

TÜRKİYE BUZ PATENİ FEDERASYONU
ARTİSTİK BUZ PATENİ BRANŞI TEST
SİSTEMİ



KURAL KİTABI

2026-2027 SEZONU

Hazırlayan: TBPF

TEST KURALLARI

TK 1.00 HAKEMLERİN GÖREVLERİ — TESTLERİN PUANLANMASI

TK 1.10 Artistik buz pateni branşını puanlama metotlarından birisi 6.0 sistemidir. Bu sistem 0'dan 6'ya kadar sayılardan oluşan bir değerler skalasıdır. Bu skalaya göre:

0.0 – Kayılmadı
1.0 – Çok zayıf
2.0 – Zayıf
3.0 – Orta
4.0 – İyi
5.0 – Çok iyi
6.0 – Mükemmel

Ara değerler olarak bir basamaklı ondalık sayıdan oluşan puanlara izin verilir (örneğin 3.8, 4.4, 5.5).

TK 1.20 Kayış Hareketleri Testlerinin Puanlanması

TK 1.21 Kayış hareketleri testleri, Chicks Seviyesi ve Cubs Seviyesi hariç 0'dan 6'ya kadar olan değerler skalası ile değerlendirilir (bkz. TK 1.10). Chicks Seviyesi ve Cubs Seviyesi “Geçti” veya “Tekrar” şeklinde değerlendirilir.

TK 1.30 Serbest Kayış Testlerinin Puanlanması

TK 1.31 Serbest kayış testleri, Chicks Seviyesi ve Cubs Seviyesi hariç 0'dan 6'ya kadar olan değerler skalası uyarınca verilen iki adet puan ile değerlendirilir (bkz. TK 1.20). Verilen ilk puan teknik, ikincisi ise sunuş puanıdır.

TK 1.32 İzin verilmeyen elementler/hareketler:

- A. Programın başında, sonunda ve/veya program sırasında buzun üzerine yatmak, iki dizin üzerinde uzun süreli ve/veya sabit duruş.
- B. Her kuraldışı hareket için, her bir puandan 0.5 değerinde düşüm gerçekleştirilmelidir.

TK 2.00 TESTLERE KATILMAK İÇİN ARANAN NİTELİKLER

TK 2.01 Türkiye Buz Pateni Federasyonu'nun artistik buz pateni branşında resmi olarak düzenlediği federasyon testlerine geçerli lisansa sahip sporcular katılabilir. Test tarihinde 12 yaşını doldurmuş Chicks ve Cubs seviye sporcuları ile Yetişkin ve Senkronize Buz Pateni kategorilerindeki sporcular madde TK. 3.01'de belirtilen şekilde teste katılabilirler.

TK 2.02 Herhangi bir teste girebilmek için adayın 21 yaşını doldurmamış olması ve önceki testleri sırasıyla geçmiş olması gerekmektedir. Kayış Hareketleri Testlerinde ve Serbest Kayış Testlerinde seviye ilerlemesi birbirine bağlı gerçekleşir. Bir kategorinin kayış ve serbest kayış testleri tamamlanmadan bir üst kategorinin testine girilemez. Örneğin, PRE-NOVICE kategorisi testine girmiş

bir sporcu kayış testinden başarısız olursa serbest kayış testine girebilir ancak serbest kayış testinde başarılı olması durumunda bir sonraki testte yalnızca PRE-NOVICE kategorisi kayış testine girebilir BASIC NOVICE 2 kategorisi testlerine geçemez.

TK 2.03 Türkiye’de teste girmemiş fakat ISU federasyonlarından birine bağlı bir ülkenin testine girmiş veya yarışmış olan patenciler Türkiye Buz Pateni Federasyonu test ve yarışma sistemlerindeki yerlerini öğrenmek (denklik) için belgeleri ile başvurabilirler. Bu konudaki başvurular Test Kurulu tarafından incelenerek karara bağlanır. Bulundukları ülkelerde test sistemi bulunmayan sporcular en son yarıştıkları kategorinin testine kabul edilirler. Ancak kategorilerin ülkelere göre farklılık gösteriyor olması durumunda sporcunun yarışacağı kategori Test Kurulu tarafından incelenerek karara bağlanır.

TK 2.04 Daha önceden Türkiye Buz Pateni Federasyonu Artistik Buz Pateni Milli Takımı adına yarışarak milli olmuş ancak herhangi bir nedenle spor kariyerine en az 1 sezon ara vermiş eski milli sporcular, bu maddenin A bendinde belirtilen 21 yaş kuralına uymaları kaydıyla, en son yarıştıkları kategorinin seviyesinden teste girebilirler.

TK 2.05 Aday, aynı kategorideki tüm önceki testleri başarı ile tamamlayıp geçmeden bu kurallarda aksi belirtilmedikçe daha yüksek seviyede bir teste giremez. Teste girmeden önce adayın, daha önceki testi başardığına dair kanıt belgesini ya da test karnesini ibra etmesi zorunludur.

TK 3.00 TESTLERİN UYGULANIŞ BİÇİMİ

TK 3.01 Türkiye Buz Pateni Federasyonu yürürlükteki sezon içerisinde yapacağı testleri faaliyet programında testlerin düzenlenmesi planlanan illeri içerecek şekilde duyurur. 2026 - 2027 sezonundan itibaren test tarihinde 12 yaşını doldurmuş Chicks ve Cubs seviye sporcuların, Yetişkin kategorisi sporcularının ve Senkronize Buz Pateni sporcularının testleri federasyon test programına dahil edilmez. Bu sporcuların testleri kulüplerin kendi antrenman saatlerinde Federasyondan talep edeceği uygun yetkinlikte test hakemi tarafından uygulanır. Bu testler Talimatın hakemlik, kayıt ve raporlama hükümlerine tabidir. Chicks ve Cubs kategorisi testlerinin gerçekleştirilmesi için sporcu başına en az 6 dakikalık bir zaman ayrılması ve teste girecek sporcuların sayısına göre toplam zamanın testi talep eden kulüplerin antrenman saatinin bu süreyi karşılaması gerekmektedir.

TK 3.02 Faaliyet Programının içinde yer alan test yarışmalarının iptali veya yeni test yarışmaları düzenlenmesi hususlarında Türkiye Buz Pateni Federasyonu yetkilidir.

TK 4.00 PROSEDÜR

TK 4.01 Teste girmek isteyen adaylar testin yapılacağı tarihten en az 1 hafta öncesine, Federasyon tarafından duyurulacak tarihe kadar katılım ücreti dekontları ile birlikte Federasyona başvuruda bulunurlar. Aday, test başlamadan önce geçerli lisansını ve test karnesini test görevlilerine ibraz eder. Geciken başvurular işleme alınmaz.

TK 4.02 Federasyon tarafından görevlendirilen Test Başkanı, başvurulara göre test kategorilerini belirler, programı ve kura listesini oluşturur, çıkış sırasını elektronik kura sistemi ile belirler, katılacak adayların yapmaları gerekenler konusunda bildiri hazırlar, hakemleri ve testle ilgili diğer gereksinimleri

organize eder ve yaptığı tüm bu hazırlıkları Federasyonun kanalıyla duyurur. Test programı testin yapılacağı tarihten en az 2 gün öncesine kadar Federasyon kanalıyla ilan edilecektir.

TK 4.03 ISU federasyonlarından birine bağlı bir ülkenin testine girmiş veya yarışmış olan patenciler Test Kurulu tarafından kendilerine verilen ve Türkiye Buz Pateni Federasyonu test ve yarışma sistemlerindeki yerlerini gösteren denklik yazılarını yaptıkları başvuruda ibra etmek zorundadırlar.

TK 4.04 Federasyon, Test Sistemi ile ilgili güncel kuralları web sayfasında sürekli olarak yayınlamak ve istenildiğinde ilgililere ulaştırmakla yükümlüdür.

TK 4.05 Isınma grupları aşağıdaki tabloda belirtilen maksimum sporcu sayılarına göre Test Başkanı tarafından çıkış sırası ile birlikte ilan edilecektir.

KATEGORİ	ISINMA GRUBU MAKS. SPORCU SAYISI
CHICKS	12
CUBS	8
PRE NOVICE	8
BASIC NOV. 2	8
BASIC NOV. 1 / INTERMEDIATE NOV.	8
ADVANCE NOV.	8
JUNIOR	6
SENIOR	6

TK 4.06 Sezon boyunca yapılacak tüm testlerde Cumartesi günü Chicks, Pre Novice, Advanced Novice ve Senior kategorileri teste girecek; Pazar günleri Cubs, Basic Novice 2, Basic Novice 1/Intermediate Novice ve Junior kategorileri teste girecektir.

TK 4.07 Test programı yayımlandıktan sonra yalnızca rapor ile belgelenmiş hastalık sebebi ile katılamayan sporcuların mazeretleri geçerli sayılacaktır.

TK 4.08 Türkiye Buz Pateni Federasyonu lisansına sahip sporcular ilgili sezonda yarışacakları kategorinin en fazla 1 üst kategorisinde teste dahil olabilirler.

TK 5.00 ANTRENÖRLÜK

TK 5.01 Teste giren bir patenciye antrene etmek isteyen herhangi bir antrenörün Türkiye Buz Pateni Federasyonu artistik buz pateni branşında geçerli vizeli antrenörlük belgesine sahip olması gereklidir.

TK 5.02 Patenciler buzdaki ısınma sırasında antrenörleri tarafından pistin yanından antrene edilebilirler ve diğer patencilerin puanlamasına engel olmadan pistten dışarı çıkabilir ve antrenörlerinin yanına gidebilirler. Fakat antrenörler, adayın performansı sırasında hakemlerden önce herhangi bir müdahalede bulunamaz ve ısınma sırasında buza çıkamazlar. Hakem paneli bu kurala uymayan

herhangi bir kişiyi buz pistinden çıkartabilir ve herhangi bir adayı diskalifiye edebilir. Bu kuralda antrene terimi, patenci ile antrenörün, ailesinin veya bir başkasının iletişimini kast etmektedir. Örneğin patenci kayış testi elementleri arasında kısaca antrenörü ile konuşabilir ancak elementin icrası sırasındaki yön veya ayak değişimlerinde bunu yapamaz. Test sırasında antrenör/veli hakem paneli ile doğrudan iletişime geçemez, talepler test başkanı vasıtası ile iletilir.

TK 6.00 DAVRANIŞ/USUL

TK 6.01 Test giren adaylar yetkililerin talimatlarına tam olarak uymalı ve Türkiye Buz Pateni Federasyonu etik kurallarına uygun hareket etmelidirler. Doğrudan veya dolaylı ya da yazılı olarak, testin sonucu veya yetkililerle ilgili uygunsuz davranışlarda bulunan adaylar sonraki testlere alınmayacaklardır.

TK 6.02 Sırası gelen ısınma grubundaki sporcular, hakem paneli tarafından isimlerinin anons edilmesiyle birlikte buza çıkarlar. Isınma süreleri kayış ve serbest kayış testleri için aşağıdaki gösterildiği şekilde uygulanacaktır.

KATEGORİ	KAYIŞ TESTİ ISINMA SÜRESİ	SERBEST KAYIŞ TESTİ ISINMA SÜRESİ
CHICKS	4 dk.	4 dk.
CUBS	4 dk.	4 dk.
PRE NOVICE	4 dk.	4 dk.
BASIC NOV. 2	4 dk.	4 dk.
BASIC NOV. 1 / INTERMEDIATE NOV.	5 dk.	5 dk.
ADVANCE NOV.	5 dk.	5 dk.
JUNIOR	6 dk.	6 dk.
SENIOR	6 dk.	6 dk.

TK 6.03 Her performansın başlangıcında hakem paneli tarafından ilk olarak adayın ismi anons edilecektir. İsmi anons edilmesinden sonra 1 dakika içerisinde yerine geçmeyen patencinin o bölümdeki testine “kaymadı” olarak işaret konulacaktır. Amir hakem, geçerli bir neden var ise bu kuralı esnetebilir.

TK 6.04 Türkiye Buz Pateni Federasyonu testler sırasında meydana gelebilecek kazalarda ve adayların yaralanmasında herhangi bir sorumluluk almaz. Başvururken ve başvurularının kabulü halinde aileler veya vasiler doğabilecek kazalardan ve yaralanmalardan Türkiye Buz Pateni Federasyonunun ve idarecilerin sorumlu olmayacağını önceden beyan, kabul ve taahhüt etmiş sayılırlar. Başvurular ancak bu şartla kabul edilir.

TK 6.05 Müzik eşliğinde yapılan Serbest Kayış Testlerine katılacak adaylar, müziklerini tek parça olarak kayıt yapmak ve teslim etmek zorundadırlar. Chicks, Cubs, Pre-Novice, Basic Novice 2 ve Basic Novice 1/Intermediate Novice seviyelerindeki Serbest Kayış Testleri müziksiz uygulanır; bu seviyelerde müzik teslimi ve yedek müzik yükümlülüğü aranmaz.

TK 6.06 Türkiye Buz Pateni Federasyonu teste katılacak olan adaylara antrenman saati sağlamakla yükümlü değildir.

TK 6.07 Türkiye Buz Pateni Federasyonu teste katılacak olan adaylara kanuni yol ve ikamet yevmiyesi ödemekle yükümlü değildir.

TK 6.08 Test sonuçlarına yapılacak itirazlar yazılı olarak yalnızca Test Başkanına yapılır. İtiraz dilekçesi ile birlikte 265,00.-TL (İkiyüzaltmışbeşTürkLirası) depozito tutanakla Test Başkanına ödenir. İtirazlar esnasında video kaydı ibraz edilebilir. İtirazı haklı bulunanlara depozitoları geri ödenir. İtiraz geçerli değilse alınan ücret Buz Pateni Federasyonunun ilgili hesaplarına gelir kaydedilir. İtirazlar sadece adayların antrenörleri veya kulüp yöneticileri tarafından yapılabilir. Velilerden gelen itirazlar işleme alınmaz.

TK 7.00 YETKİLİLER

TK 7.01 Türkiye Buz Pateni Federasyonu’nun yürürlükteki Hakem Kuralları tüm testlerde uygulanacaktır.

TK 7.02 Aşağıda belirtilen kategoriler dışında tüm testler için hakem paneli 3 kişiden oluşacaktır.

A. Chicks Seviyesi Kayış ve Serbest Kayış Testleri herhangi bir seviyedeki tekler, çiftler veya buz dansı hakemliği veya teknik uzmanlığı yapmaya yetkin ve Test Hakemliği eğitimi almış tek bir hakem tarafından puanlanabilir.

B. Cubs Seviyesi Kayış ve Serbest Kayış Testleri herhangi bir seviyedeki tekler, çiftler veya buz dansı hakemliği veya teknik uzmanlığı yapmaya yetkin ve Test Hakemliği eğitimi almış tek bir hakem tarafından puanlanabilir.

TK 7.03 Testin sürdürülmesinden sorumlu olacak olan Amir Hakem, diğer hakemler tarafından seçilir.

A. Amir Hakem, 3 test hakeminden ya da test için yeterli olan yedek hakemlerden birisi olabilir.

B. Seçilen Amir Hakem, testin yapılabilmesi için buzun ve pistin uygunluğunu kontrol edecektir.

TK 7.04 Testte görevlendirilecek hakem sayıları teste katılan sporcu sayısına göre belirlenmiş olup aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

SPORCU SAYISI	GÖREVLİ HAKEM SAYISI
0 - 60	3
61 - 80	4
81 - 100	5
101 - 140	6
140 ve üstü	6 (test iki ayrı tesiste yapılacaktır)

TK 7.05 Amir Hakem ve testte görev yapacak hakemlerden hiçbirisi teste giren adayların ebeveyni, yakın akrabası, karısı, kocası ya da partneri olamaz. Testten önceki 12 ay boyunca, adayın çiftler veya buz dansı kategorilerinde birlikte kaydı kişi adayın partneri olarak nitelendirilir.

TK 7.06 Bir antrenör ile yakın ilişki içerisinde veya evli olan kişiler, o antrenörle ilgili aday öğrencinin veya partnerin testinde hakemlik ve sorumlu hakemlik yapamazlar. Test gününden 6 ay öncesine dek antrenör tarafından antrene edilmemiş kişiler öğrenci olarak nitelendirilmez.

TK 7.07 3 hakemden oluşan panellerde birbirleri ile doğrudan akraba olan hakemler bir arada yer alamazlar. Sadece hastalık ve program değişikliği gibi nedenlerde ve hakemin gelemediği mücbir sebep hallerinde buna izin verilebilir.

TK 7.08 Gerekli yeterliliğe sahip olmayan bir hakemin bir testte görevlendirilmesi testin geçersiz olmasına sebebiyet verir. Fakat bu kuralın katılığı Test Kurulu veya Federasyon tarafından gerekli hallerde yumuşatılabilir.

TK 7.09 Her hakemin hakemlik yapma süresi günde 8 saattir. Hakemlere öğle ve akşam yemeği ve her iki saatte bir 15 dakika dinlenme imkânı sağlanmalıdır. Testlerde yeterli sayıda hakem bulundurulması ve organizasyonun buna göre yapılması gerekmektedir. Ancak 3 hakemden oluşması gereken panellerde test günü ortaya çıkacak mücbir sebeplerden dolayı 1 hakemin eksik kalması durumunda, teste devam edilmesi hususunda sporcu antrenörlerinden onay alınarak testler 2 hakem ile yapılabilir. Fakat 2 hakemden oluşan bir panelde yapılan puanlama sonucunda 1 hakemin “Geçti” 1 hakemin “Tekrar” şeklinde değerlendirme yapması durumunda, adayın testinin ilgili bölümü, katılacağı bir sonraki testte tekrar edilir. Bu şekilde ortaya çıkacak tekrarlar da yeniden katılım ücreti talep edilmez. 2 hakemin eksik kalması durumunda ise test iptal edilir.

TK 7.10 Test Başkanı, tüm testler için Federasyon tarafından testte görev verilen hakemlerden panel oluşturacaktır. Zorunlu durumlarda uluslararası ve ISU hakemleri/teknik uzmanları görevlendirilebilir.

TK 7.11 Paneldeki hakemlerden birisinin göreve devam edemeyeceği bir durumun oluşması halinde testten sorumlu olan Amir Hakem, Test Başkanı ile görüştükten sonra yedek hakem var ise panelde devam edemeyecek olan hakemi değiştirebilir. Yedek hakem olmaması durumunda TK 7.08 uygulanır.

TK 7.12 Hakemler puanlarını sonuçlar resmi olarak kontrol edilip açıklanmadan önce ortak bir çalışma ile gözden geçiremezler.

TK 7.13 Hakemlerin veya aday hakemlerin herhangi bir test sırasında deneme hakemliği yapabilmek için önceden izin almaları gerekmektedir. Başvurular Test Başkanına yapılır.

TK 7.14 Tüm görevlilerin masrafları Türkiye Buz Pateni Federasyonu’nun Yönetim Kurulu uyarınca alınan karara göre karşılanır.

TK 8.00 KAYITLAR

TK 8.01 Testlerde verilen puanlar Türkiye Buz Pateni Federasyonu’nun resmi Hakemlik veya Deneme Hakemliği formlarına kaydedilecektir. Bu formlar Türkiye Buz Pateni Federasyonundan tedarik edilebilir.

TK 8.02 Hakemlerin değerlendirmeleri en kısa sürede Test Başkanına teslim edilecek ve teslimden önce hiçbir sonuç açıklanmayacaktır. Sonuçlar Test Başkanı tarafından açıklanacaktır. Değerlendirilme yapılmış test formları, talep edilmesi durumunda, test bitimi ve sonuçların açıklanmasından sonra inceleme için adaylar, aileleri, kulüp yetkilileri ve antrenörleri ile paylaşılabilir. Sonuçların istenmesi durumunda Federasyona dilekçe ile müracaat edilmelidir.

TK 8.03 Test Başkanı, test sonuçlarını Türkiye Buz Pateni Federasyonuna bildirecek, adayın testi geçip geçmediği veya testi tekrar edip etmemesi konusunda rapor verecektir. Ayrıca Test Başkanı adayların makbuz karşılığı ödediği test giriş ücretlerini de Federasyona ulaştırmakla yükümlüdür.

A. Eğer adayın farklı günlerde girdiği farklı test bölümleri var ise her gün için ayrı raporlama yapılacaktır.

B. Raporlamada Türkiye Buz Pateni Federasyonunun resmi Kayış Hareketleri Test Raporlama Formları ve Serbest Kayış Test Raporlama Formları kullanılacaktır. Bu formlar Türkiye Buz Pateni Federasyonundan tedarik edilebilir.

TK 8.04 Rapor aşağıdaki verileri içerecektir:

- A. Testin yapıldığı şehir ve buz pistinin adı.
- B. Testin yapıldığı tarihler
- C. Test Başkanının adı soyadı, cep telefonu, adresi, e-mail adresi
- D. Her bir hakemin adı soyadı
- E. (Varsa) Deneme puanlaması yapan hakemlerin adı soyadı
- F. Teste giren her adayın adı soyadı, lisans numarası, kulübünün adı ve ili
- G. Rapor edilen her test için her bir hakem ve deneme hakemi tarafından verilen toplam puan
- H. Geçti ise "G" işareti, Tekrar ise "T" işareti

TK 8.05 Test Raporu, Test Başkanı tarafından aşağıdaki birimlere gönderilecek ve şu şekilde saklanacaktır:

- A. Test raporlarının orijinalleri, test giriş ücretleri ve makbuzları Türkiye Buz Pateni Federasyonuna.
- B. Bireysel hakem puanlama sonucu ile birlikte orijinal raporun bir kopyası Test Başkanı tarafından testin bitim tarihini müteakiben en az bir yıl saklanacaktır.

TK 8.06 Test bittikten sonra deneme hakemliği yapan hakemlerin kullandıkları formlar 21 gün içerisinde Merkez Hakem Kurulu'na gönderilmelidir. Yapılan değerlendirmeler Merkez Hakem Kurulu tarafından 10 gün içerisinde Federasyon'a iletilmelidir.

TK 8.07 Teste katılan tüm adaylara Türkiye Buz Pateni Federasyonu tarafından ücretsiz olarak test karnesi verilir. Test karnelerini kaybeden ve test günü ibra edemeyen adaylara 200,00.-TL (ikiYüzTürkLirası) karşılığında yeni test karnesi düzenlenir.

TK 8.08 Test Yarışmalarının bitiminde Türkiye Buz Pateni Federasyonu test sonuçlarını kendi kayıtlarına ve test karnelerine girecek ve test karnelerini adaylara verecektir.

TK 8.09 Test ücretleri, Türkiye Buz Pateni Federasyonu'nun yalnızca banka hesabına havale/EFT ile ödenebilir. Güncel test ücretleri Federasyon tarafından her sezonun başında ilan edilecektir. Test Başkanı, adayların yaptığı havale/EFT dekontlarını, makbuzları Federasyona ulaştırmakla yükümlüdür.

KAYIŞ HAREKETLERİ TESTLERİ

TK 9.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TESTLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

TK 9.01 Kayış Hareketleri Testleri aşağıdaki seviyelere göre 8 sınıfa ayrılır:

Chicks Seviyesi, Cubs Seviyesi, Pre-Novice Seviyesi, Basic Novice 2 Seviyesi, Basic Novice 1/ Intermediate Novice Seviyesi, Advanced Novice Seviyesi, Junior Seviyesi, Senior Seviyesi.

TK 10.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TESTLERİNDE GEÇME ŞARTLARI

TK 10.01 Adayın, bir Kayış Hareketi Testinde geçebilmesi için hakemlerin çoğunluğundan Toplam Geçme Puanını veya “GEÇTİ” alması gereklidir.

TK 10.02 Bir Kayış Hareketi Testinin geçilebilmesi için hareketin yapılması esnasında aşağıda “ciddi hatalar” olarak tabir edilen hatalar olmamalıdır. Bu tür hatalar elementlerin tekrar edilmesine yol açabilir.

Ciddi Hatalar	Düşme
	Düşmeden kurtulmak için elin veya serbest ayağın yere değmesi
	Elementin unutulması
Diğer Hatalar (Bu hatalarda 0.1-0.3 puanlık zorunlu kesinti uygulanır ve bu hatalar testi geçmek için elementin tekrar edilmesine yol açmaz)	Başlangıç adımlarında 7’yi aşmak
	Durulan ya da sabit pozisyondan başlamamak

TK 11.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TEST KURALLARI

TK 11.01 Bir Kayış Hareketleri Testine girebilmek için bir önceki seviyenin iki testinin de geçilmiş olması gereklidir. Ancak patencilerin Ülke genelinde düzenlenecek yarışmalarda yarışabilmeleri için yarışacakları kategorinin Kayış Hareketleri Testlerini ve Serbest Kayış testlerini geçmiş olmaları gereklidir. Ancak patencilerin yaşları, yarışacakları kategorinin yaş kriterlerine uygun değilse, yarışacakları kategorinin gerekli testlerini geçmiş olsalar bile o kategoride yarışamazlar.

TK 11.02 Kayış Hareketleri Testleri için tüm buz pisti kullanılacaktır. Testin yapılacağı buz pistinin ölçüsü en az 26 metreye 56 metre (1456 m2) olmalıdır. Zorunlu durumlarda 40 metreye 25 metre (1000 m2) pistler kullanılabilir, bu kural Federasyon yetkisindedir.

TK 11.03 Testlerin yapılacağı buz pistlerinde buz yüzeyinde bulunan çizgilere, reklamlara vb. izin verilir. Buz yüzeyinde çizgi olmaması durumunda Chicks, Cubs Pre-Novice, ve Basic Novice 2 Kategorileri için, tesisin izin verdiği ölçüde, antrenörler buz yüzeyini çizebilir ve/veya kuka yerleştirebilir.

TK 11.04 Kayış Hareketleri Testleri EK-1’deki diyagramda belirtilen sıra ile yapılacaktır.

TK 12.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TESTLERİNİN PUANLAMASI

TK 12.01 Kayış Hareketleri müziksiz kayılan temel kayma hareketleridir. Kayış Testleri için uygulanan koşullar ve puanlama standartlarının hepsi temel kayış içindir.

A. Kayış Hareketleri Testlerinin elementleri test programında belirtilen sırada kayılacaktır.

B. Kayış Hareketlerindeki dönüşler temel kayış elementleri oldukları için ilgili test kurallarında belirtilen kriterlere uygun olarak puanlanmalıdır.

C. Bu kurallarda aksi belirtilmediği sürece Kayış Hareketi sabit ayakta duruş pozisyonundan başlamalı ve en fazla 7 adet giriş adımı (hızlanma itiş) içermelidir.

D. Eğer patenci yanlış ayakla harekete başlar veya tarif edilen hareketten farklı bir hareket yaparsa amir olan hakem hemen uyaracaktır. Yapılan hata yanlış başlama olarak belirtilecektir. Bu hataya bir kereye mahsus olmak kaydıyla ceza verilmeyecektir ve patenci tekrar başlayacaktır. Ancak aynı hata patenci tarafından tekrar edildiği takdirde hakemler vermeleri gereken puandan 0.1 kesinti yapacaktır.

