných, řezaných oblouků v obřím slalomu z krátkých tyčí ve vzdálenosti 30 metrů ve sjezdovém postoji. Po průjezdu kolem poslední brány přechod do dynamického lyžařského postoje (rozbalení) a bezpečné zastavení ve vyznačeném prostoru. Stavba trati je potvrzena technickým delegátem testu. Jízda končí bezpečným zastavením ve vyznačeném cílovém prostoru. Test se provádí na modré sjezdovce.

Popis pohybů a provedení oblouků

Kontrolované a koordinované snižování z dynamického lyžařského postoje do sjezdového postoje před první bránou. Pohyby se dějí flexí v kolenním kloubu až do úhlu cca 90°, předklonem trupu s mírným nahrbením a příslušnými pohyby v ostatních kloubech zejména kotních tak, aby bylo dosaženo co možná nejvíce aerodynamického postoje, ve kterém je lyžař schopen projet vytyčenou trať řezanými oblouky. Stopa lyžaře je na šířku pánve. Paže jsou pokrčeny v loktech, které jsou před kolena a tlačí se k sobě. Hole jsou drženy v rukou a vedou podpažím a kolem pasu vzad. Hlava je mírně zakloněna, aby závodník viděl vpřed. Sjezdový postoj musí být předozadně vyvážený stejně jako lyžařský dynamický postoj. Pohyby v jednotlivých fázích oblouku (klopení, zalomení, flexe a extenze dolních končetin) jsou totožné jako u dynamického lyžařského postoje, ale s ohledem na aerodynamiku jsou rozsahově omezenější. Při přechodu do vysokého postoje (rozbalení) nesmí dojít k posunu těžiště vzad (záklonu) zejména vlivem zvýšení odporu vzduchu.



Kritéria hodnocení

Provedení sjezdového postoje v průběhu celé jízdy.
Rovnováha během jízdy.
Jízda řezanými oblouky bez smyku.
Vedení lyží ve sjezdovém postoji.
Přehranění v přechodové fázi ve sjezdovém postoji.
Klopení, zalomení, úhel hranění, flexe, extenze dolních končetin a tvorba tlaku během fáze vedení.
Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Jízda v nesprávném sjezdovém postoji 1 – 3 body.
Problémy s rovnovážným postavením 1 bod.
Nesprávné vedení lyží, smýkaný oblouk 1 - 2 body.
Nesprávné přehranění 1 bod.
Chyby ve fázi vedení (klopení, zalomení, úhel hranění, flexe, extenze dolních končetin a tvorba tlaku) 1 – 3 body.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).
Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 4B. VOLNÁ JÍZDA SE ZMĚNAMI POLOMĚŘŮ OBLOUKŮ

Provedení - stěžejní prvky

10 – 12 řezaných oblouků s různým poloměrem ve vymezeném prostoru o šířce 20 metrů.
Plynulý přechod z dlouhých do středních oblouků.
Plynulý přechod ze středních do dlouhých oblouků.
Kontrola rychlosti – rychlost se během jízdy téměř nemění.
Lyžařský dynamický postoj.
Symetrie zkracování a prodlužování oblouků v průběhu jízdy.
Celková plynulost jízdy.
Paralelní vedení lyží.

Technické provedení testu

Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy řezaným půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Celkem lyžař provádí 10 – 12 řezaných oblouků s různým poloměrem ve vymezeném prostoru o šířce 20 metrů. Provedení prvních 5 – 6 oblouků se změnou poloměru oblouků z dlouhých do středních bez změny rychlosti. Začíná se dlouhými oblouky, které se postupně během 5 – 6 oblouků mění v oblouky střední. Poloměr oblouků se zmenšuje plynule. Nejkratší oblouky jsou v polovině trati v označeném místě šířky 5 metrů. Ve druhé polovině trati se během 5 – 6 oblouků jejich poloměr naopak plynule zvětšuje ze středních až po dlouhé. Šířka vymezeného koridoru je 20 metrů. Délka trati a výběr trati jsou určeny technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru. Test se provádí na červené sjezdovce.