E. Patenciler, Kayış Hareketi Testine Amir Hakemin direktifiyle buzda belirleyecekleri yerden başlayacaklardır.

TK 12.02 Rahat, akıcı, zorlanmayan bir kayış gösterilmelidir. Aşağıdaki kuralların limitleri dâhilinde patenci özgürdür.

A. Baş rahat ve doğal bir biçimde dik tutulmalıdır.

B. Vücut dik fakat sert durmamalıdır.

C. Kollar nazik bir şekilde tutulmalıdır.

D. Serbest ayak point (parmak ucu gergin) pozisyonunda uzatılmalıdır.

TK 12.03 Adımlar, diyagramlarla ve açıklamalarla genel uyum içerisinde kayılmalıdır. Temel gereksinimlerle genel uyum içerisinde olması kaydıyla patenci, kol ve serbest ayak pozisyonlarında tamamen özgürdür.

TK 12.04 Kayış Hareketleri iyi kenarlar, kontrol, akıcılık, gerginlik/uzanış, postür ve ritim ile kayılmalıdır.

A. Akıcılık ve hız baştan sona muhafaza edilmelidir

B. Buzun yüzeyi maksimum oranda kullanılmalıdır. Buzun kapsanması düz ve yüzeysel kenarlar kullanılarak yapılmamalıdır.

TK 12.05 Chicks ve Cubs Seviyesi testleri hariç tüm Kayış Hareketleri Testleri için aşağıdaki bilgiler listelenir:

A. Toplam Geçme Puanı: Testi geçmek için her bir hakemden alınması gereken toplam puan.

B. Geçme Averajı Puanı: Testin her bölümünde alındığı takdirde testi geçmeyi sağlayacak olan puan.

TK 12.06 Kayış Hareketleri Testleri her bir hakem tarafından 0'dan 6'ya kadar olan bir skalada değerlendirilecektir (TK 1.10). Fakat bütün Chicks ve Cubs Seviyesi Kayış Hareketleri Testleri "Geçti" veya "Tekrar" olarak değerlendirilecektir.

TK 12.07 Puanlar verilirken şunların dikkate alınması gereklidir:

A. *Doğruluk*: Doğru başlangıç ve adımlar, genel desene riayet etme.

B. *Kenar Kalitesi*: Kayan ayağın üzerinde doğru vücut duruşu ile başlayarak, gerekli geçiş sağlanana kadar kesintisiz bir stabil kavis yaratılmalıdır. Kenarların derinliği kavisin keskinliğine bağlıdır ve bu durum vücut eğimi ve buza tutunan paten çeliğinin açısı ile meydana gelir. İyi bir kenar kalitesi, güvenli emin ve kontrollü hareketi sağlar.

C. *Dönüş Sergileme*: Dönüşler uygun beceri ve teknik ile yapılmalıdır. Dönüşlerde, doğru giriş ve çıkış kenarlarının anlaşılabilir olacak şekilde dönüş boyunca muhafaza edilmesi gereklidir.

D. *Gerginlik/Uzanış*: Genel postür (vücut duruşu) dik olmalı, uzanmış bir vücut eksenine ile

karakterize edilmelidir. Başın açısı sırt çizgisini doğal bir şekilde takip etmelidir. Kollar, omuzlarla beraber doğal bir şekilde aşağıya ve geriye doğru uzanmalıdır. Patencinin elleri yapılan hareketin çizgisini takip etmelidir. Vücudun aldığı son pozisyon kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmeli ve tüm vücut hatlarının maksimum uzunluğa erişmesini sağlamalıdır.

E. *Çabukluk*: Ayak hızını ifade eder. Bu, dönüşlerin, kenar değişimlerinin ve geçişlerin hassas, hızlı ve keskin yapılması demektir. Bazı hareketlerde ayak hızı canlı ve akıcı bir ritim meydana getirmesine rağmen çabukluk, kayılan hareketlerin genel hızını ifade etmez. Hızlı hareketler sessiz, akışkan ve kesintisiz olmalı, vücudun üst bölümünün düzgün ve dik duruşunu bozmadan veya tutturulan ritmi kesintiye uğratmadan yapılmalıdır.

F. *İtiş Gücü*: Kayış hızının ve akışkanlığının kazanılması ve sürdürülmesi fark edilmeyen bir güç ile sağlanmalıdır. Bu, kayan ayağın dizinin aşağı ve yukarı olarak yaptığı esneme hareketleri ile birlikte paten çeliğinin kenarının buza yaptığı basınç ile sağlanır. (Patenci, her iki ayağı ile de buza aynı oranda basınç uygulayabilme yeteneğini göstermelidir.) Meydana gelen gücün sonucu: 1) Çabukluk, hız veya tempo; 2) Buz üzerinde akış ve 3) İvme olacaktır.

G. *Kesintisiz Akış*: İstikrarlı, tutarlı ve sarsıntısız bir kenar ile buz üzerinde kaymak patencinin yeteneğidir. Akış mutlak olarak patencinin kayış hızına bağlı değildir, bu en iyi patencini yavaş başladığı durumlarda fark edilir.

H. *Postür (Vücut Duruşu)*: Sırtın, kalçanın kolların, omuzların ve başın paten üzerinde düzgün olarak hizalanmasıdır. Hareket değişiklik gerektirmedikçe, tipik olarak patencinin sırtı, omurgası ile birlikte düz ve başı da buz yüzeyine göre dik durumda olmalıdır. Kollar, omuzlarla aynı hizadan ve rahat bir şekilde dışa doğru uzatılmalıdır. Serbest ayak düz bir çizgide olmalı ve kalçadan parmak ucuna doğru hafifçe dışa doğru dönmelidir.

İ. *Bilateral Hareketler*: Hareketlerin saat yönünde, saat yönünün tersine, öne ve geriye olmak üzere vücudun her iki yönüyle de yapılabilme yeteneğidir.

J. *Dayanıklılık*: Dengenin ve akışın kayan ayağın dizinin aşağı ve yukarı olarak yaptığı esneme hareketleri ile birlikte paten çeliğinin kenarının buza yaptığı basınç ile kazanılması ve sürdürülmesidir. (Patenci, her iki ayağı ile de buza aynı oranda basınç uygulayabilme yeteneğini göstermelidir.) Meydana gelen dayanıklılığın sonucu: 1) İyi postür; 2) Buz üzerinde akış ve 3) İlerleme hızında süreklilik olacaktır.

TK 13.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TESTİNİN HERHANGİ BİR ELEMENTİNİN TEKRAR KAYILMASI

TK 13.01 Amir Hakem her testin bitiminde ve bir sonraki test başlamadan önce diğer 2 hakeme bir elementin tekrar kayılmasını isteyip istemediklerini, hakemler hakem formlarında değerlendirme yapmaya başlamadan önce soracaktır. Eğer hakemler elementin tekrar kayılmasını isterlerse bunu amir hakeme belirteceklerdir. Eğer hakem çoğunluğu elementin tekrarına karar verirse, amir hakem tekrar edilmesi istenen elementi patenciye söyleyecektir. Eğer hakemler hangi elementin tekrar edileceği konusunda kararsız kalırlarsa kararı Amir Hakem verecektir. Elementin tekrarından önce patencinin dinlenme ve ısınma için 1 (bir) dakika süresi vardır.

A. Bir Kayış Hareketi Testinin ardından sadece bir element tekrar kayılabilir. Tekrar kayma tüm elementi veya elementin bir kısmını kapsayabilir. Kayış Hareketleri müziksiz kayılan temel kayma hareketleridir. Kayış Testleri için uygulanan koşullar ve puanlama standartlarının hepsi temel kayış içindir.

TK 14.00 KAYIŞ HAREKETLERİ TESTLERİ PROGRAMI

TK 14.01 Chicks Kategorisi Kayış Hareketleri

Bu testin amacı, artistik buz pateninin temellerini öğrenmeye başlayan patenciyi cesaretlendirmektir. Pek fazla teknik yeterlilik, postür veya akış beklenmez. Aday, adım bilgisini, kenarları kullanabildiğini ve iyi bir forma sahip olduğunu göstermelidir.

1. Öne Kayış (Çam Ağacı)
2. İç ve Dış Kenarlar
3. Öne Sağ ve Sol Ayak Planörler
4. Vals Sekizi

Bütün test sadece “geçti” veya “tekrar” şeklinde değerlendirilecek, bireysel puan verilmeyecektir.

“Geçti” ya da “tekrar” alınması kararı, her bir elementin bütüne göre kompoze olarak göz önüne alınmasıyla verilecektir. Amir Hakem, paneldeki bir hakemin isteği üzerine geçme veya kalma kararını verdirecek tek bir elementin tekrarını isteyebilir.

(Test süresi yaklaşık 8 dakikadır)

Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimini tamamlamış bir veya üç hakem.

TK 14.02 Cubs Kategorisi Kayış Hareketleri

Bu testin amacı, artistik buz pateninin temellerini öğrenmeye devam eden patenciyi cesaretlendirmektir. Aday, adım bilgisini, hız ve akışı göstermelidir. En çok dikkat edilmesi gereken noktalar kenarların derinliği ve kavislerin düzgün eğimli olmasıdır.

1. Ön ve Geri Krosler
2. Öne İç ve Dış Planörler
3. Öne 3 Dönüşleri
4. Birbirini Takip Eden 3 Dönüşleri
5. Öne 8 Hareketi
6. Birbirini Takip Eden Geri Kroslerden Geri Dış Kenarlar

Bütün test sadece “geçti” veya “tekrar” şeklinde değerlendirilecek, bireysel puan verilmeyecektir.

“Geçti” ya da “tekrar” alınması kararı, her bir elementin bütüne göre kompoze olarak göz önüne alınmasıyla verilecektir. Amir Hakem, paneldeki bir hakemin isteği üzerine geçme veya kalma kararını verdirecek tek bir elementin tekrarını isteyebilir.

(Test süresi yaklaşık 8 dakikadır)

Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimini tamamlamış bir veya üç hakem.

TK 14.03 Pre Novice Kategorisi Kayış Hareketleri

Ustalık gerektirecek düzeyde olmasa da paten kaymanın temel prensipleri sergilenmelidir. İyi kenarlar, akış, güç, gerginlik/uzanış ve postür zorunludur ve bu hususlara özellikle dikkat edilmelidir.

1. S üzerinde Ön ve Geri Kroslar
2. Ön-Dış, Geri-İç 3 Dönüşleri
3. Ön-İç, Geri-Dış 3 Dönüşleri
4. Öne ve Geriye S'ler
5. Geri 8 Hareketi
6. 5 Adım Mohawk Dizisi

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Avarajı Puanı: 2.7 - Toplam Geçme Puanı: 16.2
- Test süresi yaklaşık 12 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 14.03 Basic Novice 2 Kategorisi Kayış Hareketleri

Adaylar adımları ve dönüşleri düzgün bir formda, iyi akış ve itiş gücü ile doğru kenarlar üzerinde kaymalıdır.

1. Spiral Üzerinde Ön Kroslar
2. Spiral Üzerinde Geri Kroslar
3. 8 Adım Mohawk Dizisi
4. Ön-Dış ve Geri-Dış Cross Roll'lar.
5. Geri-Dış 3 Dönüşleri
6. Öne Dış ve İç Çift 3 Dönüşleri

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Avarajı Puanı: 3.0 - Toplam Geçme Puanı: 18.0
- Test süresi yaklaşık 10 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 14.04 Basic Novice 1/Intermediate Novice Kategorisi Kayış Hareketleri

Adaydan güçlü, gerçek kenarlar, pürüzsüz dönüşler, doğru postür ve güç harcanmadan sağlanan bir akış beklenmektedir.

1. Geri Çift 3 Dönüşleri
2. Spiral Dizisi
3. Bracketler
4. Öne Twizzle'lar
5. İç Slide Chasse'ler

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Avarajı Puanı: 3.2 - Toplam Geçme Puanı: 16.0
- Test süresi yaklaşık 12 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 14.05 Advanced Novice Kategorisi Kayış Hareketleri

Aday test genelinde iyi bir performans sergilemek zorundadır. Ayak hareketlerinin doğruluğu neredeyse kusursuz, vücut hareketleri iyi zamanlanmış, akış ve itiş gücü çok iyi olmalıdır. Önemli ve kalıcı hatalara rastlanmamalıdır.

1. İç Üç Dönüşleri ve Rocker Choctaw
2. Öne ve Geriye Dış Counter'lar
3. Öne ve Geriye İç Counter'lar
4. Öne Loop'lar
5. Geriye Rocker Choctaw Dizisi
6. Geri Twizzle'lar

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Averages Puanı: 3.5 - Toplam Geçme Puanı: 21.0
- Test süresi yaklaşık 12 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 14.06 Junior Kategorisi Kayış Hareketleri

Aday test tüm bölümlerinde genelde çok iyi bir performans sergilemek zorundadır. Odaklanma itiş gücü, akış, kenar kalitesi, çizgi ve ayak hareketleri üzerine olmalıdır.

1. Öne ve Geriye Dış Rocker'lar
2. Öne ve Geriye İç Rocker'lar
3. Çabuk Rocker'lı S'ler
4. Choctaw Dizisi
5. Geri Loop'lar
6. Düz Çizgi Adım Dizisi

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Averages Puanı: 4.0 - Toplam Geçme Puanı: 24.0
- Test süresi yaklaşık 12 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 14.07 Senior Kategorisi Kayış Hareketleri

Aday mükemmel bir performans sergilemeli, itiş gücünü, güçlü kenar kontrolünü ve derinliğini, gerginliği/uzanışı ve ayak hareketleri kontrolündeki kesinliği göstermelidir.

1. Sustain Step
2. Spiral Dizisi
3. Güçlü Geri-Dış Çift Üç Dönüşlerinden Güçlü Çift İç Rocker'lar
4. Güçlü Geri-İç Çift Üç Dönüşlerinden Güçlü Çift Dış Rocker'lar

- Gerekli olduğu takdirde bir element tekrar edilebilir.
- Geçme Averages Puanı: 4.5 - Toplam Geçme Puanı: 18.0
- Test süresi yaklaşık 12 dakikadır.
- Gerekli hakem paneli: Kayış hareketleri test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

SERBEST KAYIŞ TESTLERİ

TK 15.00 SERBEST KAYIŞ TESTLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

TK 15.01 Serbest Kayış Testleri aşağıdaki seviyelere göre 8 sınıfa ayrılır:

Chicks Seviyesi, Cubs Seviyesi, Pre-Novice Seviyesi, Basic Novice 2 Seviyesi, Basic Novice 1/ Intermediate Novice Seviyesi, Advanced Novice Seviyesi, Junior Seviyesi, Senior Seviyesi.

TK 16.00 SERBEST KAYIŞ TESTLERİNDE GEÇME ŞARTLARI

TK 16.01 Adayın, bir Serbest Kayış Testinde geçebilmesi için hakemlerin çoğunluğundan Toplam Geçme Puanını veya “GEÇTİ” alması gereklidir.

TK 16.02 Bir Serbest Kayış Testinin geçilebilmesi için hareketin yapılması esnasında aşağıda “ciddi hatalar” olarak tabir edilen hatalar olmamalıdır. Bu tür hatalar elementlerin tekrar edilmesine yol açabilir. Eğer test kayıldıktan sonra sadece bir adet ciddi hata yapılmışsa, hakemin ikinci puanı (sunuş puanını) kullanarak patenciyi geçirme seçeneği olduğu gibi tekrar kayma talep etme hakkı da vardır.

Ciddi Hatalar	Düşme
	Jump hareketinin havaya çıkışı veya inişi esnasında eksik rotasyon (downgrade)
	Jump hareketinden çift ayağa inmek
	Düşmeden kurtulmak için patencinin elleri veya serbest ayağı ile buza dokunması
	Jump hareketinden önce bariz kenar değişimi (Lutz’un Flip’e döndürülmesi gibi)
	Jump kombinasyonunun zorunlu olduğu durumlarda, kombinasyondaki jumplar arasında bir dönüş yapmak
	Spin hareketinin(lerinin) istenilen turda dönülmemesi veya spin hareketinde(lerinde) istenilen sayıda pozisyon gösterilmemesi
	Gerekli bir elementin unutulması/atlanması
Diğer Hatalar (Kalite Hataları)	İstemsiz olarak serbest ayak ile buza dokunmak
	İstenilen bir jump hareketinde havaya itiş öncesi kısaca yapılan uygunsuz kenar değişimi (çok kısa kenar değişimi)
	Jump hareketinde eksik rotasyon (under rotate ve quarter iniş)
	İstenilen bir jump hareketinde iniş sonrası dönmek veya inişin tutulmasındaki (çıkış pozisyonundaki) benzer zorluklar
	İstenilen spin hareketlerinde gezinmek (merkezden uzaklaşmak)
	Spin hareketlerinin iki turdan az dönülmesi

TK 17.00 SERBEST KAYIŞ TESTLERİNDE GEÇME ŞARTLARI

TK 17.01 Bir serbest kayış testine girilebilmesi için adayın bir önceki seviyenin testlerine girmiş ve testten geçmiş olması gereklidir.

TK 17.02 Serbest kayış testleri için tüm buz pisti kullanılacaktır. Testin yapılacağı buz pistinin ölçüsü en az 26 metreye 56 metre (1456 m2) olmalıdır. Zorunlu durumlarda 40 metreye 25 metre (1000 m2) pistler kullanılabilir, bu kural Federasyon yetkisindedir.

TK 17.03 Serbest kayış testlerinde sözlü vokal müziğe izin verilir. Ancak Chicks, Cubs, Pre-Novice, Basic Novice 2 ve Basic Novice 1/Intermediate Novice seviyelerindeki Serbest Kayış Testleri müziksiz uygulanır.

TK 17.04 ISU tarafından gerekli bir teknik element(ler) için maddi değişiklik yapılırsa, Federasyon Teknik Kurulu değişiklikleri en kısa sürede Test Kuruluna iletacaktır. Test Kurulu ise gerekli düzenlemeleri yaparak değişiklikleri Federasyonun resmi internet sayfası aracılığı ile kulüplere, sporculara ve antrenörlere duyuracak ve test formlarını revize edecektir.

TK 18.00 SERBEST KAYIŞ TESTLERİNİN PUANLANMASI

TK 18.01 Artistik buz pateninin performans şeklini ve puanlamasını düzenleyen tüm kurallar serbest kayış testleri için geçerli olacaktır.

TK 18.02 Chicks ve Cubs seviyesi testleri hariç tüm serbest kayış testleri için aşağıdaki bilgiler listelenir:

A. Toplam Geçme Puanı: Testi geçmek için her bir hakemden alınması gereken toplam puan.

B. Geçme Averajı Puanı: Testin her bölümünde alındığı takdirde testi geçmeyi sağlayacak olan puan.

TK 18.03 Serbest kayış testleri her bir hakem tarafından 0'dan 6'ya kadar olan bir skalada teknik puan ve sunuş puanı olarak iki ayrı puan ile (bkz. TK 1.10) değerlendirilecektir. Fakat bütün Chicks ve Cubs Seviyesi Serbest Kayış Testleri "Geçti" veya "Tekrar" olarak değerlendirilecektir, ancak değerlendirme testteki tüm elementler tamamlandıktan sonra yapılacaktır.

TK 19.00 SERBEST KAYIŞ TESTİNİN HERHANGİ BİR ELEMENTİNİN TEKRAR KAYILMASI

TK 19.01 Amir Hakem her testin bitiminde ve bir sonraki test başlamadan önce diğer 2 hakeme bir veya iki elementin tekrar kayılmasını isteyip istemediklerini, hakemler hakem formlarında değerlendirme yapmaya başlamadan önce soracaktır. Eğer hakemler elementin tekrar kayılmasını isterlerse bunu Amir Hakeme belirteceklerdir. Eğer hakem çoğunluğu elementin tekrarına karar verirse, Amir Hakem tekrar edilmesi istenen elementi patenciye söyleyecektir. Eğer hakemler hangi elementlerin tekrar edileceği konusunda kararsız kalırlarsa kararı Amir Hakem verecektir. Elementlerin tekrarından önce patencinin dinlenme ve ısınma için 1 (bir) dakika süresi vardır.

A. Bir serbest kayış testinin ardından sadece iki farklı element tekrar kayılabilir.

B. Tekrar talebi üzerine patenci gerekli şartları yerine getiren herhangi bir elementi seçerek gerçekleştirebilir.

C. Patenci test sırasında kaçırdığı veya değiştirdiği bir gerekli elementi tekrar için kullanabilir.

TK 20.00 SERBEST KAYIŞ TESTLERİ PROGRAMI

TK 20.01 Chicks Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Bu testin amacı, artistik buz pateninin temellerini öğrenmeye başlayan patenciyi cesaretlendirmektir. Pek fazla teknik yeterlilik, postür veya akış beklenmez. Aday, element bilgisini, kenarları kullanabildiğini ve iyi bir forma sahip olduğunu göstermelidir. **Patenci aşağıdaki teknik elementleri müziksiz olarak başarılı bir şekilde gerçekleştirmelidir.**

Jumplar:

1. Vals Jump
2. Salchow
3. Toe loop
4. ½ Flip (herhangi bir ayağa inerek)
5. ½ Lutz (herhangi bir ayağa inerek)

Spinler:

1. Upright spin (en az 3 tur). Diz seviyesinde opsiyonel serbest ayak pozisyonu.

- Bütün test sadece “Geçti” veya “Tekrar” şeklinde değerlendirilecek, bireysel puan verilmeyecektir. “Geçti” ya da “Tekrar” alınması kararı, her bir elementin bütüne göre kompoze olarak göz önüne alınmasıyla verilecektir. Amir Hakem, paneldeki bir hakemin isteği üzerine geçme veya kalma kararını verdirecek iki elementin tekrarını isteyebilir.
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış bir hakem.

TK 20.02 Cubs Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Bu testin amacı, artistik buz pateninin temellerini öğrenmeye devam eden patenciyi cesaretlendirmektir. Aday, element bilgisini, hız ve akışı göstermelidir. **Patenci aşağıdaki teknik elementleri müziksiz olarak başarılı bir şekilde koreografik bir düzende gerçekleştirmelidir.**

Jumplar:

1. Salchow (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. Rittberger (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
3. Flip (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
4. Toeloop ile yapılacak bir jump kombinasyonu (Axel ve Toeloop hariç) (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)

Spinler:

1. Öne upright ve geri upright. Dönülen ayağa çıkış opsiyonel (her ayakta en az 3 tur)
2. Anlaşılabilir bir oturma pozisyonunda sit spin (en az 3 tur)

Stepler:

1. Koreo dizisi (Choreo Sequence)

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Bütün test sadece “Geçti” veya “Tekrar” şeklinde değerlendirilecek, bireysel puan verilmeyecektir. “Geçti” ya da “Tekrar” alınması kararı, her bir elementin bütüne göre kompoze olarak göz önüne alınmasıyla verilecektir. Amir Hakem, paneldeki bir hakemin isteği üzerine geçme veya kalma kararını verdirecek iki elementin tekrarını isteyebilir.
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış bir hakem.

TK 20.03 Pre Novice Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Ustalık gerektirecek düzeyde olmasa da serbest kayışın temel prensipleri sergilenmelidir. İyi kenarlar, akış, güç, gerginlik/uzanış ve postür zorunludur ve bu hususlara tüm elementlerde (jumplar, spinler ve bağlayıcı hareketler) dikkat edilmelidir. Program buz yüzeyine yayılmalı; iyi kenarlar, akış, güç, gerginlik/uzanış ve postür tüm elementlerde sergilenmelidir. **Patenci aşağıdaki teknik elementleri müziksiz olarak başarılı bir şekilde koreografik bir düzende gerçekleştirmelidir.**

Jumplar:

1. Rittberger (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. Flip (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
3. Lutz (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
4. Bir adet jump kombinasyonu - yukarıdaki jumplardan seçilen bir adet jump ile Rittbergerden oluşmalıdır. Jumplar arasında ayak değişimi ve dönüş olmamalıdır. Rittberger ikinci jump olmalıdır.

Spinler:

1. Bir adet Camel Spin veya 1 adet Sit Spin (minimum 6 tur)
2. Bir adet spin kombinasyonu - öne Camel Spin + öne Sit Spin. Ayak değiştirmeye izin verilmemektedir. (Öne Camel + öne Sit Spin kombinasyonunda minimum 6 tur) (her pozisyonda en az 2 tur gösterilmelidir.)

Stepler:

1. Step Sequence: Buz yüzeyini tamamen kullanan ve spiral, spread eagle, Ina Bauer, vb. gibi en az bir paten hareketini içeren maksimum bir (1) adım dizisi olmalıdır. Temel Seviye (Basic level) için temiz kenarlarda en az 2 zorlu dönüş ve adım (turns and steps) gerçekleştirilmelidir.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averaı Puanı: 2.7 - Toplam Geçme Puanı: 5.4
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimini tamamlamış üç hakem.

TK 20.04 Basic Novice 2 Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Ustalık gerektirecek düzeyde olmasa da serbest kayışın temel prensipleri sergilenmelidir. İyi kenarlar, akış, güç, gerginlik/uzanış ve postür zorunludur ve bu hususlara tüm elementlerde (jumplar, spinler ve bağlayıcı hareketler) dikkat edilmelidir. Program buz yüzeyine yayılmalı; iyi kenarlar, akış, güç, gerginlik/uzanış ve postür tüm elementlerde sergilenmelidir. **Patenci aşağıdaki teknik elementleri müziksiz olarak başarılı bir şekilde koreografik bir düzende gerçekleştirmelidir.**

Jumplar:

1. Bir adet Axel jump (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. İki adet birbirinden farklı single veya double jump (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
3. İki adet single jumptan oluşan bir adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)
4. Yukarıda listelenen jumplara ek olarak şu jumplardan en az birisi eklenmelidir: Bir adet Split jump (Türkçe ekart, şpagat, split, russian split gibi farklı terminolojileri mevcuttur), Stag Jump (Türkçe kırık ekart olarak anılmaktadır), Falling Leaf (Türkçe Rittberger stepten ekart olarak anılmaktadır) veya Half Loop (Türkçe Euler olarak anılmaktadır).

Spinler:

1. Bayanlar: Layback veya atitüd spin (pozisyonda en az 4 tur) Baylar: Öne Camel Spin (pozisyonda en az 4 tur)
2. Bir ayak değiştirmeli ve en az bir pozisyon değiştirmeli bir adet spin kombinasyonu - (her ayakta minimum 4 tur). Kombinasyon şu pozisyonlardan en az 2 tanesini içermelidir: Camel, sit veya upright. (her pozisyonda en az 2 tur gösterilmelidir.)

Stepler:

1. Step Sequence: Buz yüzeyini tamamen kullanan ve spiral, spread eagle, Ina Bauer, vb. gibi en az bir paten hareketini içeren maksimum bir (1) adım dizisi olmalıdır. Temel Seviye (Basic level) için temiz kenarlarda en az 2 zorlu dönüş ve adım (turns and steps) gerçekleştirilmelidir.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averages Puanı: 3.0 - Toplam Geçme Puanı: 6.0
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 20.05 Basic Novice 1/Intermediate Novice Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Patenciden tüm serbest kayış elementlerinde (jumplar, spinler ve bağlayıcı adımlar), müziğe ve buz üzerine yayılmışlık, doğru postür ve güç harcamadan akış ile birlikte güçlü, pürüzsüz kenarlar ve dönüşler istenmektedir. Patenci aşağıdaki teknik elementleri müziksiz olarak başarılı bir şekilde koreografik bir düzende gerçekleştirmelidir.

Jumplar:

1. Bir adet Axel jump (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. Bir adet double Salchow veya double Toe Loop (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
3. İki adet single jumptan oluşan bir adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)
4. Bir adet single ve bir adet double jumptan veya iki adet double jumptan oluşan bir adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)

Spinler:

1. Flying spin (pozisyonda en az 5 tur)
2. En az bir ayak ve en az bir pozisyon değiştirmeli spin kombinasyonu (her ayakta en az 4 tur) (her pozisyonda en az 2 tur gösterilmelidir.)

Stepler:

1. Step Sequence: Buz yüzeyini tamamen kullanan ve spiral, spread eagle, Ina Bauer, vb. gibi en az bir paten hareketini içeren maksimum bir (1) adım dizisi olmalıdır. Temel Seviye (Basic level) için temiz kenarlarda en az 2 zorlu dönüş ve adım (turns and steps) gerçekleştirilmelidir.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averages Puanı: 3.2 - Toplam Geçme Puanı: 6.4
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 20.06 Advanced Novice Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Patenci test genelinde iyi bir performans sergilemek zorundadır. Ayak hareketlerinin doğruluğu neredeyse kusursuz, vücut hareketleri müzikle iyi zamanlanmış, akış ve itiş gücü tüm serbest kayış elementlerinde (jumplar, spinler ve bağlayıcı adımlar) çok iyi olmalıdır. Program buz pistine tamamıyla yayılmalı, önemli ve kalıcı hatalara rastlanmamalıdır. **Patenci aşağıdaki teknik elementleri müzik eşliğinde başarılı bir şekilde koreografik bir düzende gerçekleştirmelidir.**

Jumplar:

1. Double Salchow (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. Double Toe Loop (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
3. Double Rittberger (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
4. Bir adet Axel türü jump (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
5. İki adet double jumptan oluşan 1 adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)

Spinler:

1. Bir adet Camel spin veya sit spin veya layback spin (pozisyonda en az 6 tur)
2. Flying spin (pozisyonda en az 5 tur)
3. En az bir ayak ve en az bir pozisyon değiştirmeli spin kombinasyonu (her ayakta en az 5 tur) (her pozisyonda en az 2 tur gösterilmelidir.)

Stepler:

1. Buz yüzeyinin tamamını kaplayan bir adet adım dizisi veya spiral dizisi. Desen kısıtlaması yoktur.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averaı Puanı: 3.5 - Toplam Geçme Puanı: 7.0
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimini tamamlamış üç hakem.

TK 20.07 Junior Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Patenci genelde çok iyi bir performans sergilemek zorundadır. Odaklanma itiş gücü, akış, kenar kalitesi ve çizgi ve ayak hareketleri üzerine olmalıdır. Program müziğe uyumlu ritim ve ifade ile kayılan, iyi ve dengeli bir kompozisyonda olmalı ve buz yüzeyine tamamen yayılmalıdır.

Jumplar:

Aşağıdakilerden oluşan 7 jump elementi olmalıdır.

1. İçlerinden bir tanesinin double Flip olması gereken birbirinden farklı en az dört adet double jump (kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. İki adet double jumptan oluşan bir adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)
3. Bir adet 3 jumptan oluşan jump kombinasyonu. Jumplardan en az 2si double jump olmalıdır.
4. Bir adet Axel türü jump

Spinler:

1. Flying spin (en az level 2 düzeyinde, en az 6 tur)
2. Tek pozisyonlu spin (en az level 3 düzeyinde, pozisyonda en az 6 tur)
3. Tüm 3 pozisyonu birden içeren ve bir ayak değiştirmeli spin kombinasyonu (en az level 3 düzeyinde, her pozisyonda en az 2 tur, her ayakta en az 5 tur ve toplamda en az 10 tur)

Stepler:

1. Tüm sahayı kaplayan, en az Level 2 düzeyinde bir adet adım dizisi. Desen kısıtlaması yoktur.
2. Bir adet koreografik dizi.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averajı Puanı: 4.0 - Toplam Geçme Puanı: 8.0
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

TK 20.08 Senior Kategorisi Serbest Kayış Hareketleri

Patenci mükemmel bir performans sergilemeli, itiş gücünü, güçlü kenar kontrolünü ve derinliğini, gerginliği/uzanışı ve ayak hareketleri kontrolündeki kesinliği gerçekleştirdiği her elementte göstermelidir. Program tam olarak buz yüzeyine yayılmalı, tempo değişiklikleri içermeli ve müziğin modunu ve ritmini mükemmel bir şekilde ifade etmelidir. Zamanlaması müzikle olan uyumlu adım ve bağlayıcı hareketler program boyunca sergilenmelidir.

Jumplar:

Aşağıdakilerden oluşan 7 jump elementi olmalıdır.

1. İçlerinden bir tanesinin double Lutz olması gereken birbirinden farklı dört adet double veya triple jump. Eğer patenci triple jumpları yapmayı seçerse içlerinden sadece bir tanesini jump kombinasyonu veya jump serisinde tekrar edebilir (bu birbirinden farklı dört adet double veya triple jumptan her biri kombinasyon veya seride değil solo jump olarak yapılacaktır)
2. İki adet double jumptan veya bir adet double ve bir adet triple jumptan oluşan birbirinden farklı iki adet jump kombinasyonu (jumplar arasında dönüş ve ayak değişimi yapılmayacaktır)
3. Bir adet Double Axel

Spinler:

1. Flying spin (en az level 3 düzeyinde, en az 6 tur)
2. Tüm 3 pozisyonu birden içeren ve bir ayak değiştirmeli spin kombinasyonu (en az level 4 düzeyinde, her pozisyonda en az 2 tur, her ayakta en az 5 tur ve toplamda en az 10 tur)
3. Tek pozisyonlu spin (en az level 3 düzeyinde, pozisyonda en az 6 tur)

Stepler:

1. Tüm sahayı kaplayan, en az Level 3 düzeyinde bir adet adım dizisi. Desen kısıtlaması yoktur.
2. Bir adet koreografik dizi.

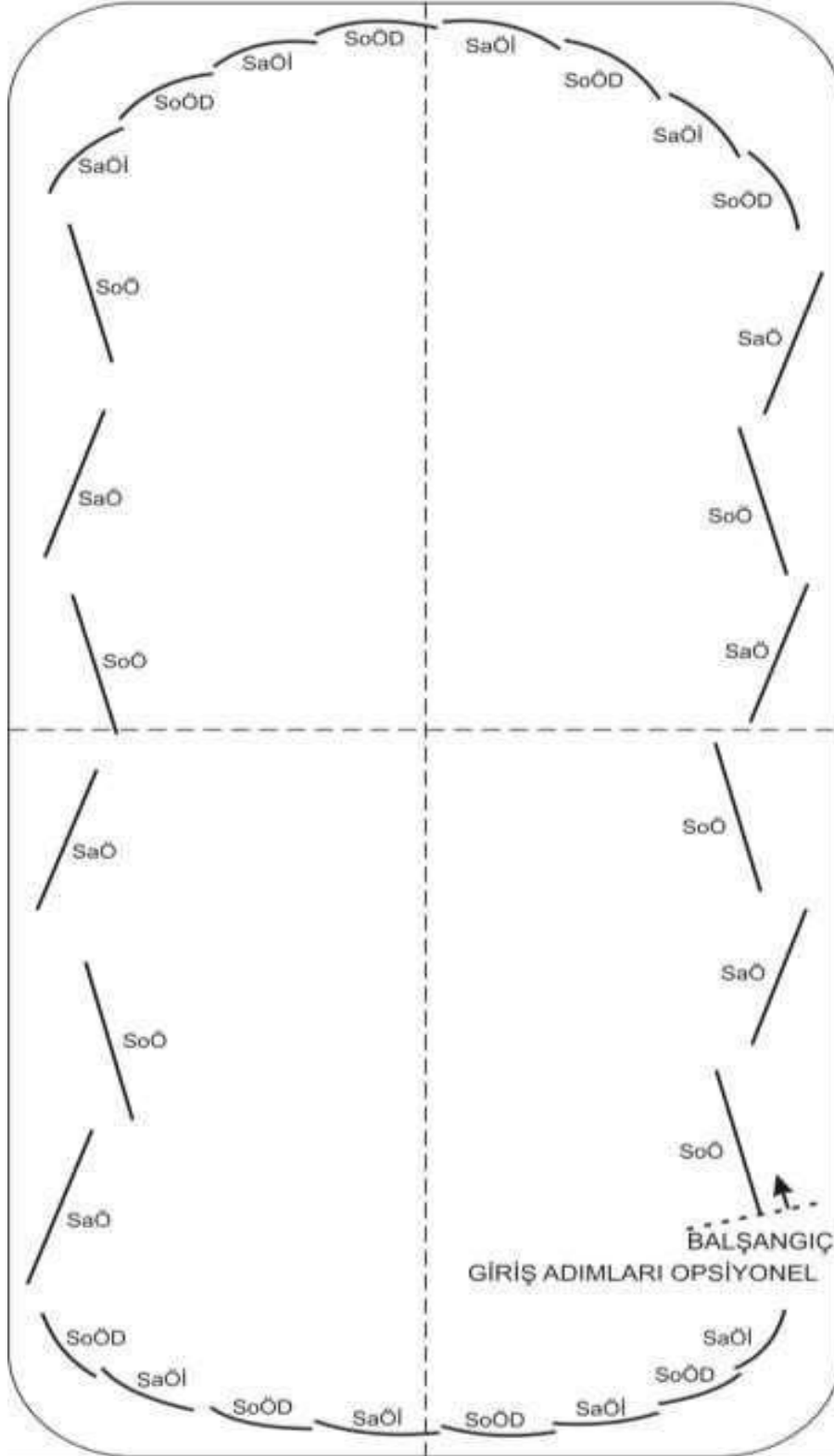
Desen kısıtlaması yoktur. Her iki dizi de tüm sahaya yayılmalıdır.

- Cezaya yol açmayacak ekstra elementler eklenebilir.
- Gerekirse 2 farklı element tekrar edilebilir.
- Geçme Averajı Puanı: 4.5 - Toplam Geçme Puanı: 9.0
- Gerekli hakem paneli: Serbest kayış test hakemliği eğitimi tamamlamış üç hakem.

CHICKS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Öne Kayış (Çam Ağacı): Patenci, sahanın uzun kenarı boyunca, en az 4 en fazla 8 adımda öne kayış gerçekleştirmelidir. Kısa kenarlar ön krosarla geçilir. Ön krosar değerlendirmeye alınmaz. Hareketler tüm sahayı kaplayacak şekilde olmalıdır.

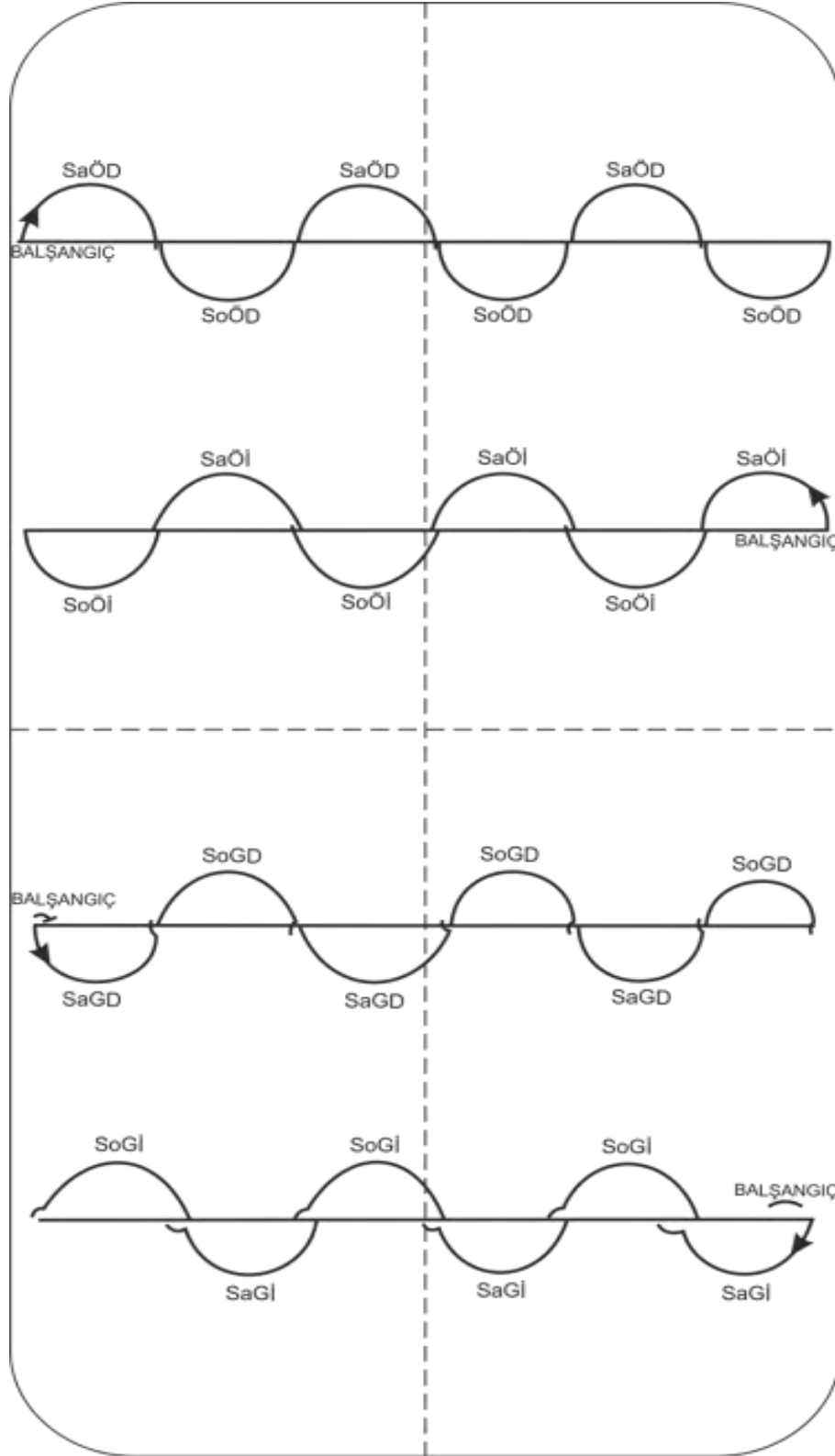
Odak Noktası: İtiş Gücü ve Gerginlik/Uzanış



CHICKS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

İç ve Dış Kenarlar: Ön dış kenarlar, ön iç kenarlar, geri dış kenarlar, geri iç kenarlar. Duruş pozisyonundan başlanmalıdır. Patenciler en az 4 en fazla 6 yarım daire yapmalıdır. İki ayaktaki kavis sayıları eşit olmalıdır. İstenilen ayakla başlanabilir. Eksen olarak hokey çizgisi gibi bir çizgi kullanılabilir.

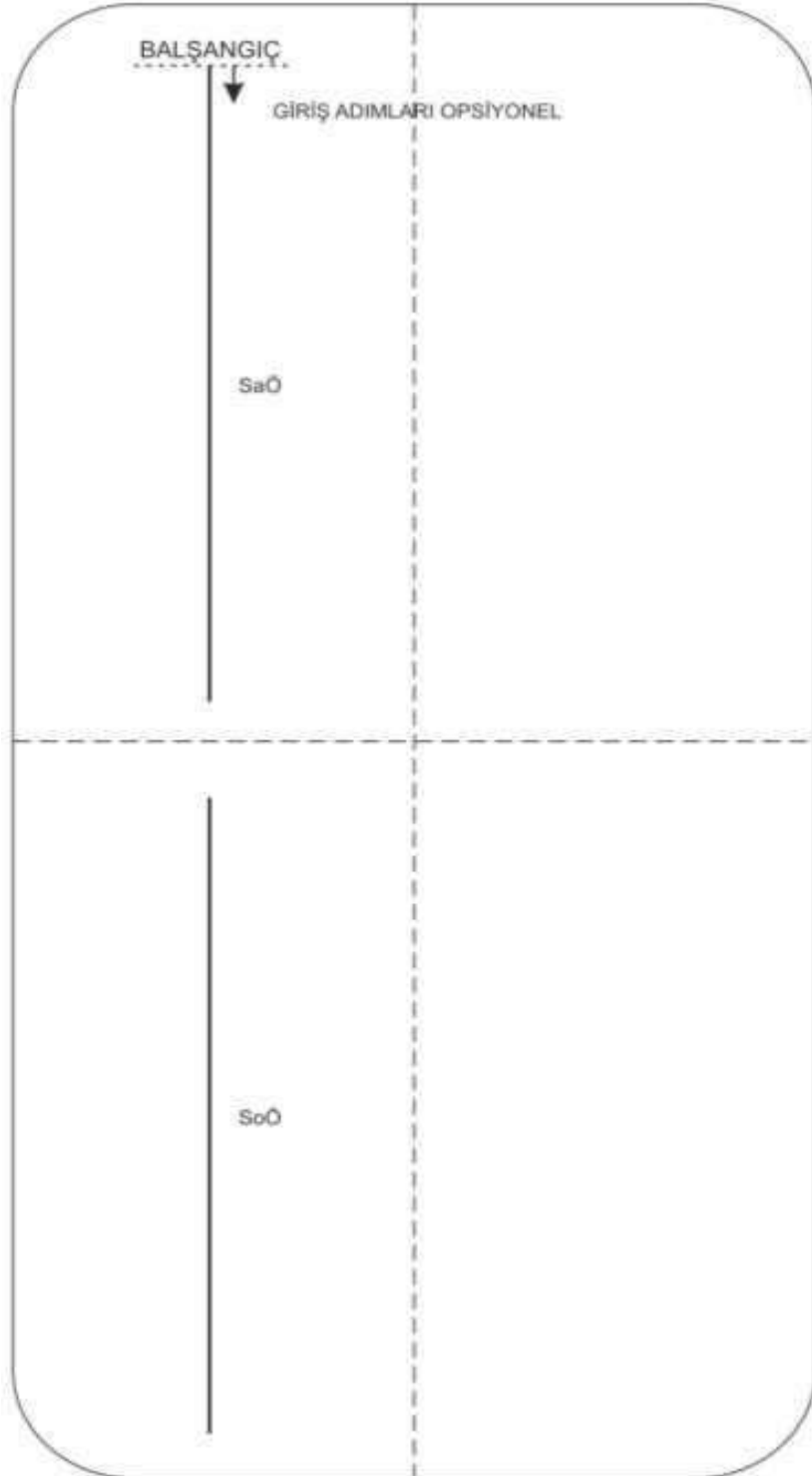
Odak Noktası: Kenar Kalitesi



CHICKS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Öne Sağ ve Sol Ayak Planörler: Patenci sahanın uzun kenarı boyunca sağ ve sol ayağı üzerinde öne planörleri gerçekleştirir. Her ayakta iyi bir gerginliğe/uzanışa sahip planör pozisyonu en az 3 saniye gösterilmelidir. Serbest ayak kalça yüksekliğinde veya daha yukarıda olmalıdır. Giriş adımları opsiyoneldir. Ayak değişiminde maksimum 2 adım eklenebilir.

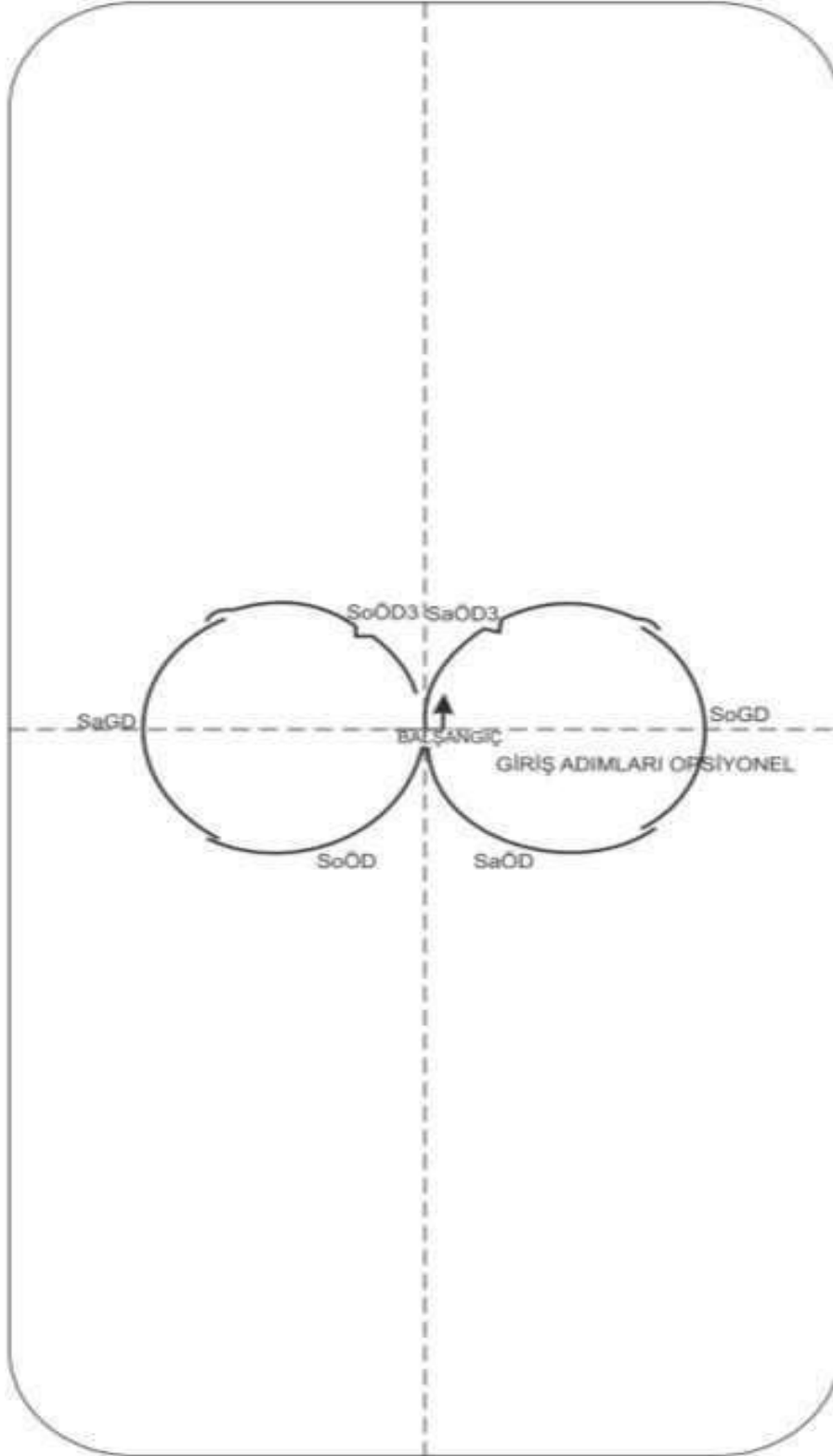
Odak Noktası: Gerginlik/Uzanış



CHICKS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Vals Sekizi: Patenci Vals sekizini iki geniş dairenin çevresinde gerçekleştirir. Her ayakta 2 tekrar yapılmalıdır ve bu tekrarlar kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

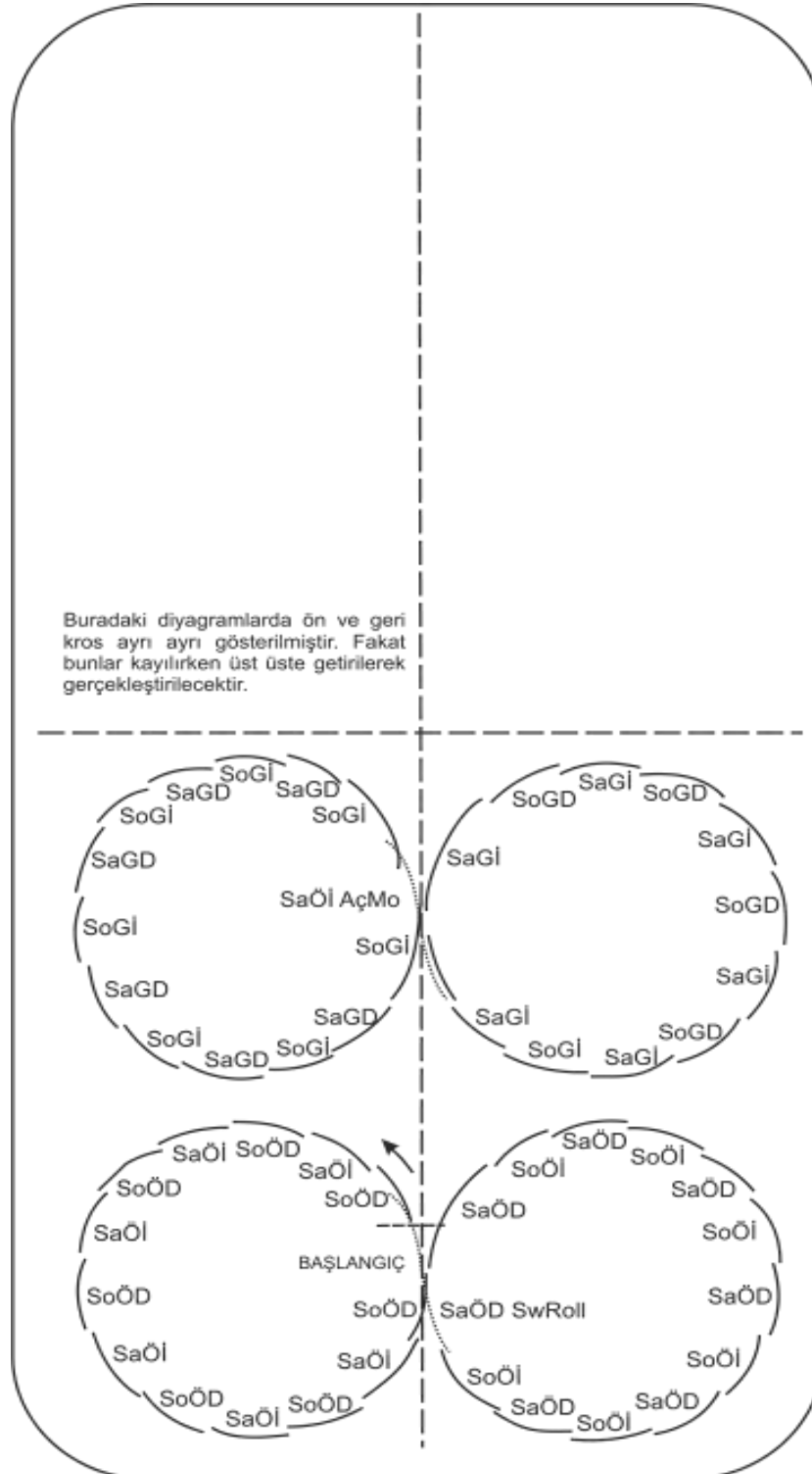
Odak Noktası: Kenar kalitesi



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Ön ve Geri Kroslar: Hareket patencinin 8 üzerinde ön kros yapmasıyla başlar. Patencinin daireler arasındaki geçişi tek ayak üzerinde yapması istenir. Her dairede en az 4 en fazla 6 ön kros yapılmalıdır. Ön kros hareketinin yapıldığı 8'in tamamlanmasının hemen ardından patenci bir adet açık mohawkla döner ve geri kros hareketine başlar. Her dairede en az 4 en fazla 6 ön kros yapılmalıdır. Giriş adımları opsiyoneldir. Bu harekete her iki yönde de başlanabilir.