Popis pohybů a provedení oblouků

Technika volné jízdy se změnami poloměrů řezaných oblouků odpovídá technice volné jízdy s pravidelnými řezanými oblouky stejného rádiusu a velikosti. Zásadní pro jízdu se změnami



poloměřů oblouků je skutečnost, že velikost a tvar oblouku musí být tvořeny lyžařem. Vymezenému prostoru lyžař přizpůsobuje intenzitu a rozsah pohybů a časování jednotlivých fází oblouku. Především klopení a zalomení těla, kterými lyžař reguluje úhel hranění lyží a aktivní flexe/extenze dolních končetin, musí být spojené s ideálním načasováním pohybů a intenzitou použití síly. Zvládnutí techniky jízdy se změnami velikostí poloměřů oblouků ukazuje na schopnost lyžaře mít jízdu zcela pod kontrolou a efektivně používat všechny lyžařské dovednosti. Vnímání, předvídání a anticipace, jak a kde realizovat oblouk při volné jízdě, ukazuje lyžařovu schopnost mít jízdu pod kontrolou, reagovat na změny rytmu a vědomě zahájit a vést oblouk na zamýšleném místě.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy.

Přizpůsobení techniky jízdy změnám poloměřů oblouků (načasování, rychlost a rozsah provedení klopení a zalomení těla, flexe/extenze dolních končetin).

Řezané oblouky.

Plynulost jízdy.

Navazování oblouků.

Kulatost oblouků.

Téměř konstantní rychlost jízdy.

Kontrola rychlosti během celé jízdy

Symetrie zkracování a prodlužování oblouků zleva doprava.

Symetrie zkracování a prodlužování oblouků shora dolů.

Celkové provedení jízdy.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje během jízdy 1 – 2 body.

Chybné přizpůsobení techniky jízdy změnám poloměřů oblouků (načasování, rychlost a rozsah provedení klopení a zalomení těla, flexe/extenze dolních končetin) 1 – 3 body.

Smýkané oblouky během jízdy 1 bod.

Neplynulá jízda, špatné navazování oblouků 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti především při zkracování oblouků 1 bod.

Nesymetrické zkracování a prodlužování oblouků zleva doprava 1 bod.

Nesymetrické zkracování a prodlužování oblouků shora dolů 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).

TEST 4C. VOLNÁ JÍZDA SE ZMĚNOU TECHNIKY PŘEHRAŇENÍ V PŘECHODOVÉ FÁZI

Provedení - stěžejní prvky

Dlouhé oblouky.

6-8 řezaných oblouků s technikou přehraňování v přechodové fázi „cross over“.

6-8 řezaných oblouků s technikou přehraňování v přechodové fázi „cross under“.

Lyžařský dynamický postoj.

Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Paralelní vedení lyží.



Technické provedení testu

První úsek: Start ze spádnice z pluhového postavení. Zahájení jízdy řezaným půlobloukem doleva nebo doprava v paralelním postavení lyží. Následuje provedení 6 – 8 dlouhých, řezaných oblouků s technikou přehranění cross over / cross under v přechodové fázi. Druhý úsek: Na úrovni označení změna techniky jízdy a provedení 6-9 řezaných oblouků s technikou přehranění cross over / cross under v přechodové fázi. Délka trati a výběr trati jsou určeny technickým delegátem testu. Jízda končí vyjetím posledního oblouku do zastavení ve vyznačeném cílovém prostoru. Jízdu je možné provést na všech sklonech svahu včetně jejich kombinace. Techniku přehranění pro první a druhý úsek potvrdí technický delegát testu.