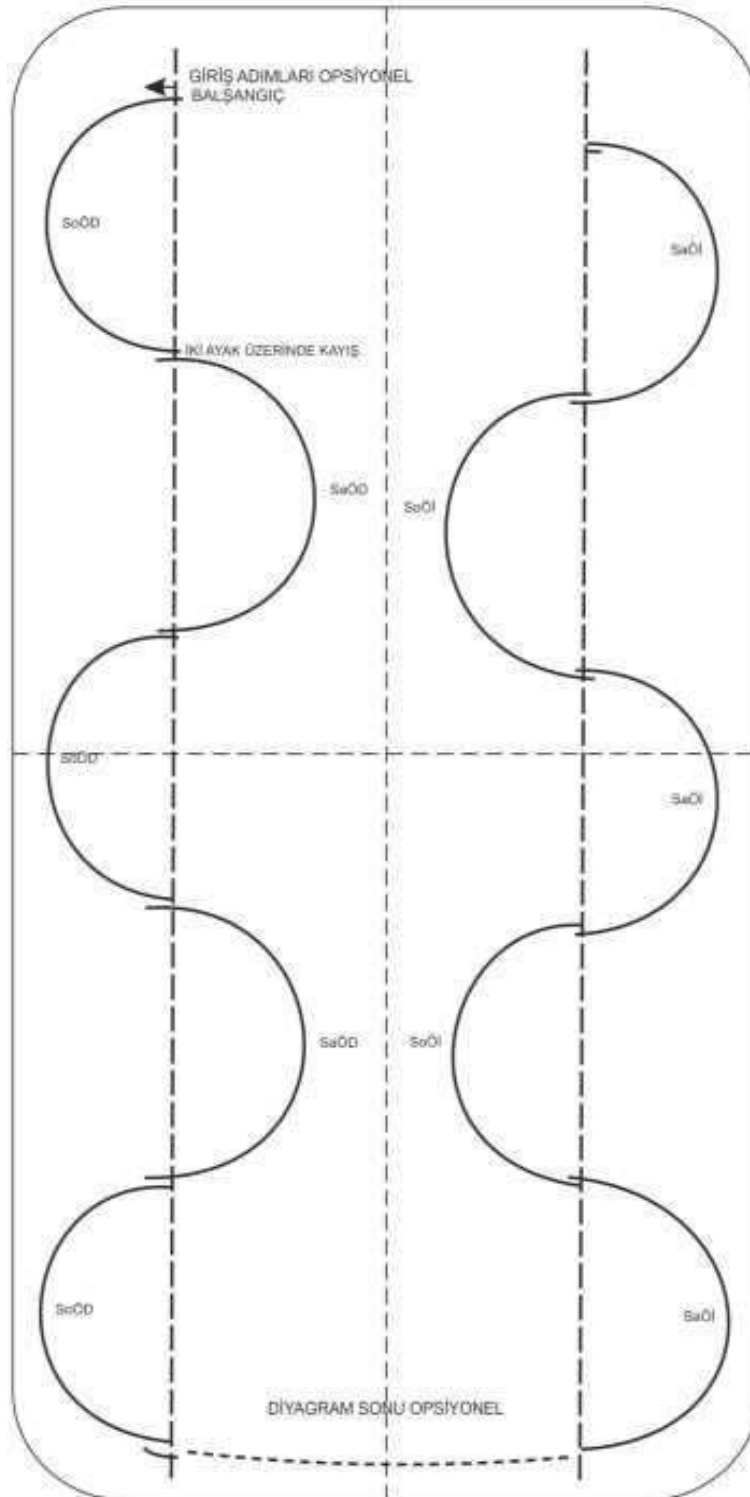
Odak Noktası: İtiş Gücü



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Öne İç ve Dış Planörler: Patenci planörleri hem sağ hem de sol ayak üzerinde gerçekleştirecektir. İlk olarak dış kenardaki planörler buz pistinin uzun kenarı boyunca kayılacaktır. Pistin bitiminde ön krosler opsiyonel olarak kullanılabilir. Öne iç kenardaki planörler buz pistinin ikinci uzun kenarı boyunca kayılacaktır. Kaç adet planör yapılacağı buz pistinin ölçülerine ve patencinin gücüne bağlıdır, ancak buz pistinin uzun kenarları boyunca en az 4 adet planör yapılmalıdır. Serbest ayak, genelde kabul gördüğü şekilde kalça seviyesinde veya daha yukarıda olmalıdır.

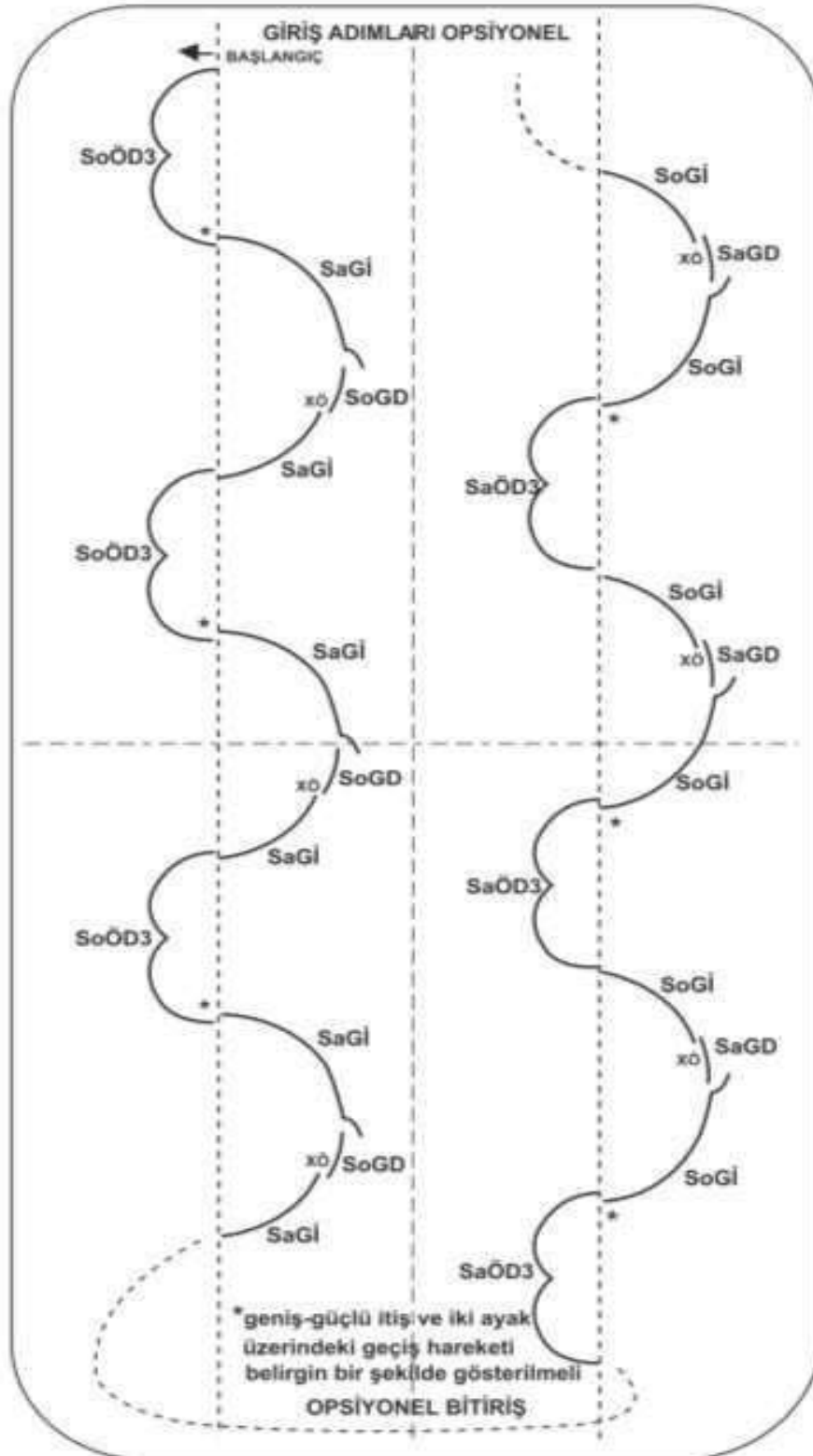
Odak Noktası: Gerginlik/Uzanış ve Kenar Kalitesi



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Öne 3 Dönüşleri: Patenci, ön-dış 3 dönüşlerini, bir adet geri krosun takip ettiği bir denge pozisyonuna geçmek suretiyle gerçekleştirecektir. Buz yüzeyinin uzunluğuna bağlı olarak en az 3 en fazla 6 adet 3 dönüşü gerçekleştirilecektir. Patenci bu harekete sağ ya da sol dış 3 ile başlayabilir. Pist bitimindeki geri kroslar opsiyoneldir.

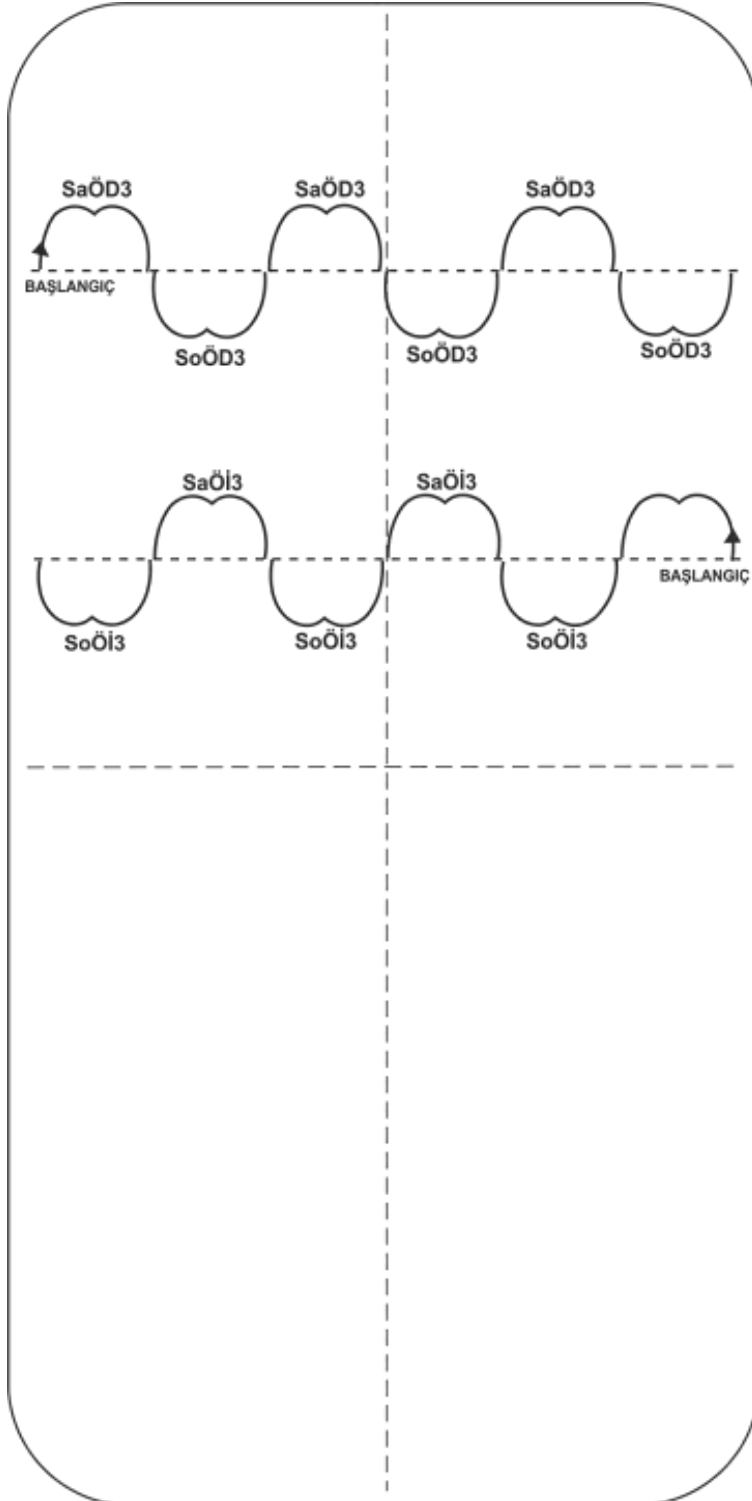
Odak Noktası: İtiş Gücü



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Birbirini Takip Eden 3 Dönüşleri: Patenci durduğu yerden başlayarak pistin eni boyunca, birbirini takip eden ön-dış 3 dönüşlerini gerçekleştirir. Bunun hemen ardından patenci durduğu yerden başlayarak ön-iç 3 dönüşlerini diğer tarafa doğru gerçekleştirmeye başlar. Pistin ölçüsü ve patencinin itiş gücü yapılan 3 dönüşlerinin adedini belirler. Ancak her iki ayakta da yapılan 3 dönüşlerinin sayısı eşit olmalıdır.

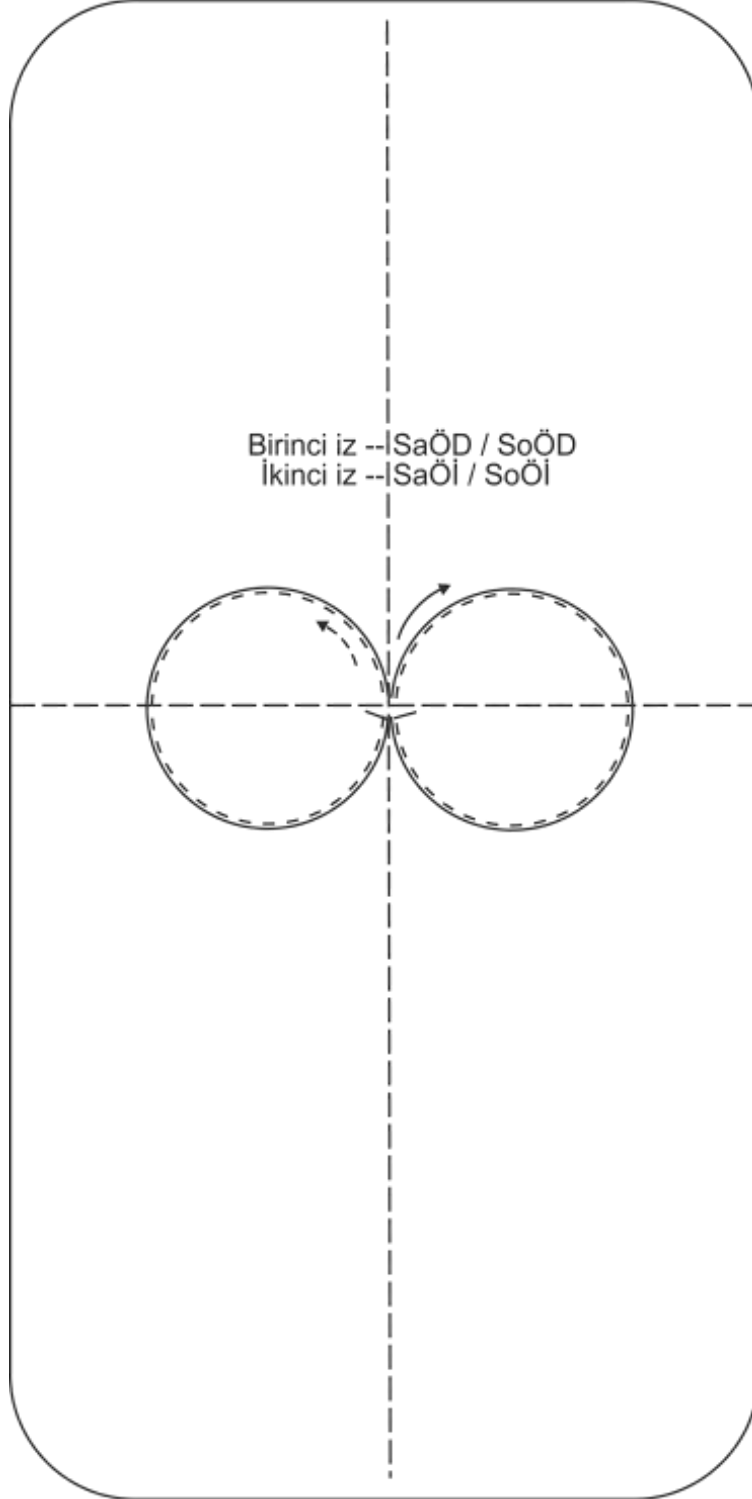
Odak Noktası: Kenar kalitesi



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

Öne 8 Hareketi: Patencinin hareketi durduğu yerden ön-dış kenara doğru itişiyile başlar ve 8 hareketinin tamamlanmasıyla sona erer. İkinci daire tamamlanarak merkeze dönülmesinin ardından patenci çıkış yapar. Patenci ön-iç kenara, durduğu yerden yaptığı itiş ile başlar ve daha önce çizdiği sekiz üzerinde ön-iç kenarları kayar. Kayılan dairelerin boyutları eşit ve patencinin boyunun yaklaşık üç katı büyüklüğünde olmalıdır. Patenci dairelerin merkezini işaretleyebilir. Bu harekete istenilen ayak ile ve istenilen kenardan başlanabilir.

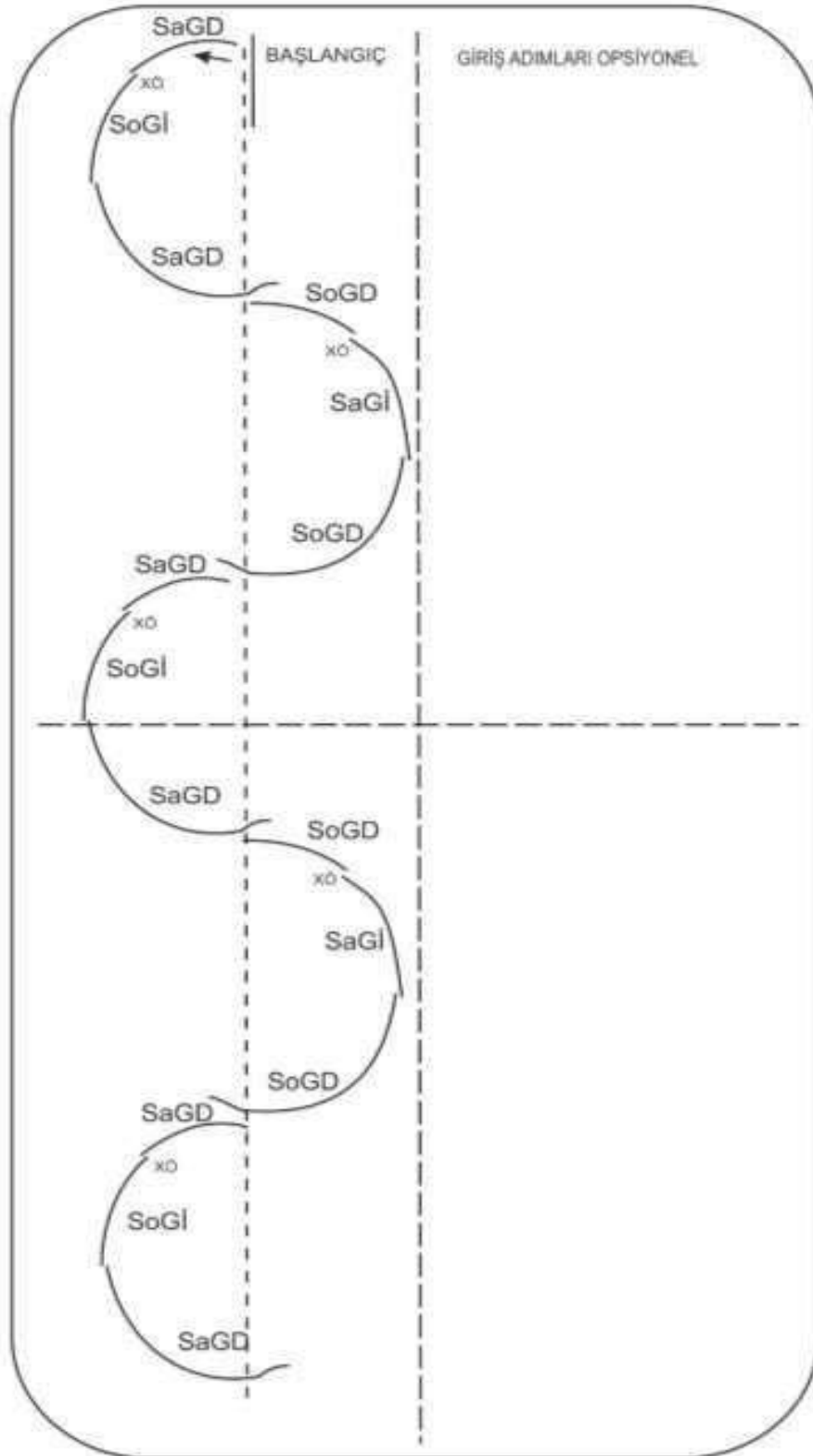
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Kesintisiz Akış



CUBS KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 6

Birbirini Takip Eden Geri Kroslardan Geri Dış Kenarlar: Patenci pistin uzun kenarı boyunca kayarak birbirini takip eden geri kroslardan geri dış kenarları, yarım daireler üzerinde gerçekleştirecektir. En az 4 adet yarım daire kayılmalıdır. Giriş adımları opsiyoneldir.

Odak Noktası: İtiş Gücü ve Gerginlik/Uzanış

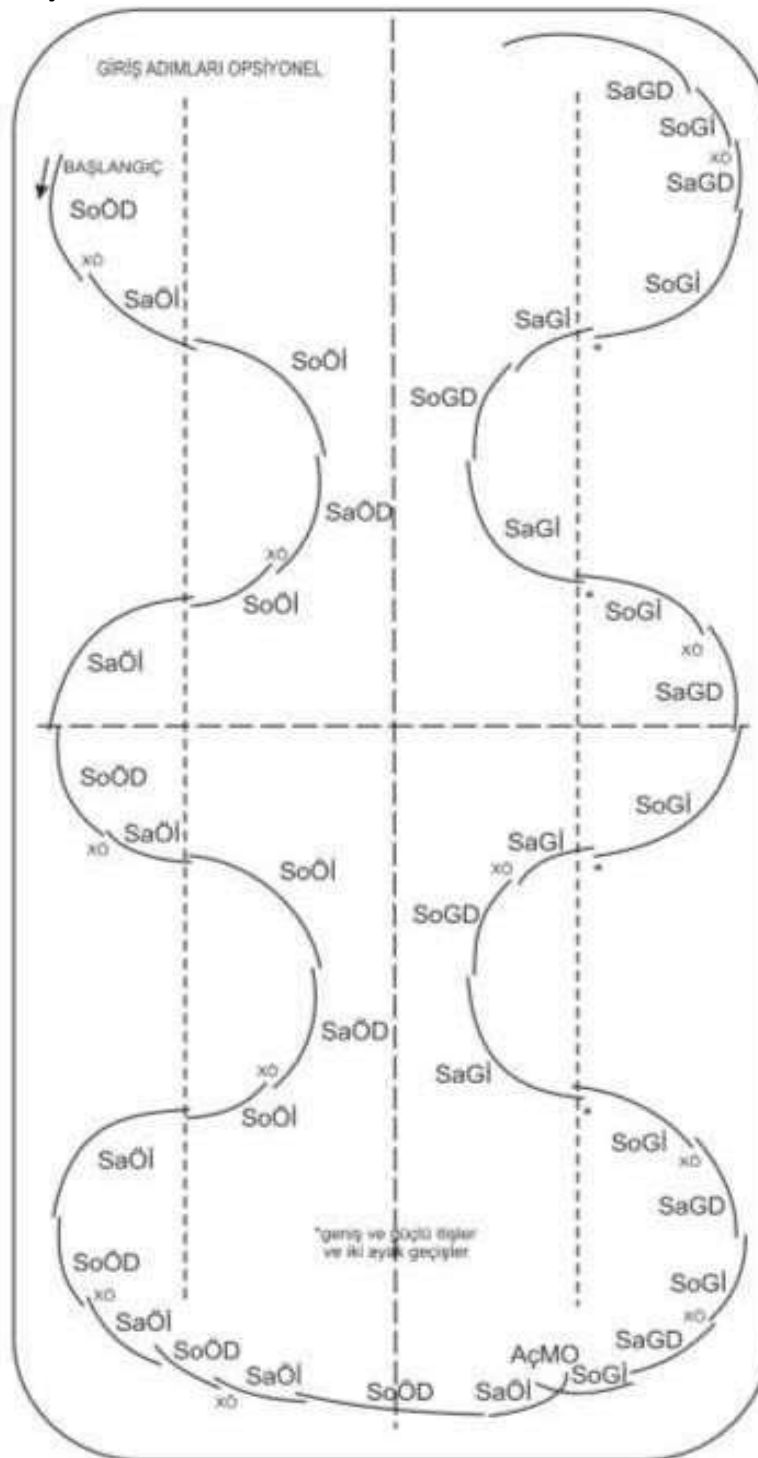


PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

S Üzerinde Ön ve Geri Kroslar: Hareketin ilk bölümünde patenci, öne güçlü ve uzun bir iç kenar kayışıyla ayrılan, farklı yönlerle 4 adet ön kros yapar. İlk bölümün sonunda yapılan 2 adet ön krosun ardından uzun bir sol ön dış kenar kayılır. Hareketin ikinci kısmına başlamak için öne iç açık bir mohawk ile geri kayışa geçilir. İkinci bölümde iki ayak uzun kayışlarla ve güçlü itişlerle ayrılan, farklı yönlerle 4 adet geri kros yapılır. İki ayak geçişler esnasında patenci kesintisiz iç kenar kayışı göstermelidir. İkinci bölümün sonunda çıkış pozisyonu yapılarak hareket tamamlanır.

Öne Odak Noktası: İtiş Gücü ve Gerginlik/Uzanış

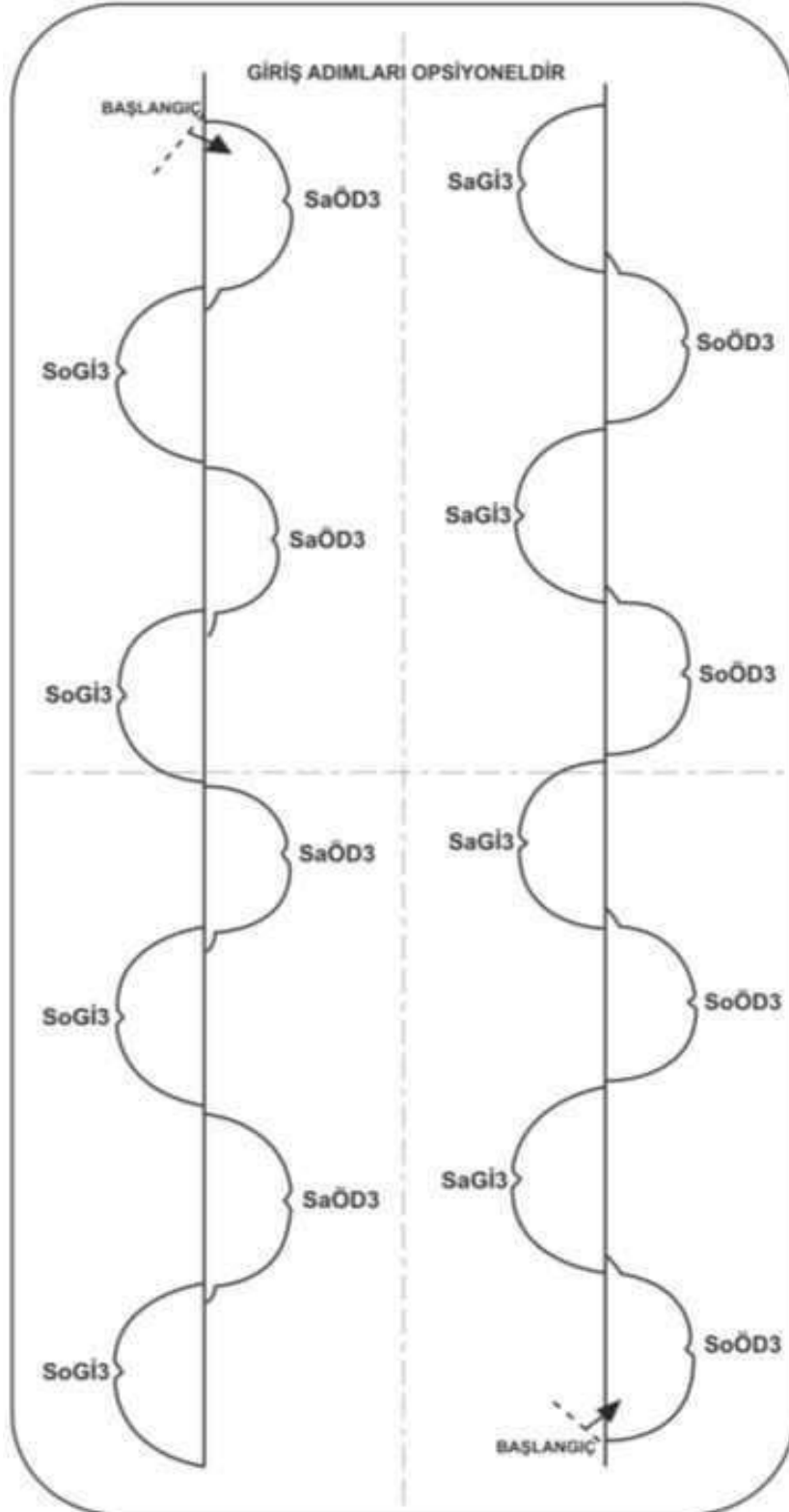
Geri Odak Noktası: İtiş Gücü ve Kenar Kalitesi



PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Ön-Dış, Geri-İç 3 Dönüşleri: Patenci buz pistinin uzun kenarı boyunca ön-dış ve geri-iç 3 dönüşlerini gerçekleştirir. Her bir uzun eksene farklı ayak ile başlanır. Bir uzun eksenindeki 3 dönüşlerinin sayısı patencinin itiş gücüne ve sahanın uzunluğuna bağlı olarak değişebilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayak ile başlanabilir.

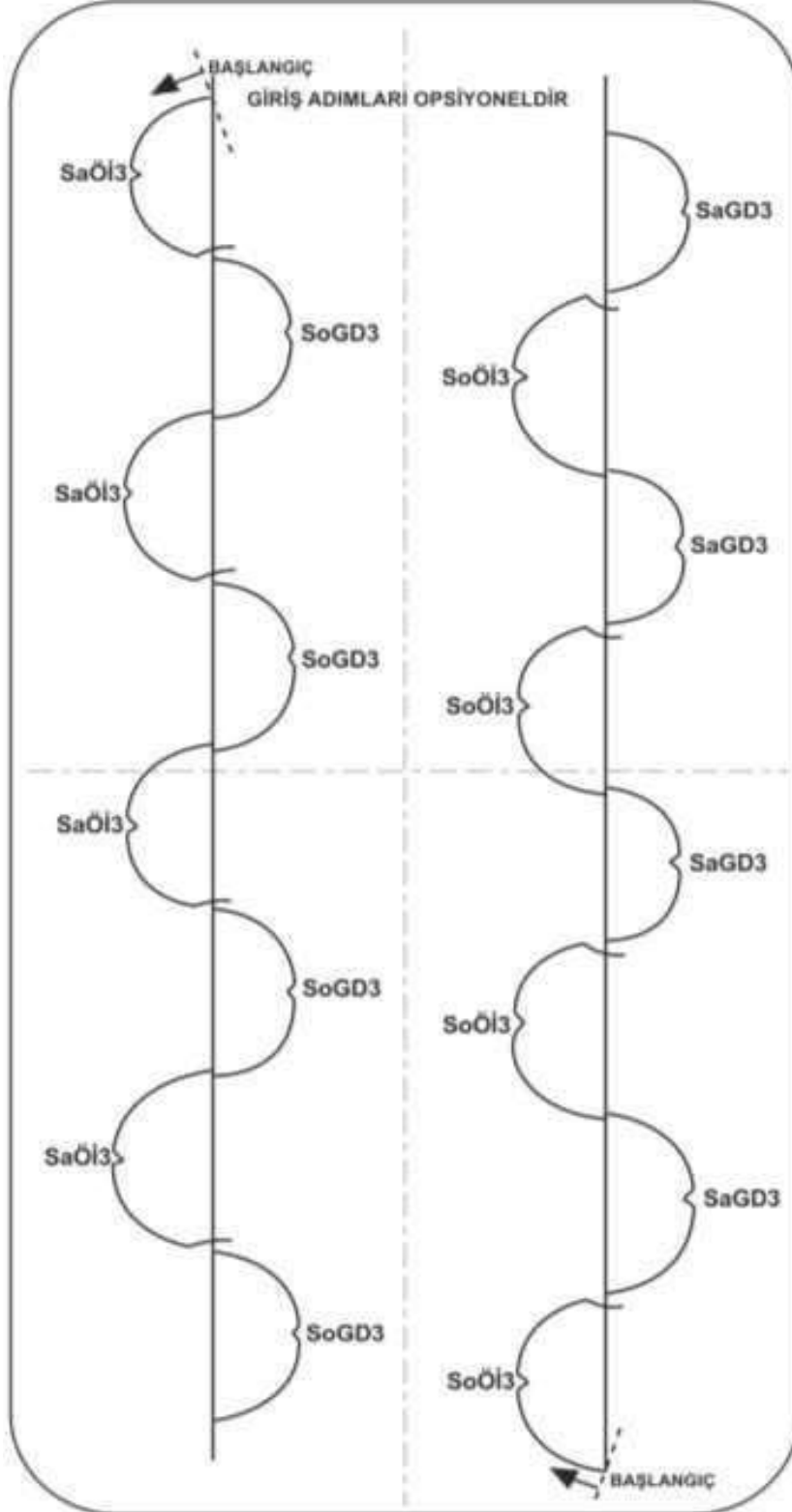
Odak Noktası: Kenar Kalitesi



PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Ön-İç, Geri-Dış 3 Dönüşleri: Patenci buz pistinin uzun kenarı boyunca ön-iç ve geri-dış 3 dönüşlerini gerçekleştirir. Her bir uzun eksene farklı ayak ile başlanır. Bir uzun eksendeki 3 dönüşlerinin sayısı patencinin itiş gücüne ve sahanın uzunluğuna bağlı olarak değişebilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayak ile başlanabilir.

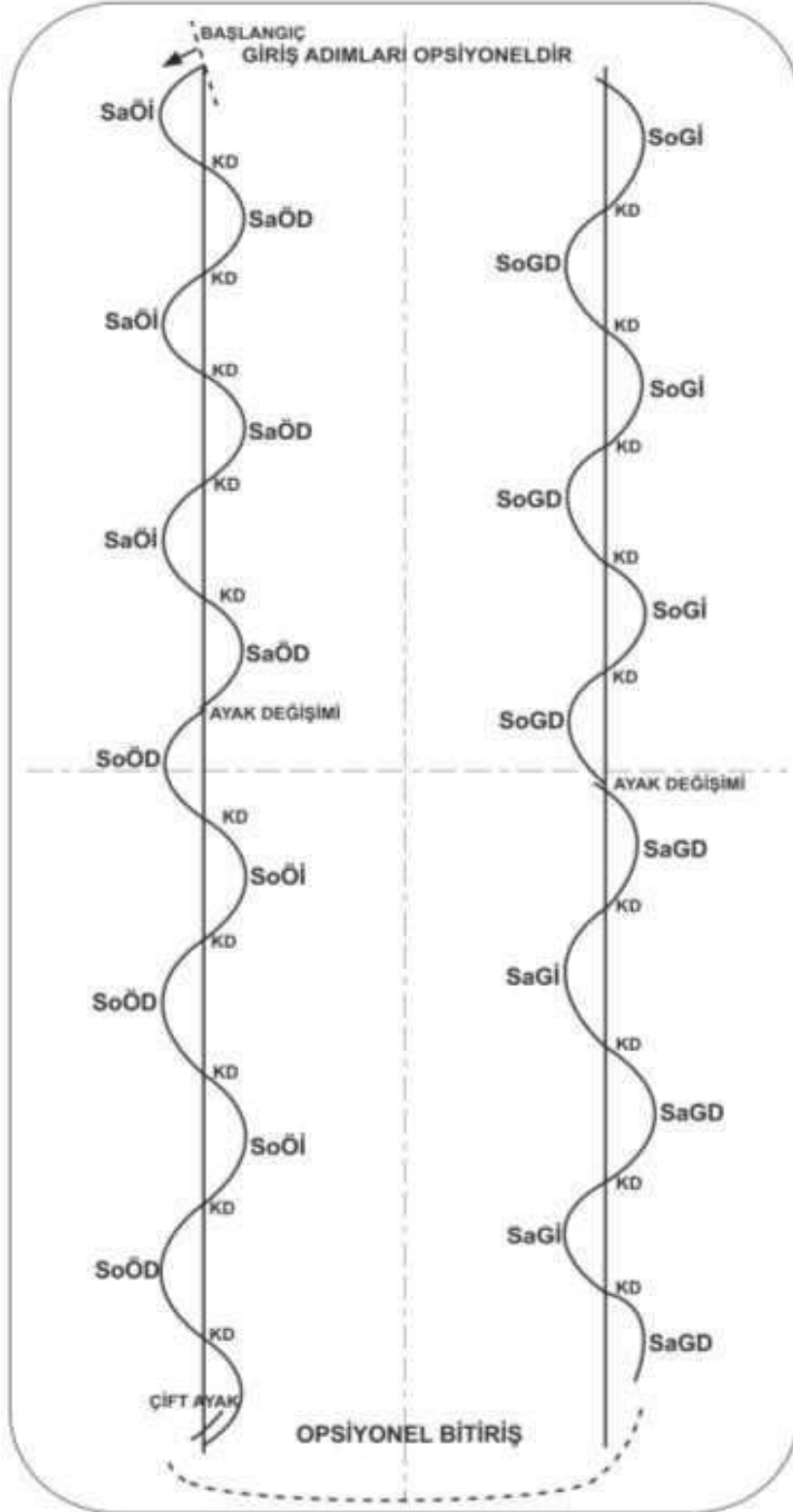
Odak Noktası: Kenar Kalitesi



PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Öne ve Geriye S'ler: Patenci buz pistinin uzun kenarları boyunca öne ve geriye kuvvetli itişler içeren S'ler gerçekleştirecektir. İlk uzun kenar boyunca hareket sağ ön-iç kenar ile başlar, sahanın ortasına gelindiğinde ise diğer ayağa geçilir. İkinci uzun kenar boyunca hareket aynı şekilde ancak geriye doğru gerçekleştirilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayak ile başlanabilir.

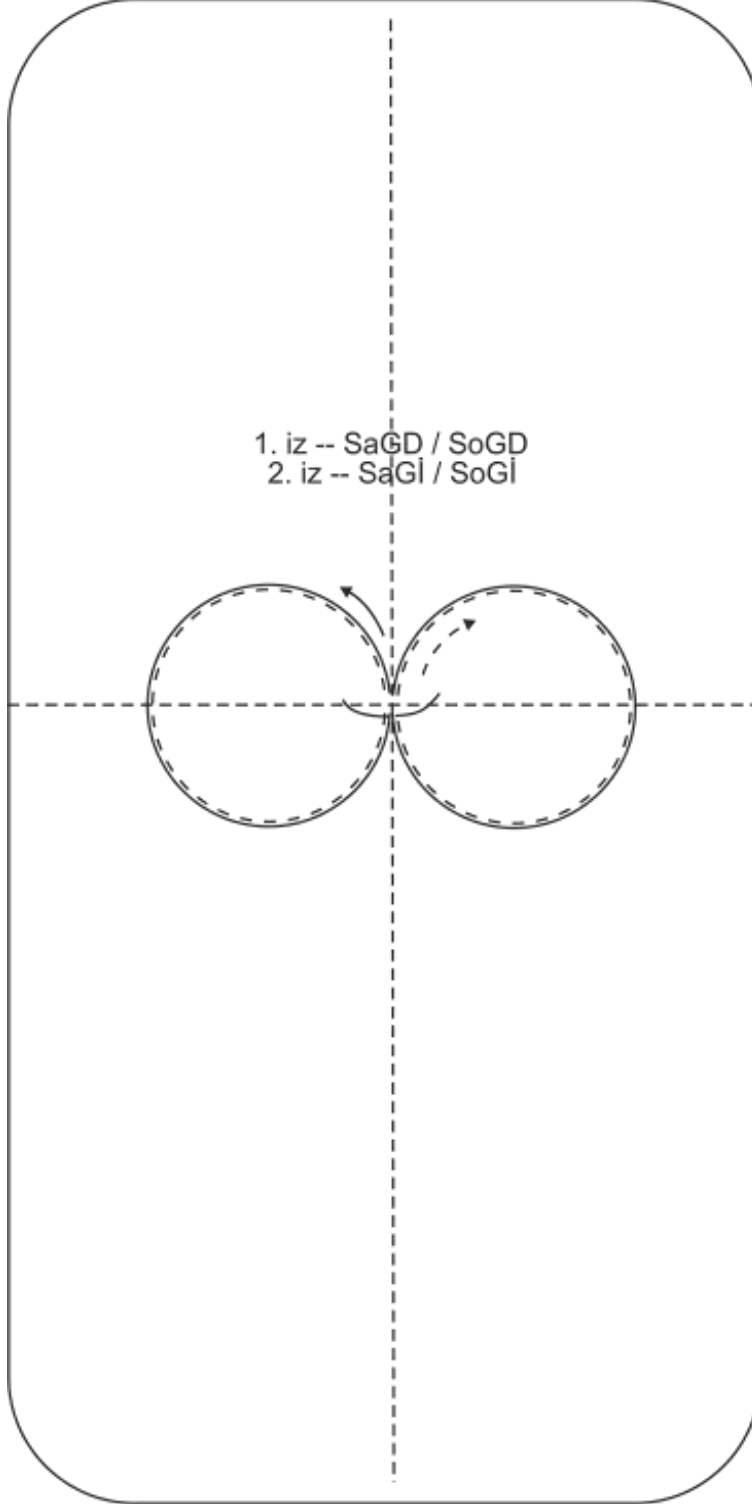
Odak Noktası: İtiş Gücü



PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

Geri 8 Hareketi: Hareket, patencinin durduğu yerden yaptığı geri-dış itiş ile başlar. Birinci daire tamamlandığında diğer ayağa geçilir. İlk sekizin kayılmasıyla birlikte patenci çıkış yapar ve başlangıç pozisyonuna geri dönerek geri-iç itiş için hazırlanır. İtiş takiben ikinci sekiz aynı şekilde ancak iç kenar ile kayılır. Daireler patencinin boyunun yaklaşık 3 katı büyüklükte olmalıdır. Patenci dairelerin merkezlerini işaretleyebilir. Bu harekete istenilen ayakla ve istenilen kenardan başlanabilir.

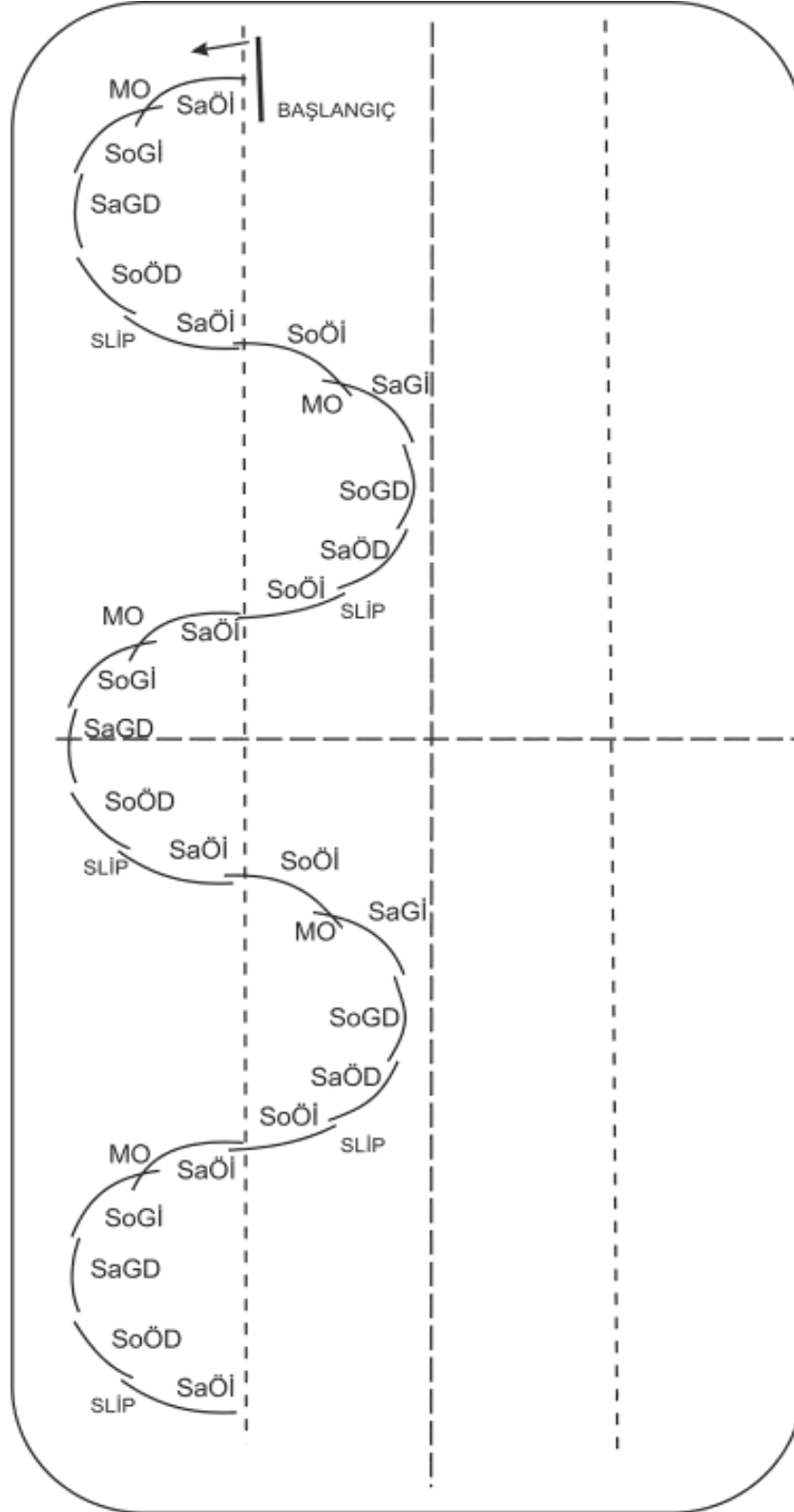
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Kesintisiz Akış



PRE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 6

5 Adım Mohawk Dizisi: Patenci birbirini takip eden kavisler üzerinde ön-iç mohawklar gerçekleştirir. Her seri 5 adım içerir. Kayılan bir adet uzun eksen boyunca en az 4 adet kavis bulunur. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir.

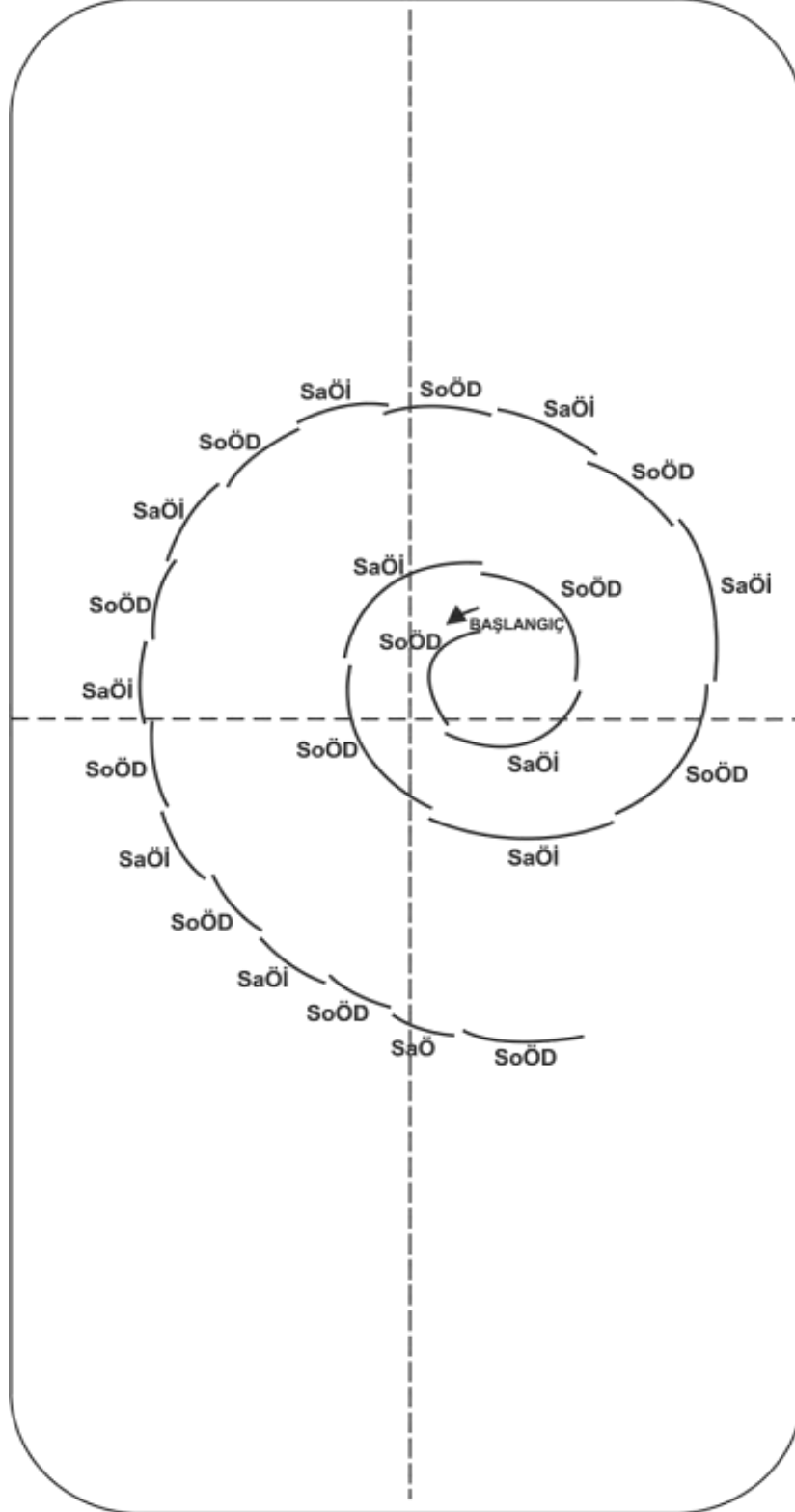
Odak Noktası: Kenar Kalitesi



BASIC NOVICE 2 KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Spiral Üzerinde Ön Kroslar: Patenci durduğu yerden başlayarak birbiri ardına ön kroslar yapmaya başlar. Dairenin spiral şeklinde büyümesiyle birlikte kros temposu da hızlanır. Hareket saat yönünde ve tersine olmak üzere ayrı ayrı yapılmalıdır. Her spiralde en fazla 15 kros olması gereklidir. Bu harekete istenilen yönde başlanabilir. Hareketin geri dış kenar ile sonlandırılması tavsiye edilir.