Popis pohybů a provedení oblouků

Technika přehranění cross under

Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Zahájení oblouku je iniciováno extenzí dolních končetin, zahraněním lyží, vyhledáním opory o vnější lyži a zatížením vnější lyže. Lyžař klopie tělo dovnitř oblouku se současným natahováním obou dolních končetin a zvětšuje úhel hranění a tlak na lyže. Postupně v průběhu vedení oblouku odpovídajícím krčením vnitřní nohy lyžař dále zvětšuje úhel hranění a plynule zvyšuje tlak především na vnější lyži. Pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně se zvětšuje stranové zalomení těla. K největšímu tlaku na vnější lyži a stranovému zalomení těla dochází v okolí spádnice. Ukončení oblouku je iniciováno flexí vnější dolní končetiny a mírnou extenzí vnitřní dolní končetiny, které má za následek přenos hmotnosti, odlehčení lyží, zahájení přehranění a pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené, obě dolní končetiny jsou pokrčené (v úhlu cca 90 stupňů) a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení. Lyže jsou v průběhu jízdy vedeny v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem. Poloha trupu vychází z lyžařského dynamického postavení, které je v průběhu jízdy neustále přizpůsobováno působícím silám v závislosti na rychlosti, sklonu svahu a poloměru oblouků. Dlouhé oblouky jsou charakterizovány velkým rozsahem pohybů, kdy dráha (linie) těžiště lyžaře je výrazně kratší než dráha (linie) lyží. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané. Kontrola rychlosti je provedena vyjetím oblouků více k vrstevnici, regulací intenzity hranění a tlaku během vedení oblouku.

Technika přehranění cross over

Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Zahájení oblouku je iniciováno extenzí /flexí dolních končetin, zahraněním lyží, vyhledáním opory o vnější lyži a zatížením vnější lyže. Lyžař klopie tělo dovnitř oblouku. V průběhu vedení oblouku odpovídajícím krčením vnitřní nohy zvětšujeme úhel hranění a plynule zvyšujeme tlak především na vnější lyži. Pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně zvětšujeme stranové zalomení těla. K největšímu tlaku na vnější lyži a stranovému zalomení těla dochází v okolí spádnice. Ukončení oblouku je iniciováno extenzí dolních končetin, především výraznou extenzí vnitřní nohy, které má za následek odlehčení lyží, přenos hmotnosti, zahájení přehranění, pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené, obě dolní končetiny jsou jen mírně pokrčené (v úhlu cca 120 stupňů) a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení. Lyže jsou v průběhu jízdy vedeny v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem. Poloha trupu vychází z lyžařského dynamického postavení, které je v průběhu jízdy neustále přizpůsobováno působícím silám v závislosti na rychlosti, sklonu svahu a poloměru oblouků. Dlouhé oblouky jsou charakterizovány velkým rozsahem pohybů, kdy dráha (linie) těžiště lyžaře je výrazně



kratší než dráha (linie) lyží. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané. Kontrola rychlosti je provedena vyjetím oblouků více k vrstevnici, regulací intenzity hranění a tlaku během vedení oblouku.

Kritéria hodnocení

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy.

Technika jízdy (načasování, rychlost a rozsah provedení klopení a zalomení těla, flexe/extenze dolních končetin, orientace horní části těla ze svahu dolů).

Technika přehranění v přechodové fázi cross over.

Technika přehranění v přechodové fázi cross under.

Plynulá změna techniky přehranění.

Jízda řezanými oblouky.

Stejná délka a symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Celkové provedení jízdy.

Dodržení zadání změny techniky přehranění v přechodové fázi.

Bodové srážky

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického základního sjezdového postoje během jízdy 1 – 2 body.

Chybné provedení techniky jízdy (načasování, rychlost a rozsah provedení klopení a zalomení těla, flexe/extenze dolních končetin, orientace horní části těla ze svahu dolů) 1 – 3 body.

Nesprávná technika přehranění v přechodové fázi cross over 1 - 2 body.

Nesprávná technika přehranění v přechodové fázi cross under 1 - 2 body.

Nestejná délka a symetrie oblouků, kontrola rychlosti 1 bod.

Pád 1 – 3 body (pád v důsledku technické chyby, nebo vypnutí vázání, lyžař dokončí test).

Neprojetí cílem 2 body (lyžař provede většinu testu, nedokončí např. v důsledku technické závady).



VYSVĚTLENÍ POJMŮ

Plocha opory

Plocha, která je ohraničena plochami dotyku obou lyží se sněhem.