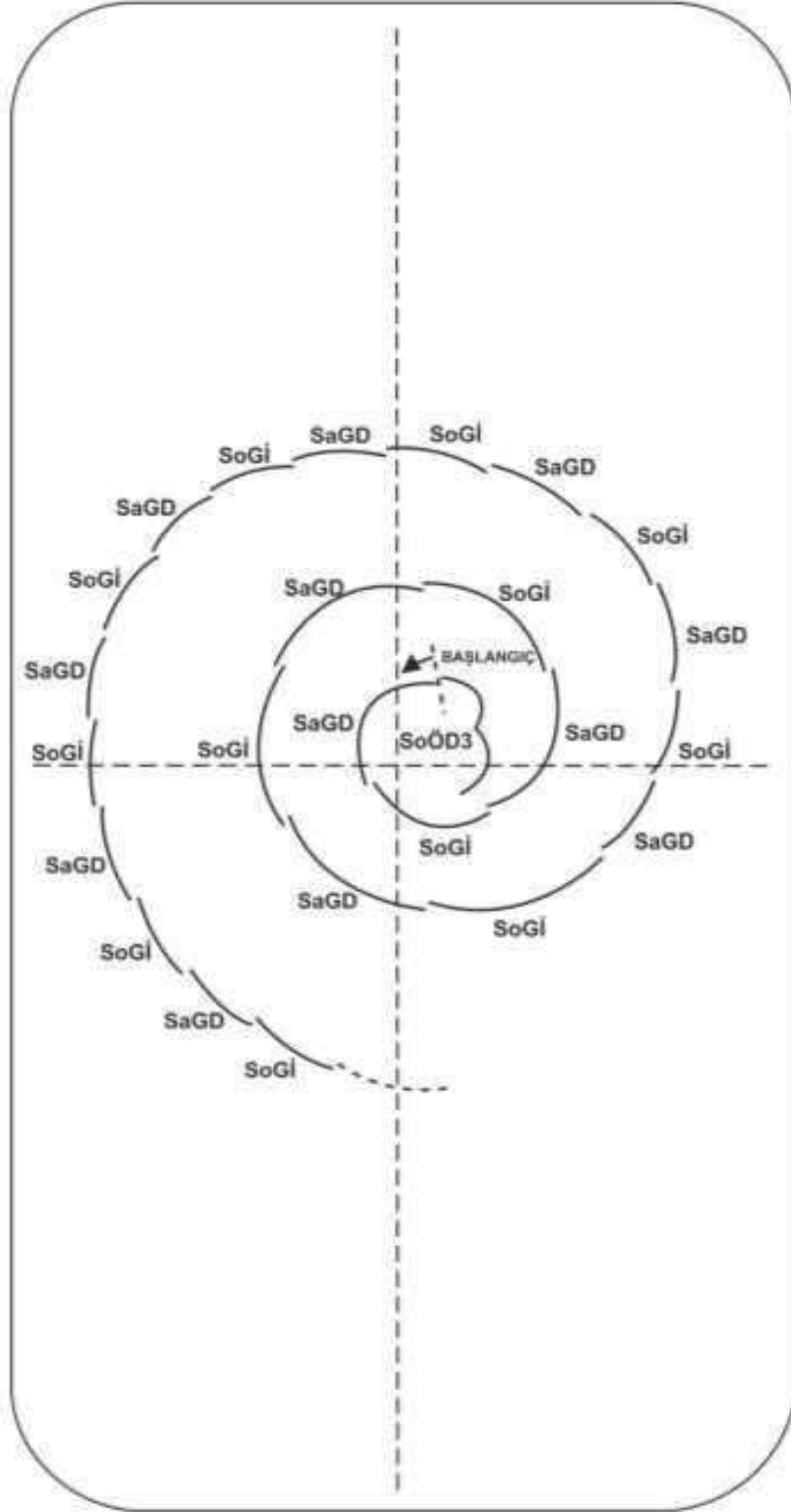
Odak Noktası: İtiş Gücü



BASIC NOVICE 2 KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Spiral Üzerinde Geri Kroslar: Patenci durduğu yerden birbiri ardına geri kroslar yapmaya başlar. Dairenin spiral şeklinde büyümesiyle birlikte kros temposu da hızlanır. Hareket saat yönünde ve tersine olmak üzere ayrı ayrı yapılmalıdır. Her spiralde en fazla 15 kros olması gereklidir. Bu harekete istenilen yönde başlanabilir. Hareketin geri dış kenar ile sonlandırılması tavsiye edilir.

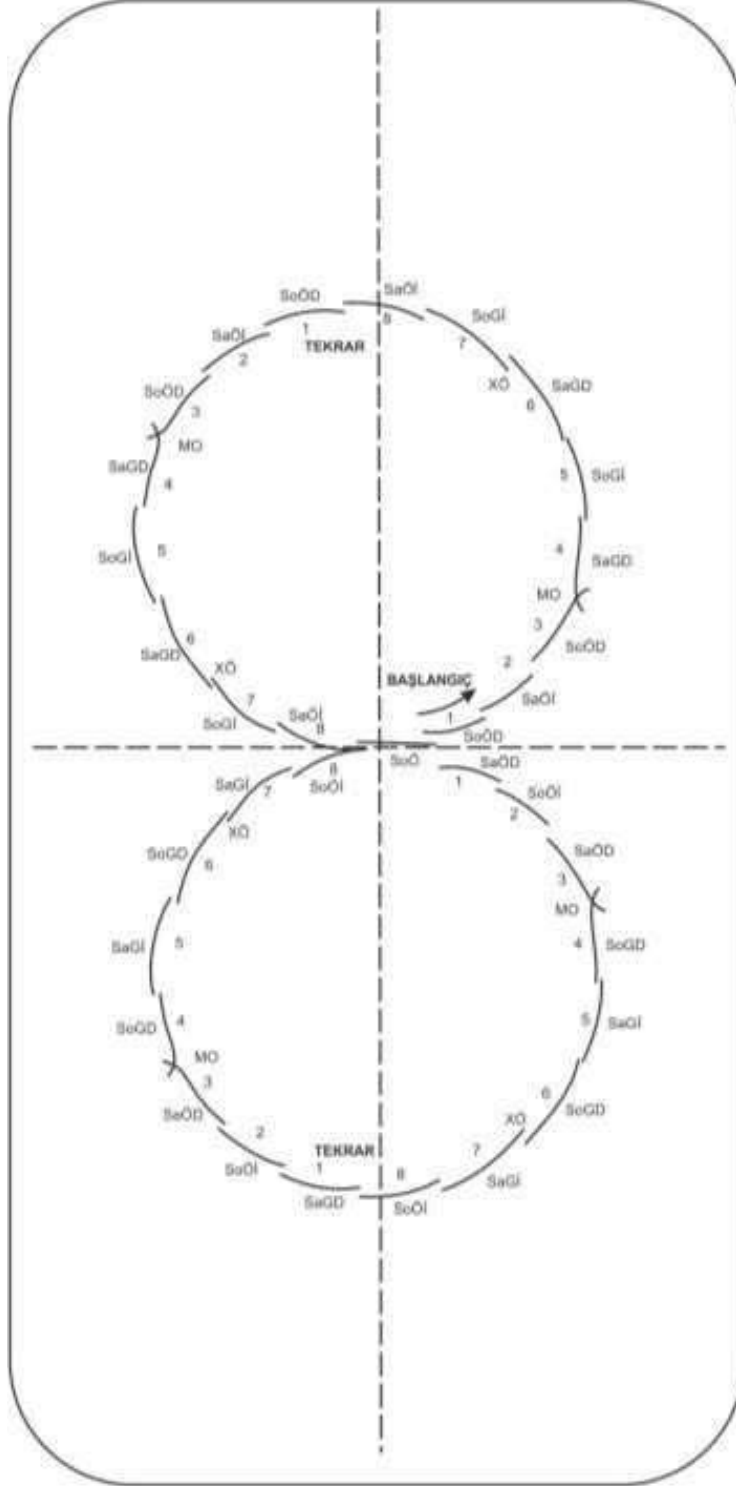
Odak Noktası: İtiş Gücü



BASIC NOVICE 2 KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

8 Adım Mohawk Dizisi: Hareketin ilk kısmında patenci saat yönünün tersine 2 adet 8 adım mohawk dizisi gerçekleştirir. Adımların sıralaması şu şekildedir: Ön kros ile SoÖD mohawk, SoGİ, SaGD, SoGİ önde çaprazlama ve SaÖİ. Adımlar marş temposunda adım adım gerçekleştirilir. Daireler arasında 2 vuruşlu bir çift ayak geçiş vardır. Hareket diğer yöne de aynı şekilde gerçekleştirilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayakla başlanabilir.

Odak Noktası: Çabukluk ve İtiş Gücü



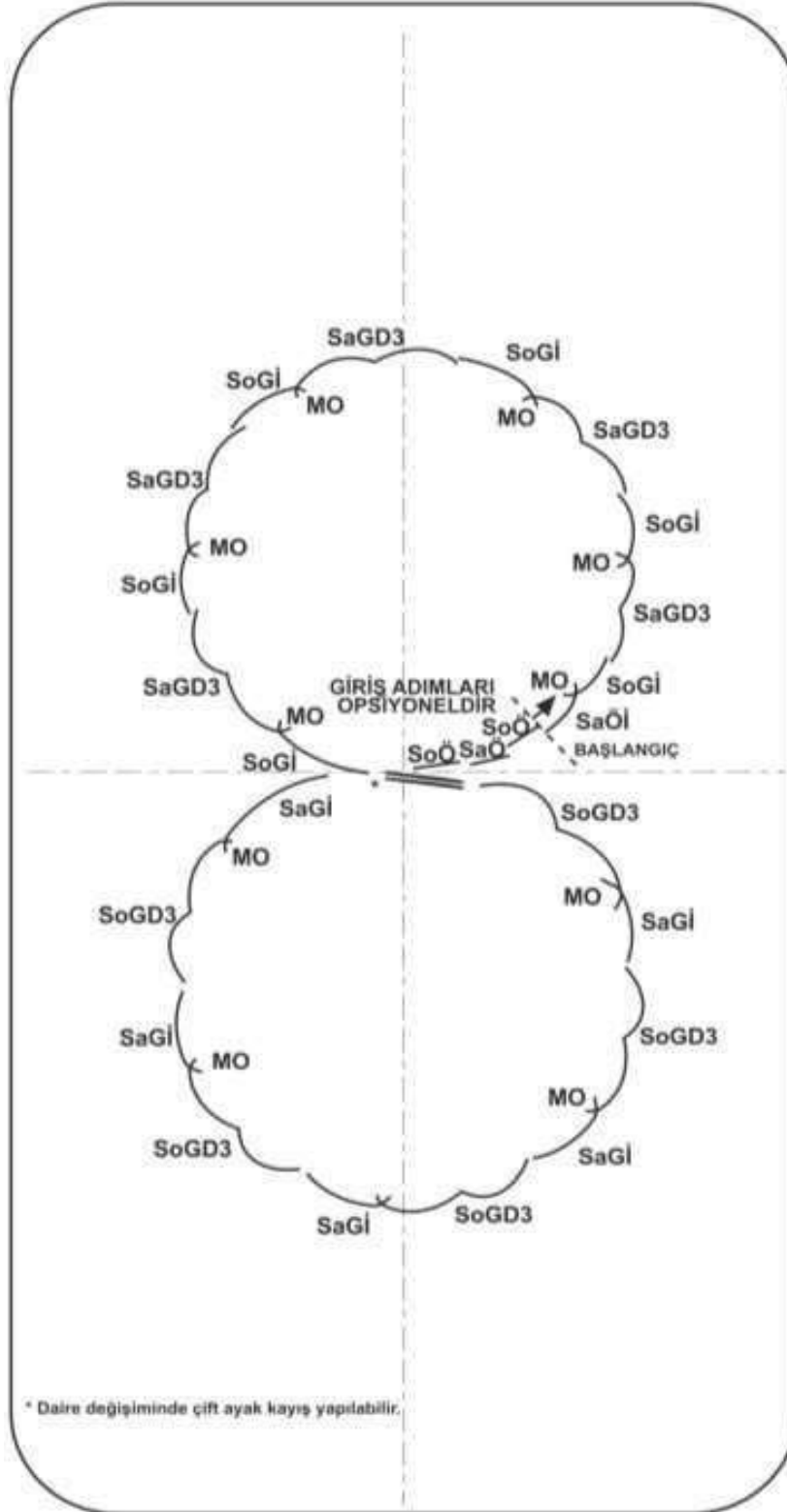
Ön-Dış ve Geri-Dış Cross Roll'lar: Patenci sahanın uzun kenarı boyunca Cross Roll'lar gerçekleştirecektir. İlk uzun kenar ön-dış, ikinci uzun kenar geri-dış cross roll'lar ile geçilecektir. Giriş ve bitiriş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayakla başlanabilir.

[illegible]

BASIC NOVICE 2 KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

Geri-Dış 3 Dönüşleri: Patenci bir daire üzerinde en az 3 en fazla 5 adet olmak kaydıyla sekiz üzerinde geri-dış 3 dönüşleri gerçekleştirecektir. Bir adet tam sekiz kayılması zorunludur. Daire değişiminde çift veya tek ayak kayış yapılabilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen yönde başlanabilir.

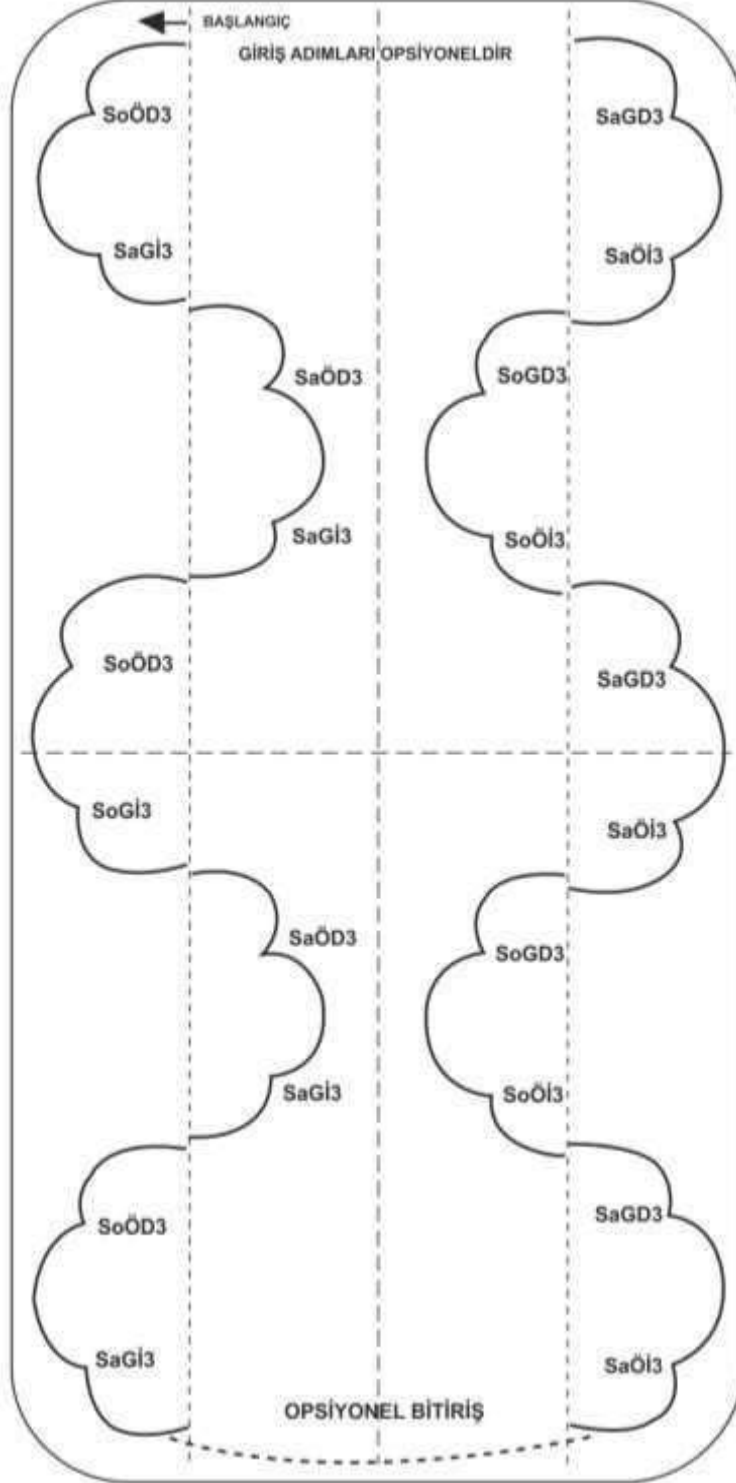
Odak Noktası: İtiş Gücü



BASIC NOVICE 2 KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 6

Öne Dış ve İç Çift 3 Dönüşleri: Patenci birbirini takip eden çift 3 dönüşlerini yarım daireler üzerinde gerçekleştirir. Sahanın uzunluğuna ve patencinin gücüne bağlı olarak en az 4 en fazla 6 adet yarım daire kayılmalıdır. Bir uzun çizgi boyunca yapılan üç dönüşlerinin sayısı her iki ayakta da eşit olmalıdır. İlk uzun kenar boyunca dış çift 3'ler, ikinci uzun kenar boyunca ise iç çift 3'ler gerçekleştirilir. Başlangıç ve bitiriş adımları opsiyoneldir.

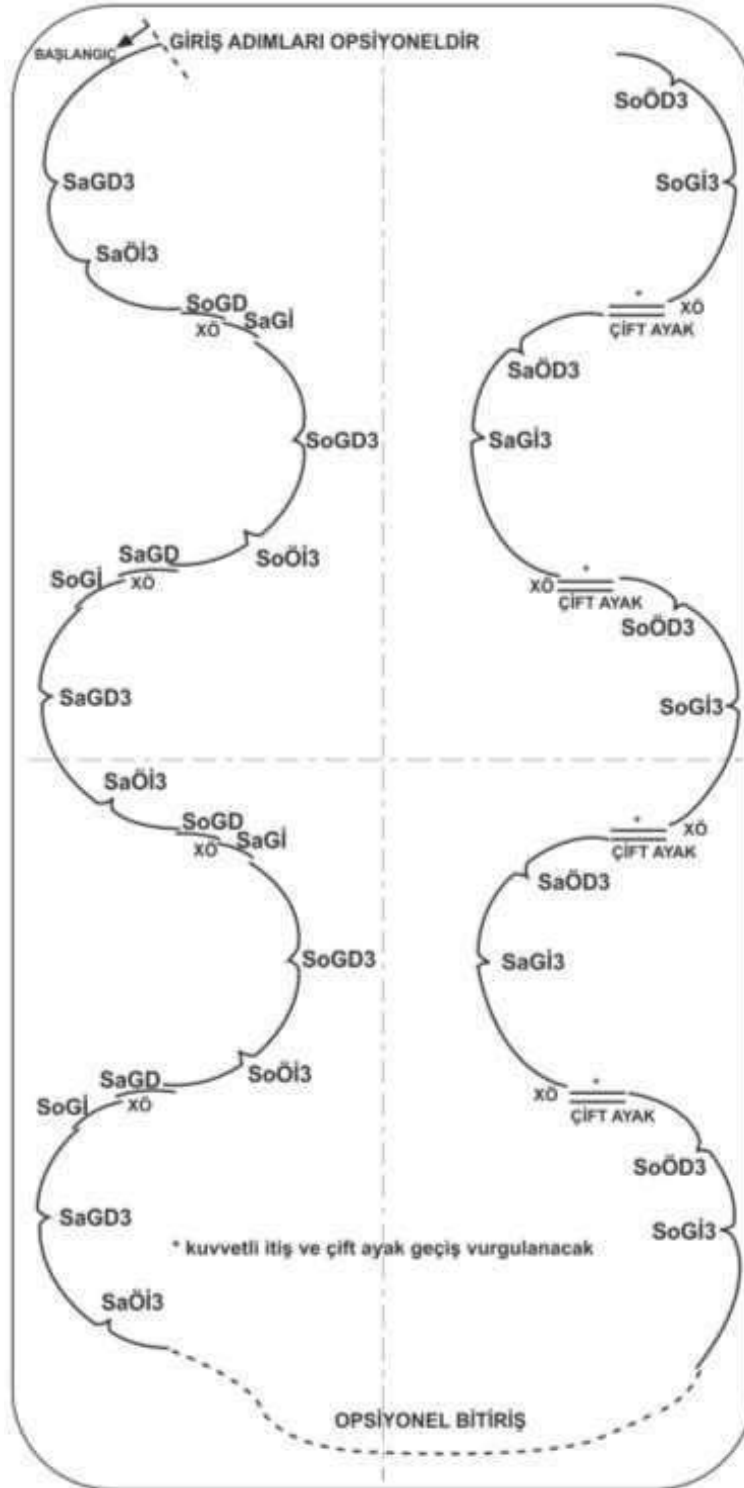
Odak Noktası: Kenar Kalitesi



BASIC NOVICE 1 / INTERMEDIATE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Geri Çift 3 Dönüşleri: Patenci yarım daireler üzerinde birbirini takip eden geri çift 3 dönüşlerini gerçekleştirir. Buz pistinin uzunluğuna ve patencinin itiş gücüne bağlı olarak bir uzun çizgide en az 4 en fazla 6 yarım daire bulunmalıdır. Bir uzun çizgi boyunca yapılan üç dönüşlerinin sayısı her iki ayakta da eşit olmalıdır. İlk uzun çizgide geri-dış çift 3 dönüşleri, ikinci uzun çizgide ise geri-iç çift 3 dönüşleri kayılmalıdır. Giriş ve bitiriş adımları opsiyoneldir.

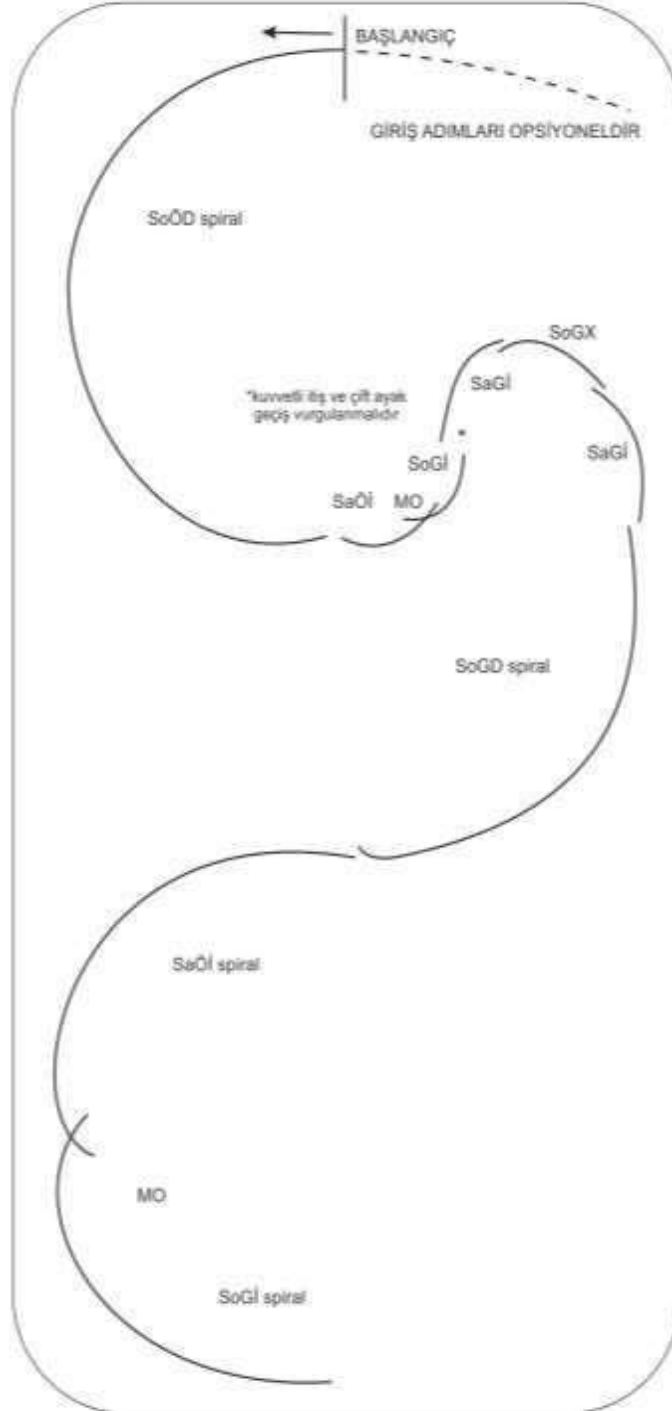
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Gerginlik/Uzanış



BASIC NOVICE 1 / INTERMEDIATE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Spiral Dizisi: Hareket sahanın uzun ekseni boyunca SoÖD planör (spiral) ile başlar. Ardından patenci ayağını aşağıya doğru indirerek SaGİ açık mohawk ve kuvvetli bir iç kenar itiş yapar. Devamında bir adet kros yaptıktan sonra SoGD planöre başlar. Bu hareketin bitiminde SaÖİ planöre geçilir. Ardından serbest ayak aşağıya doğru alınır ve SaÖİ mohawk yapılarak SoGİ planöre geçilir. Bitiş kısmındaki opsiyonel adımları takiben hareket diğer tarafa doğru yapılmak üzere SaÖD planöre geçilir. Tüm pozisyonlarda patenci sürekli serbest ayak gerginliğini/uzanışını göstererek formunu ve esnekliğini sergilemelidir. Hiçbir planör pozisyonu 3 saniyeden az tutulmamalıdır. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayakla başlanabilir.

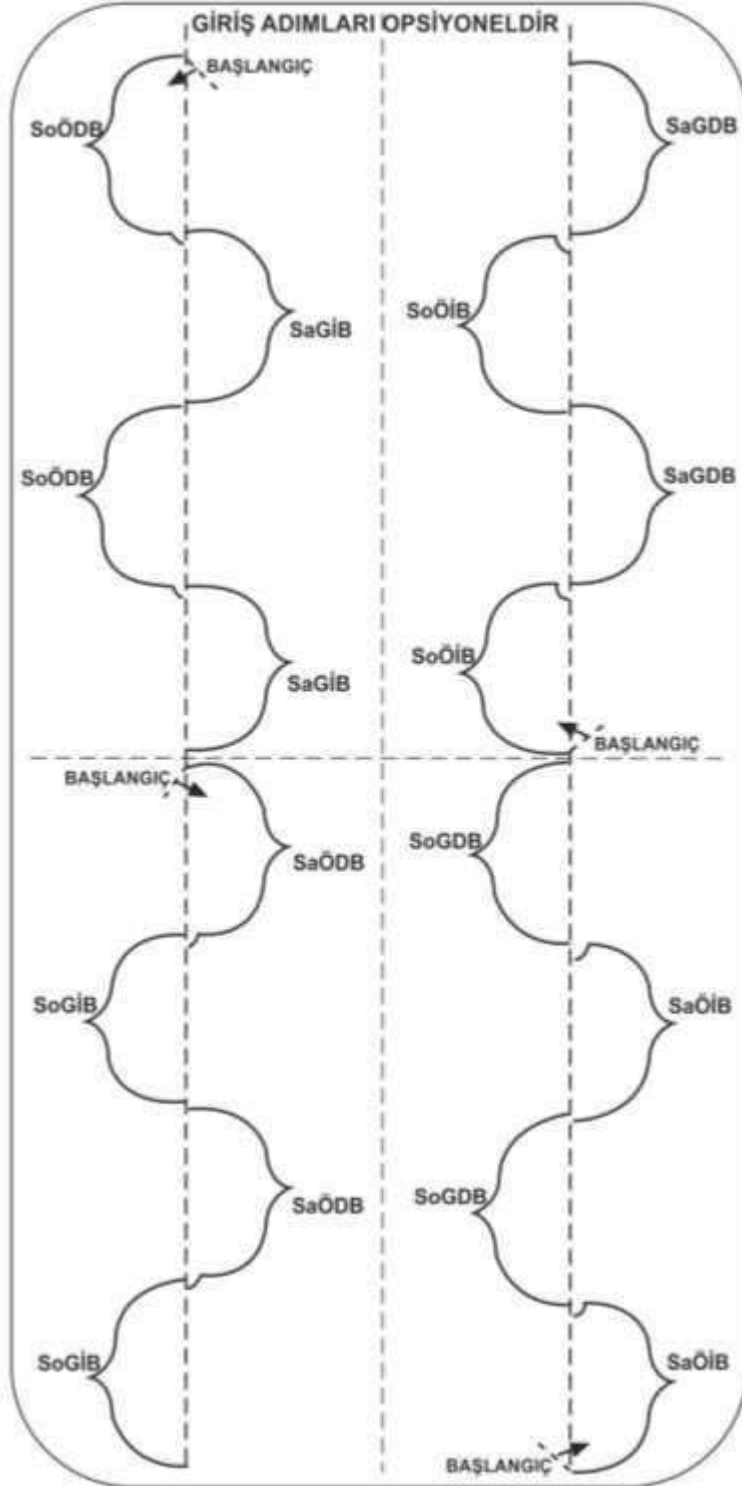
Odak Noktası: Gerginlik/Uzanış ve Kenar Kalitesi



BASIC NOVICE 1 / INTERMEDIATE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Bracketler: Patenci sahanın uzun eksenı boyunca bracket dönüşlerini gerçekleştirir. İlk uzun çizgide sahanın ilk yarısı SoÖD-SaGİ bracketler ile ikinci yarısı ise SaÖD-SoGİ bracketler ile kayılır. İkinci uzun çizgide sahanın ilk yarısı SaÖİ-SoGD bracketler ile ikinci yarısı ise SoÖİ-SaGD bracketler ile kayılır. Her yarım uzun çizgide 4 adet bracket dönüşü bulunmalıdır. Giriş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayakla başlanabilir.