Dynamická rovnováha

V každém okamžiku jízdy se lyžař nachází v jiné rovnovážné pozici. Během jízdy musí být účinky všech působících sil regulovány tak, aby výsledná síla, která je součtem všech působících sil, probíhala v každém okamžiku plochou opory. Poloha těžiště těla se přitom stále mění a zajišťuje správnou rovnovážnou polohu těla lyžaře. Základním předpokladem pro udržení dynamické rovnováhy je dynamický lyžařský postoj.

Dynamický lyžařský postoj

Stabilní, ale uvolněný postoj je základním předpokladem pro aktivní jízdu a rychlé reakce všemi směry na vznikající situace. Klouby dolních končetin jsou lehce pokrčené, trup mírně předkloněn, hlava je držena přirozeně v prodloužení trupu a paže držíme mírně pokrčené před tělem. Snížená poloha těžiště těla zvyšuje stabilitu postoje, zároveň ale omezuje volnost pohybu. Závodník stále přizpůsobuje svůj postoj situaci. Se vzrůstající rychlostí jízdy stoupá vliv odporu vzduchu, který lyžař eliminuje snížením postoje až do sjezdového postoje.

Sjezdový postoj

Jedná se o nižší a aerodynamičtější postoj než je dynamický lyžařský postoj. Využívá se zejména v rychlostních disciplínách, ale je vhodný i pro zrychlení na rovinatějších úsecích v obřím slalomu. Při sjezdovém postoji je úhel v kolenním kloubu téměř 90°, záda jsou mírně nahnubena, lokty jsou před koleny a tlačí se k sobě, hlava je mírně zakloněna, aby závodník viděl před sebe.

Fáze oblouku

Zahájení

- zahranění lyží a jejich směřování do nového oblouku
- změna zatížení lyží flexí/extenzí dolních končetin
- vyhledání opory o vnější lyži a zatížení vnější lyže
- klopní těla do oblouku a jeho orientace do směru jízdy

První fáze vedení

- pokračuje klopní těla dovnitř oblouku
- s přibližováním lyžaře ke spádnicí odpovídajícím krčením vnitřní nohy dochází ke zvětšení úhlu zahranění a zatížení lyží (tlaku na lyže)
- postupně narůstá rozdíl v zatížení vnější a vnitřní lyže ve prospěch vnější

Druhá fáze vedení

- k největšímu úhlu zahranění, tlaku na vnější lyži a stranovému zalomení těla v kotnících, kolenou a kyčlích dochází v okolí spádnice
- k největšímu snížení těžiště těla s výrazným krčením vnitřní nohy dochází v okolí spádnice
- pokračuje zvyšování tlaku na lyže, dominantní je zatížení vnější lyže
- stranové zalomení těla v kyčlích je doprovázeno mírným protinatočením trupu vzhledem ke směru jízdy lyží (orientací trupu ze svahu dolů)



Ukončení

- Ukončení oblouku je charakterizováno pohyby vedoucími k odhranění a odlehčení lyží, ukončení může být provedeno dvěma způsoby:
 - extenzí dolních končetin, především výraznou extenzí vnitřní nohy, které má za následek odlehčení lyží, přenos hmotnosti, zahájení přehranění, pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže
 - flexí vnější dolní končetiny a mírnou extenzí vnitřní dolní končetiny, které má za následek přenos hmotnosti, odlehčení lyží, zahájení přehranění a pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže
- dokončením pohybu napínání/ krčení nohou dojde k odlehčení lyží, které je nezbytné k zahájení nového oblouku

trup je v menší či větší míře nasměrován do nového oblouku

Navazování jednotlivých fází oblouku

V navazovaných obloucích jednotlivé fáze na sebe plynule navazují a ve skutečnosti se nedají oddělit, fáze ukončení plynule přechází do fáze zahájení a spolu utvářejí **fázi přechodovou**, stejně tak první a druhá fáze vedení utváří **fázi vedení**, zjednodušeně lze oblouk rozdělit takto: **fáze přechodová (ukončení + zahájení) fáze vedení (první + druhá fáze vedení)**.

Zpracovali metodici OSÚ AD SLČR Jiří Matějů a Radim Jireš
15.11.2020