Odak Noktası: Kenar Kalitesi

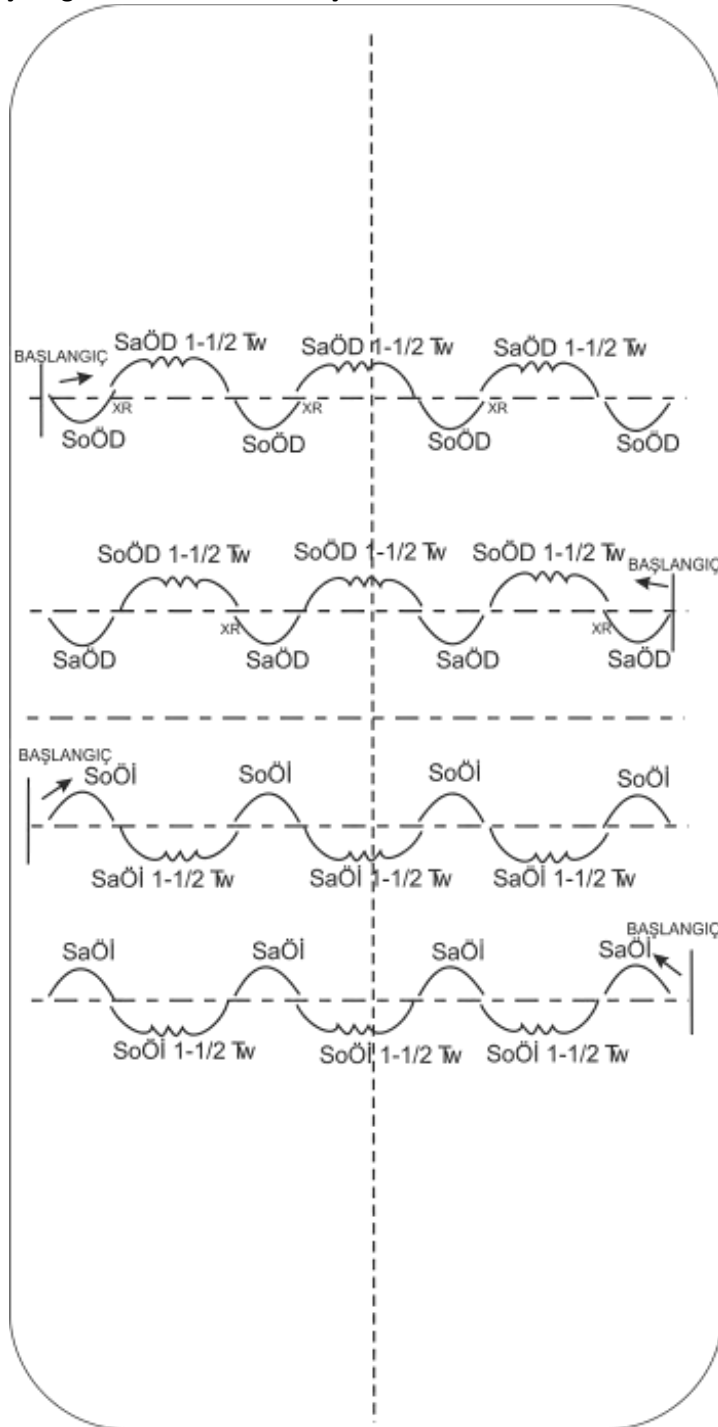


BASIC NOVICE 1 / INTERMEDIATE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Öne Twizzle'lar: Ön-dış twizzle'lar - Harekete patenci durduğu yerden SoÖD kenara itiş yaparak başlar. Ardından SaÖD 1,5 tur twizzle yapılır ve hareket SaĞİ kenarla bitirilir. Hareket sahanın kısa kenarı boyunca yapılır ve ardından aynı hareket öteki ayakla diğer yöne doğru gerçekleştirilir.

Ön-iç twizzle'lar - Harekete patenci durduğu yerden SoÖİ kenara itiş yaparak başlar. Ardından SaÖİ 1,5 tur twizzle yapılır ve hareket SaGD kenarla bitirilir. Hareket sahanın kısa kenarı boyunca yapılır ve ardından aynı hareket öteki ayakla diğer yöne doğru gerçekleştirilir. Her çizgide en az 3 adet twizzle bulunmalıdır. Bu harekete istenilen yönde başlanabilir.

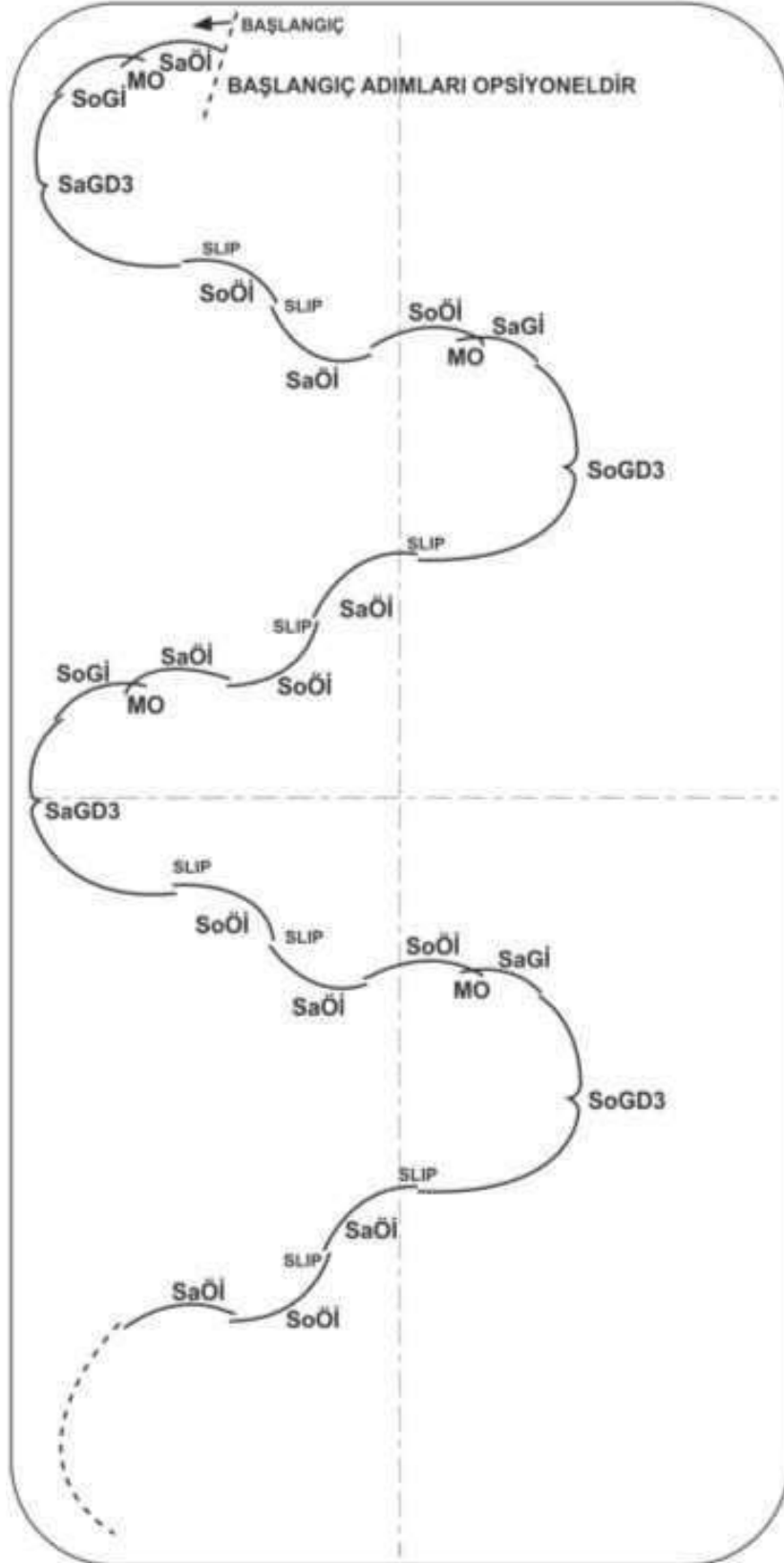
Odak Noktası: Dönüş Sergileme ve Kesintisiz Akış



BASIC NOVICE 1 / INTERMEDIATE NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

İç Slide Chasse'ler: Patenci birbirini takip eden 4 adet iç slide chasse dizisi gerçekleştirir. Diziler geri dış 3 dönüşü içerir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Adımlar buzun uzunluğunu kaplamalıdır.

Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Gerginlik/Uzanış



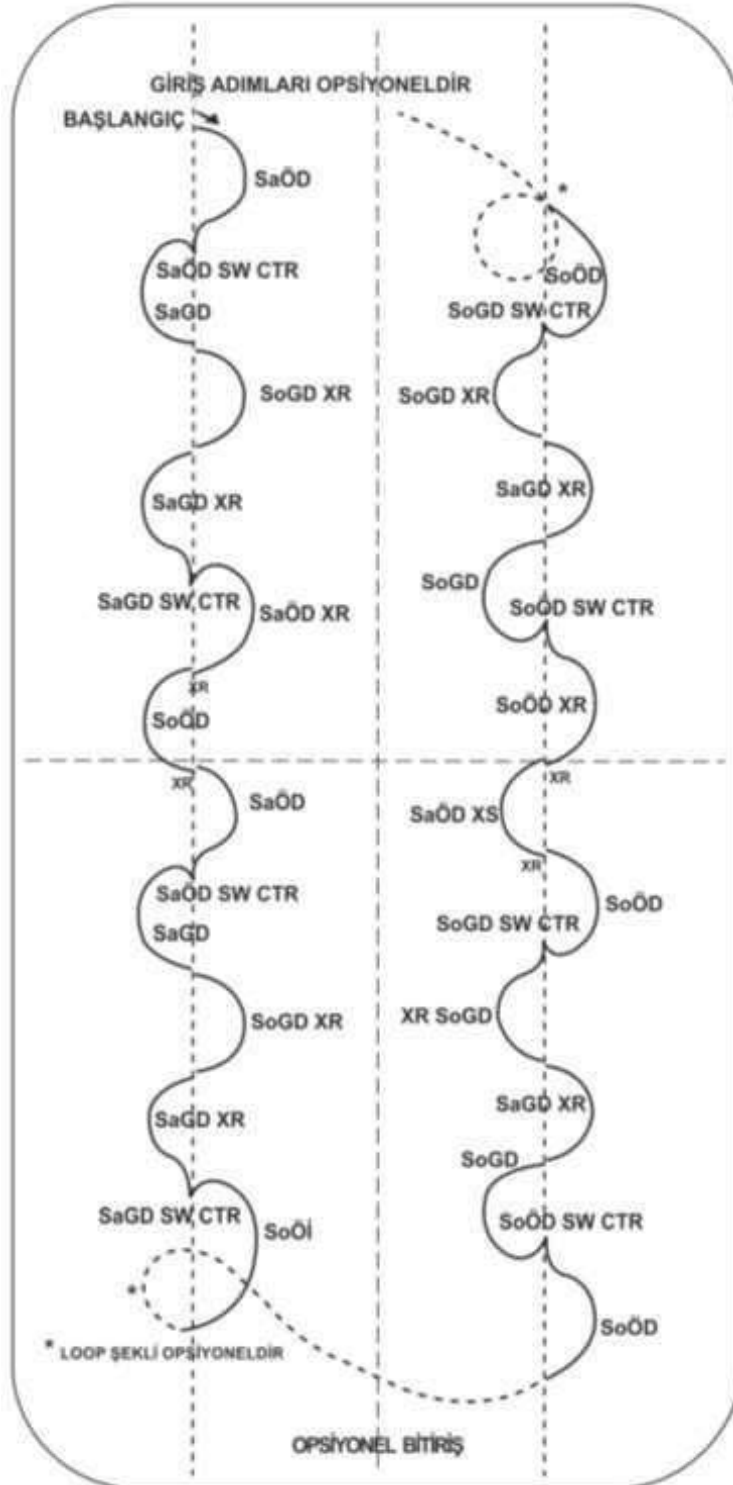
İç 3 Dönüşleri ve Rocker Choctaw: Hareket sahanın uzun eksenı boyunca konumlandırılacak 4 adet yarım daire üzerinde kayılmalıdır. İlk iki yarım daire üzerinde Öİ ve Gİ 3 dönüşleri ve diğer iki yarım daire üzerinde ise rocker choctaw dizisi kayılır. Her yarım daire üzerinde en az 4 set dönüş olmalıdır. Patenci SaÖİ3-SoGİ3 setini en az 4 kez tekrar eder. Son SoGİ3'ten sonra patenci SaÖİ'e geçmeli ve ikinci kavis SoÖİ3-SaGİ3 olarak aynı şekilde yapmalıdır. Rocker/choctaw dizisine geçiş yaparken patenci SoÖİ Mohawk yaparak SaGD'a önde çaprazlayarak kenar değişimi yapmalıdır. Üçüncü kavis SoGİ rocker/SoÖİ kapalı choctaw ile başlar ve set en az 4 kez tekrar edilir. Son choctaw ve öne çaprazlamanın ardından patenci SaÖİ'e geçerek SaGİ mohawk ve SoGD'a kenar değişimini öne çaprazlayarak gerçekleştirir. Dördüncü kavis SaGİ rocker/SaÖİ kapalı choctaw içerir ve set en az 4 kez tekrar edilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen yönde başlanabilir.

[illegible]

ADVANCED NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Öne ve Geriye Dış Counter'lar: Patenci ön-dış counter'ı takiben yapılacak iki adet geri cross roll'dan geri-dış counter'ı gerçekleştirir. Ardından iki adet ön-dış cross rollar'dan ön-dış counter'ı gerçekleştirir. Patenci ilk çizgiye istediği ayakla ön counter yaparak başlamakta serbesttir. Her çizgide ez az 4 adet counter bulunmalıdır. Her çizgide yapılacak ön ve geri counterların sayısı eşit olmalıdır. Diğer çizgiye diğer ayakla başlanmalıdır. Başlangıç ve bitiş adımları ve son kısımdaki loop'lar opsiyoneldir.

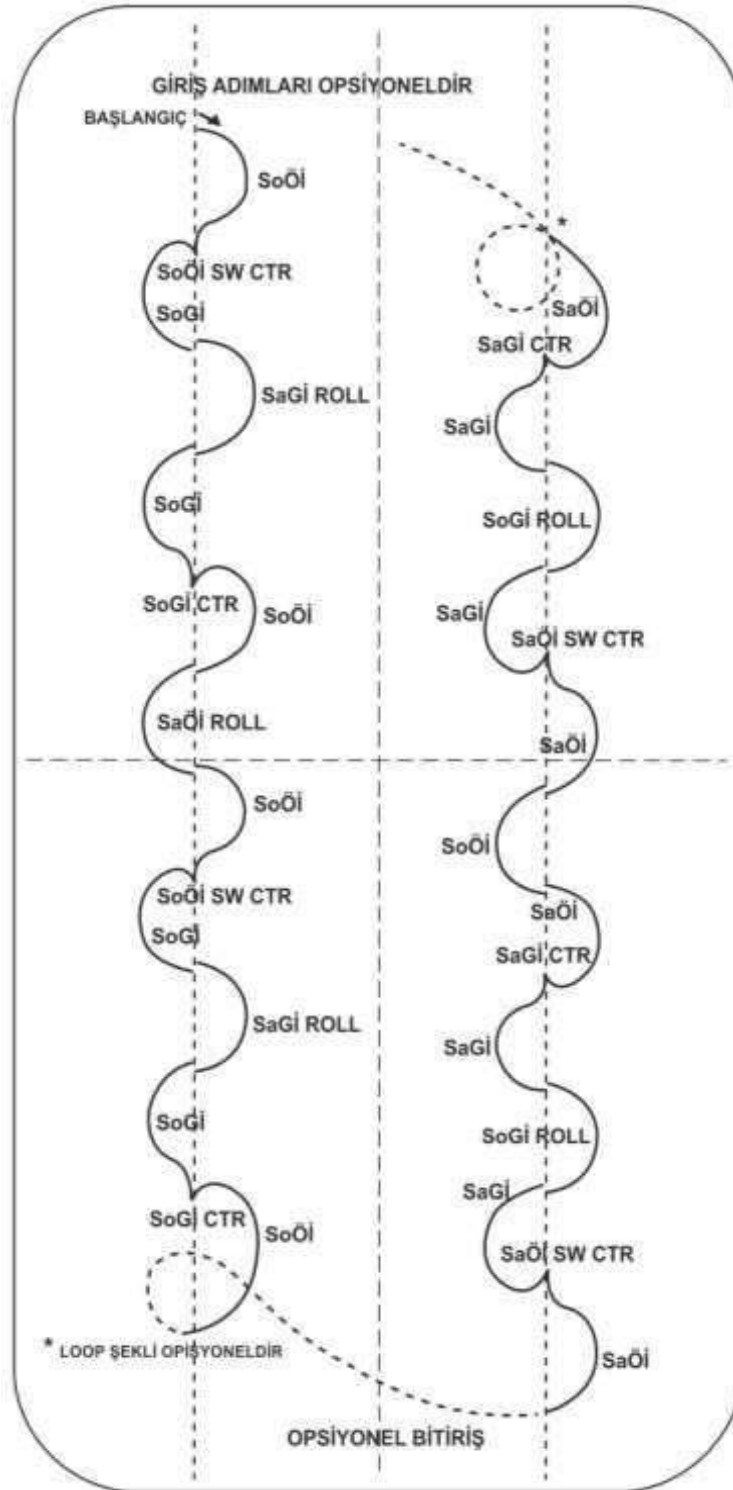
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



ADVANCED NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Öne ve Geriye İç Counter'lar: Patenci ön-iç counter'ı takiben yapılacak iki adet geri cross roll'dan geri iç counter'ı gerçekleştirir. Ardından iki adet ön-iç cross rollar'dan ön-iç counter'ı gerçekleştirir. Patenci ilk çizgiye istediği ayakla ön counter yaparak başlamakta serbesttir. Her çizgide ez az 4 adet counter bulunmalıdır. Her çizgide yapılacak ön ve geri counterların sayısı eşit olmalıdır. Diğer çizgiye diğer ayakla başlanmalıdır. Başlangıç ve bitiş adımları ve son kısımdaki loop'lar opsiyoneldir.

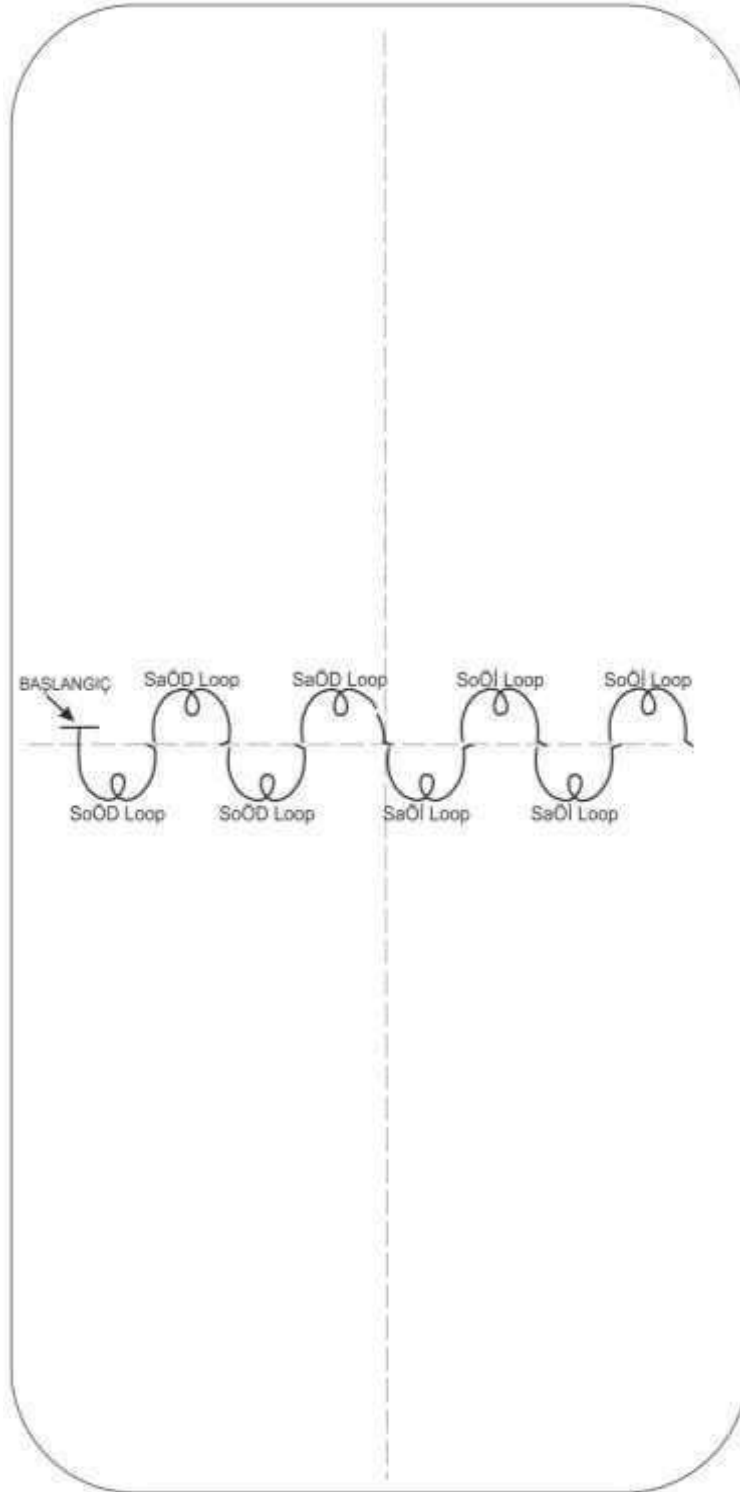
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



ADVANCED NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Öne Loop'lar: Hareket kısa veya uzun kenar boyunca kayılabilir. Patenci harekete SoÖD itiş ile başlar ve ilk olarak SoÖD loop'u yapar. Hemen ardından patenci itiş yaparak SaÖD Loop'u da gerçekleştirir. Tüm looplar her ayakta 2'şer defa gösterilmelidir. Dış looplar tamamlandıktan sonra patenci bir SaÖİ itiş yaparak SaÖİ loop'a girer. Hemen ardından SoÖİ loop gerçekleştirir. İç looplar da her ayakta 2'şer defa gösterilmelidir. Harekete istenilen ayakla başlanabilir.

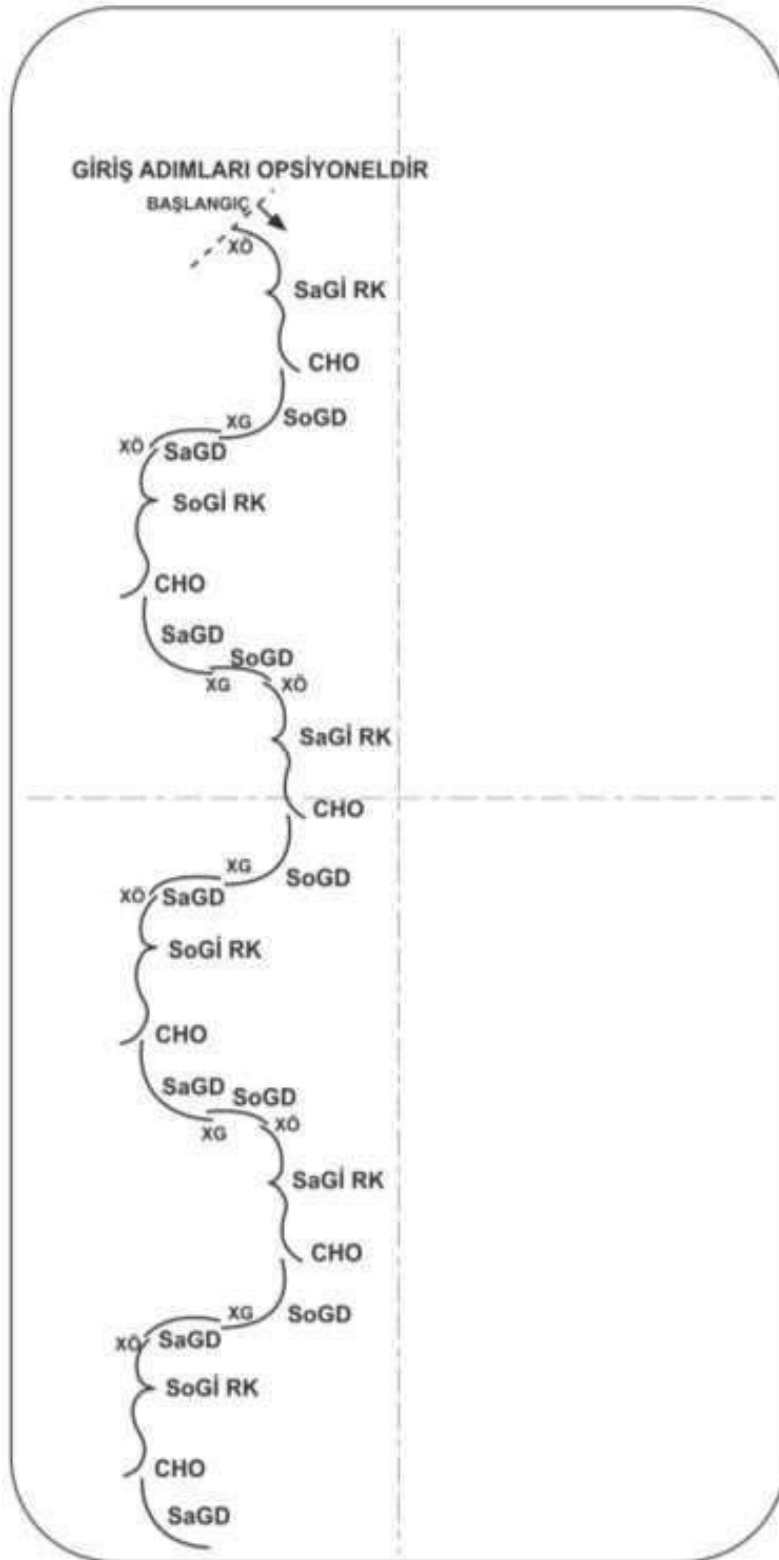
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Kesintisiz Akış



ADVANCED NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

Geriye Rocker Choctaw Dizisi: Patenci derin bir geri-dış kenarın takip ettiği geri-iç rocker choctaw'ı gerçekleştirecektir. Bu dizi sahanın uzun eksenini boyunca en az 6 en fazla 8 adet birbirini takip eden yarım daire üzerinde kayılmalıdır. Her iki ayakta da yapılan rocker choctaw'ların sayısı eşit olmalıdır. Giriş adımları opsiyoneldir. Bu harekete istenilen ayakta başlanabilir.

Odak Noktası: Kenar Kalitesi, Gerginlik/Uzanış ve İtiş Gücü

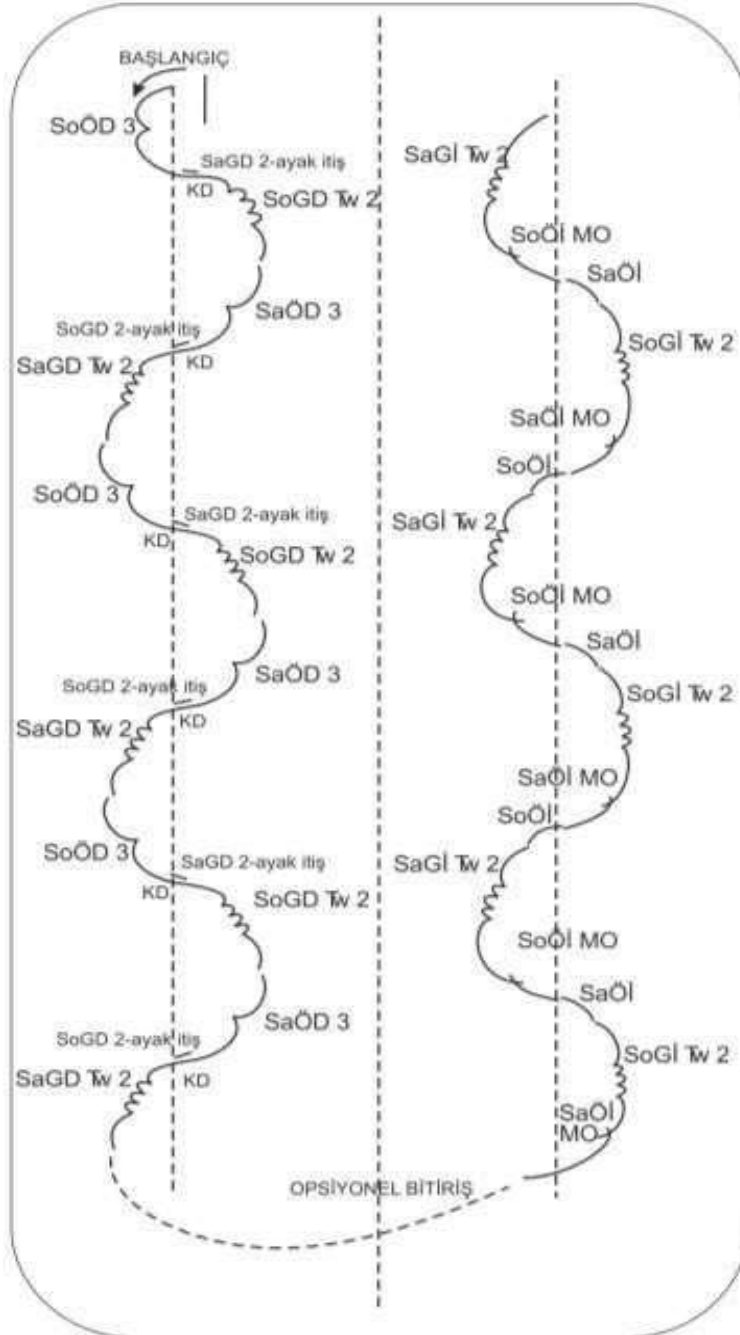


ADVANCED NOVICE KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 6

Geri Twizzle'lar:

Geri dış twizzle'lar - Hareket SoÖD 3 dönüşünü takiben yapılan SoGD çift twizzle ile başlar. Twizzle öncesinde dönüşü hızlandıracak bir çift ayak itiş yapılmalıdır. Ardından patenci öne doğru adım atarak SaÖD 3 dönüşünü takiben yapılan SaGD çift twizzle'ı gerçekleştirir. Böylelikle bir adet twizzle seti tamamlanmış olur. Her twizzle seti buz pistinin uzun kenarı boyunca en az 3 defa gerçekleştirilmelidir. Geri iç twizzle'lar - Hareketin ikinci kısmı SaÖİ mohawkı takiben yapılacak SoGİ çift twizzle ile başlar. Ardından patenci öne doğru adım atarak SaÖİ kenara geçer ve hemen ardından SoÖİ mohawk yaparak SaGİ çift twizzle'ı gerçekleştirir. Böylelikle bir adet twizzle seti tamamlanmış olur. Her twizzle seti buz pistinin uzun kenarı boyunca en az 3 defa gerçekleştirilmelidir. Harekete istenilen yönde başlanabilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir.

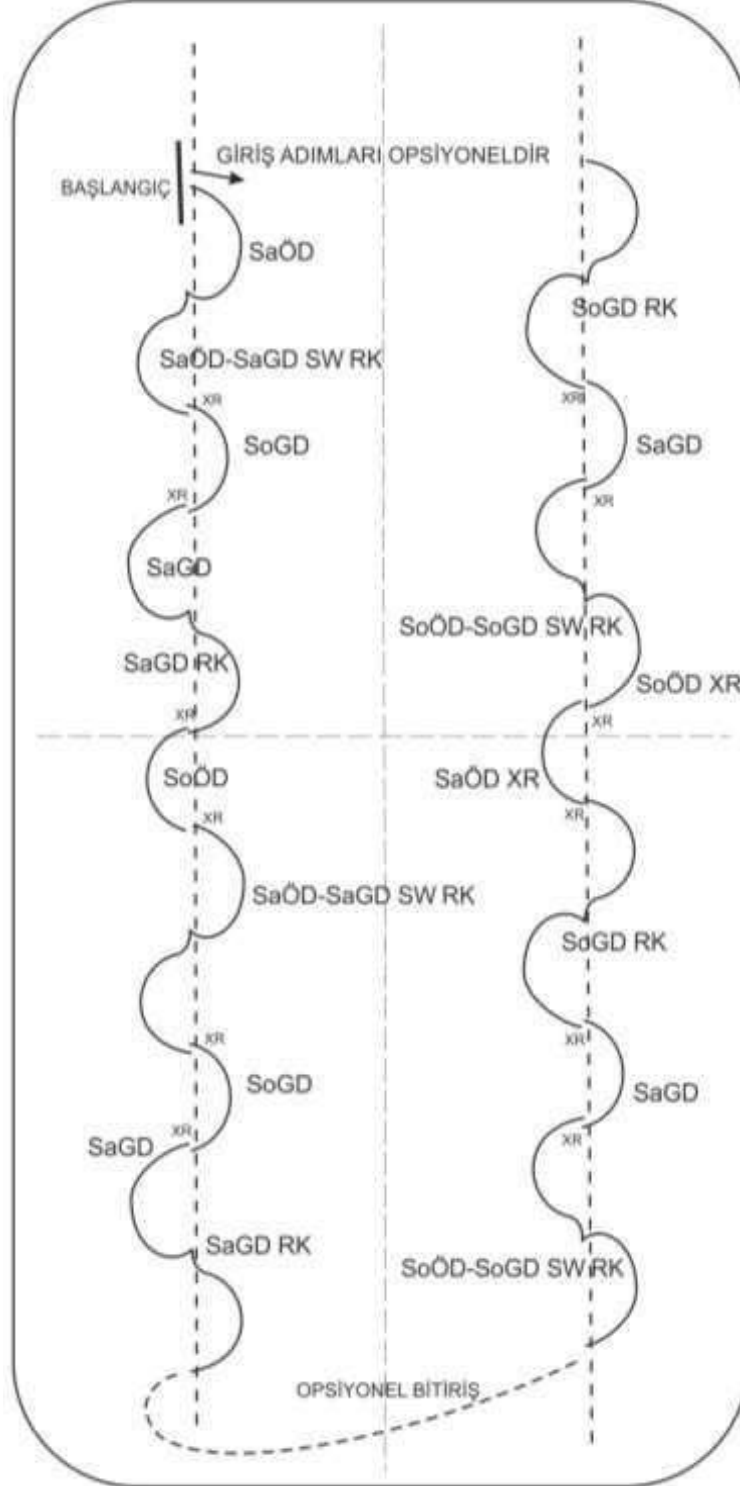
Odak Noktası: Dönüş Sergileme ve Kesintisiz Akış



JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Öne ve Geriye Dış Rocker'lar: Patenci ön-dış rocker ile başladığı harekete iki adet cross roll ve bir adet geri-dışrocker ile devam eder. Sahanın birinci uzun kenarı boyunca yapılan hareket, sahanın ikinci uzun kenarı boyunca tersi yönde yapılır. Giriş ve bitiriş adımları opsiyoneldir. Bir uzun eksen üzerinde iki adet ön ve iki adet geri rocker bulunmalıdır. Bu harekete istenilen ayakla başlanabilir. Başlangıç ve bitiş adımları opsiyoneldir.

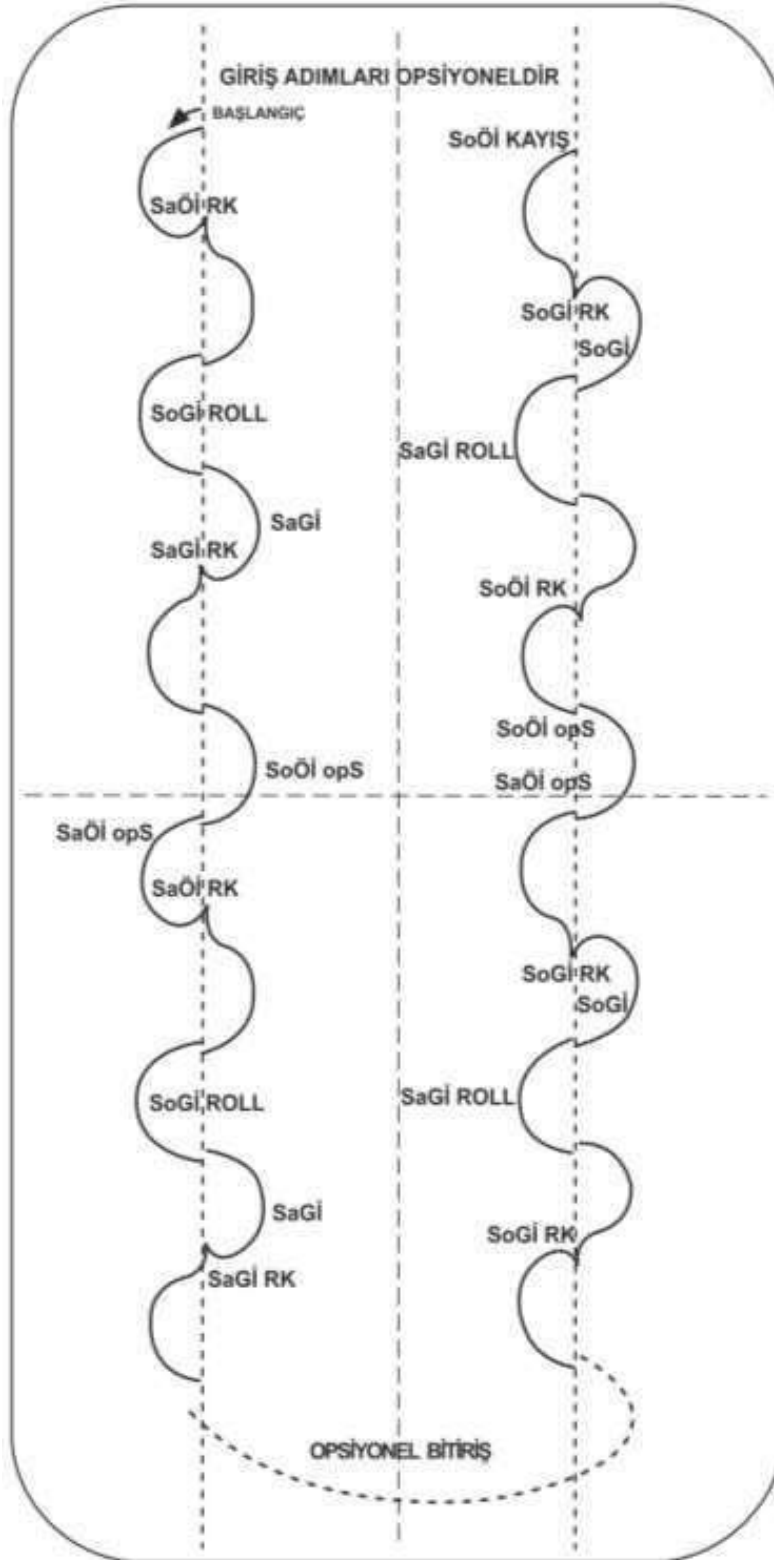
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Öne ve Geriye İç Rocker'lar: Patenci sahanın uzun kenarı boyunca ön-iç rocker ile başladığı harekete geri iç roll ve geri-iç rocker ile devam eder. Patenci harekete sağ veya sol ön rocker ile başlayabilir. Diğer uzun kenar boyunca hareket aynı şekilde fakat diğer ayakla tekrar edilir. Her uzun çizgide iki adet ön, iki adet de geri rocker bulunmalıdır. Giriş ve bitiş adımları opsiyoneldir.

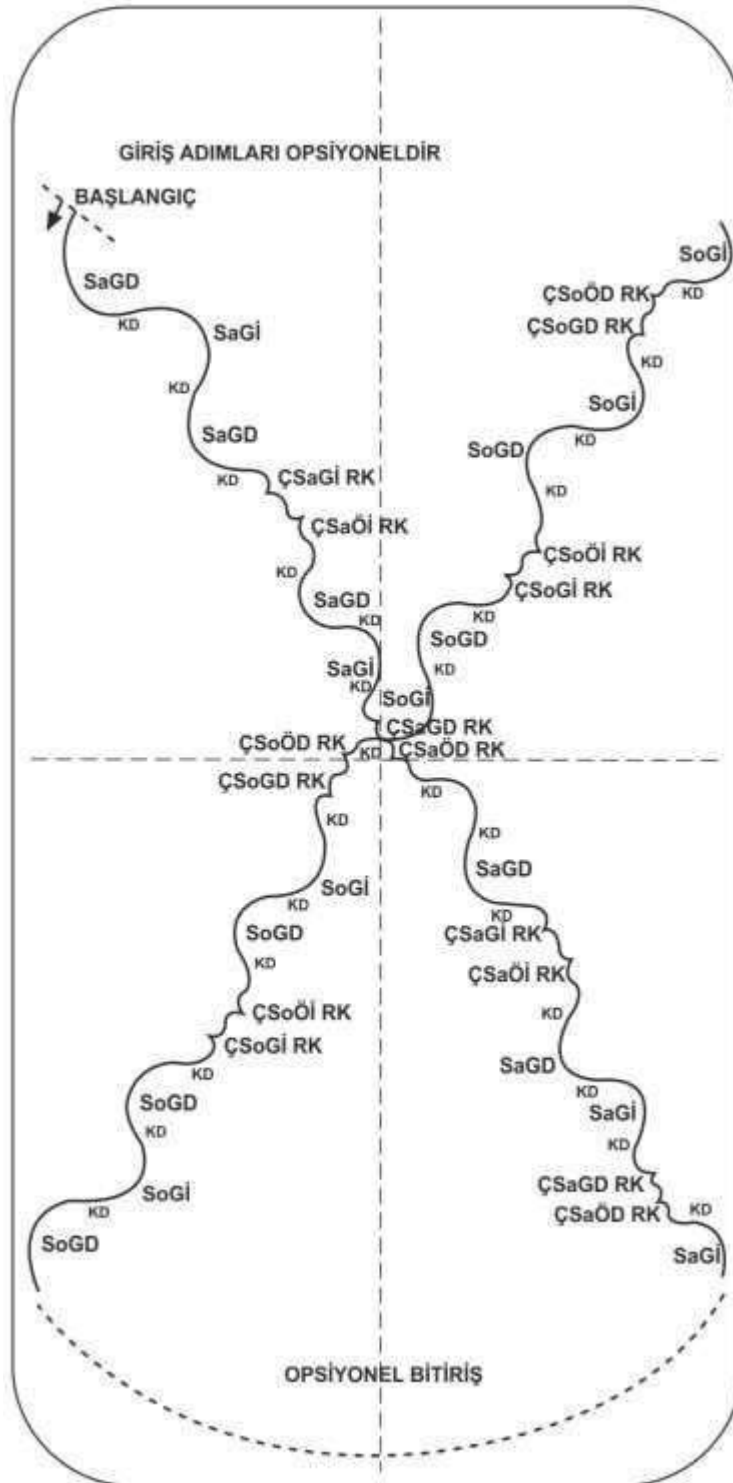
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Çabuk Rocker'lı S'ler: Patenci üç adet S ve iki adet çabuk rocker'dan oluşan diziyi gerçekleştirecektir. Bu dizi sahanın diagonal çizgisi üzerinde bir köşeden öbür köşeye kadar kayılacaktır. Diğer köşeler arasındaki diagonal üzerinde ise aynı hareket diğer ayak ile gerçekleştirilecektir. Bu hareket her ayak üzerinde en az 3 en fazla 4 set yapılmalıdır. Giriş ve bitiriş adımları opsiyoneldir. Harekete istenilen ayak ile başlanabilir.

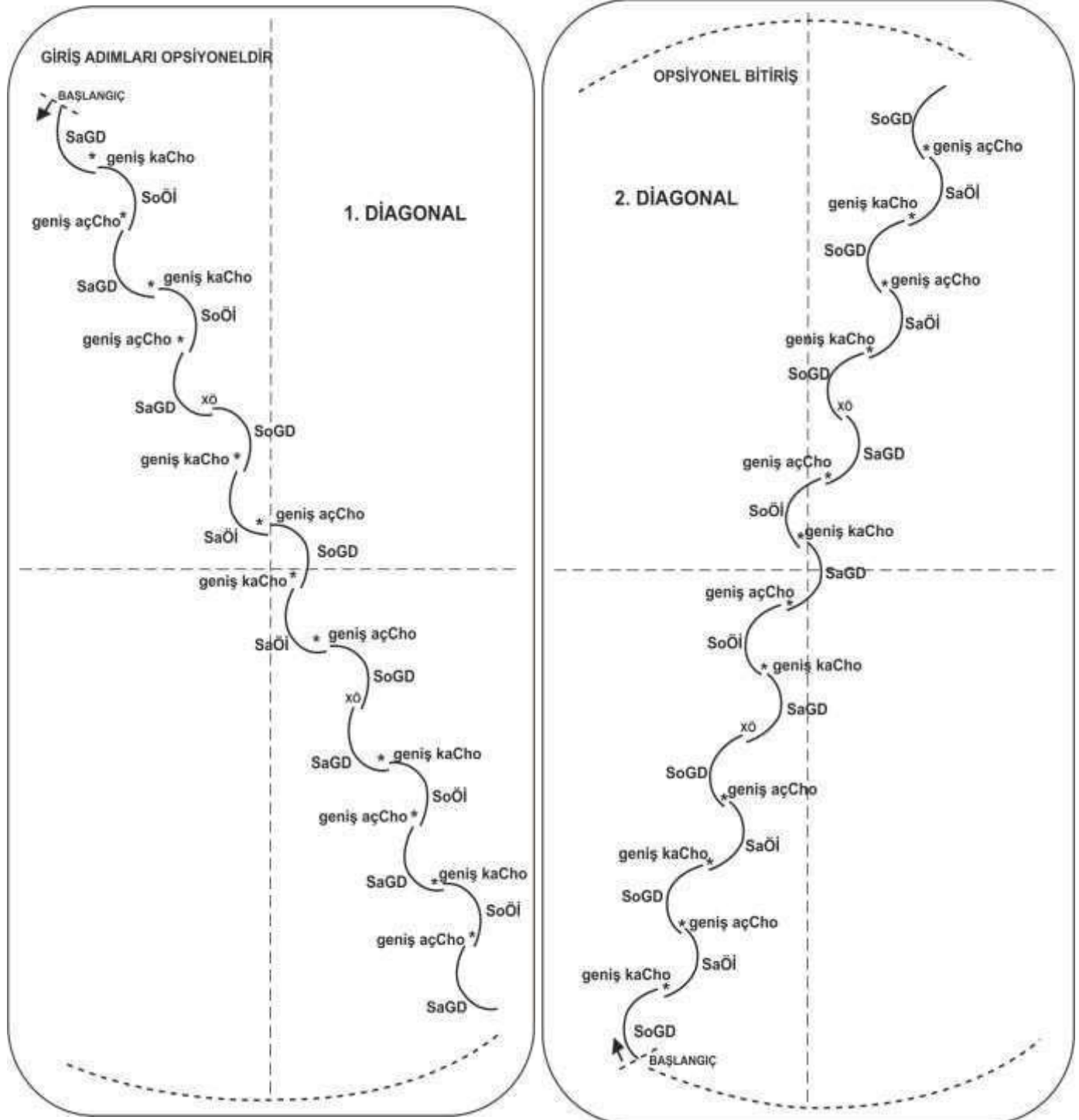
Odak Noktası: İtiş Gücü ve Çabukluk



JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Choctaw Dizisi: Patenci sahanın diyagonal eksenı boyunca choctaw dizisinin gerçekleştirecektir. Sahanın bitimine gelindiğinde dizi diğer diyagonalde ters yöne doğru yapılacaktır. Adımların adetleri diyagram ile bire bir aynı olmalıdır. Başlangıç adımları opsiyoneldir. Harekete istenilen yönde başlanabilir.

Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



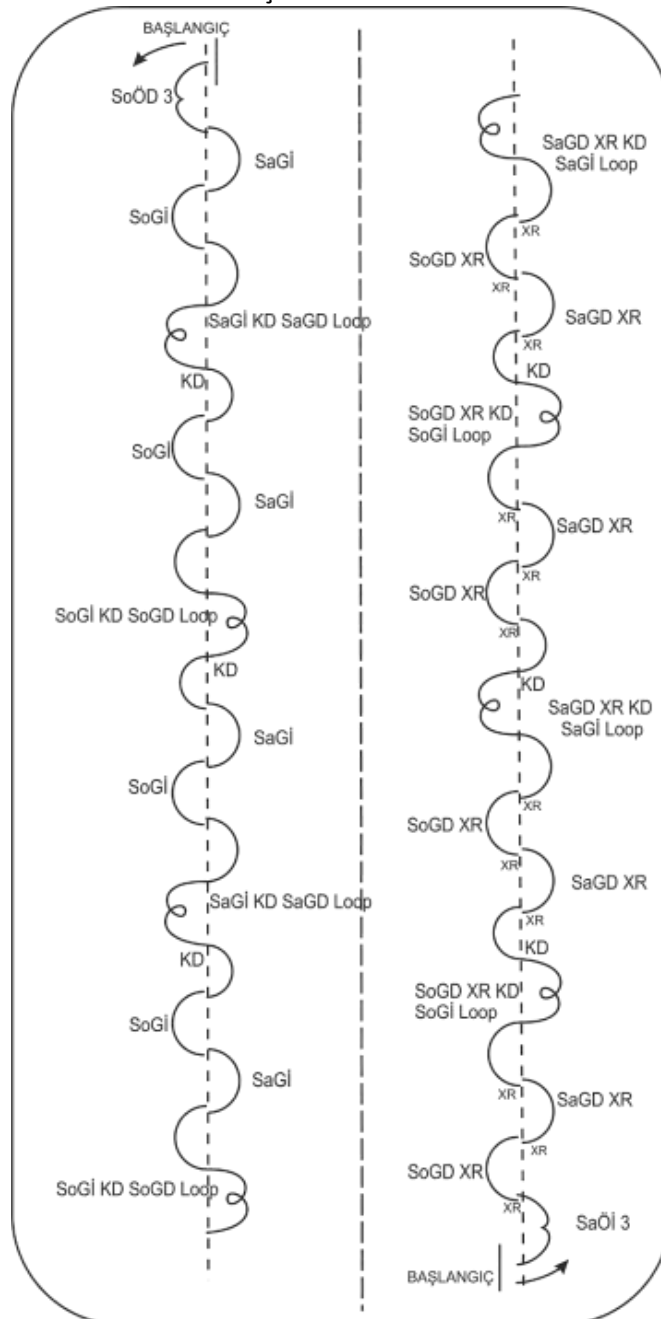
JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 5

Geri Loop'lar:

Geri dış loop'lar - Patenci harekete durduğu yerden SoÖD3 yaparak başlar. Devamında yapılan 3 adet Gİ cross roll'u takiben kenar değişimi yapılarak SaGD loop gerçekleştirilir. Hemen ardından kenar değişimi yapılır ve itişle birlikte SoGİ kenara geçilir. SaGİ - SoGİ şeklinde yapılan 2 adet cross roll'u takiben kenar değişimi yapılır ve SoGD loop gerçekleştirilir. Hareket aynı şekilde uzun kenar boyunca tekrar edilir. Bir uzun çizgi üzerinde yukarıdaki seriden en az iki adet bulunmalıdır.

Geri iç loop'lar - İkinci uzun kenarın başlangıcında patenci harekete yine durduğu yerden bu kez SaÖİ3 yaparak başlar. Devamında yapılan 3 adet GD cross roll'u takiben kenar değişimi yapılarak SoGİ loop gerçekleştirilir. Hemen ardından kenar değişimi yapılır ve itişle birlikte SaGD kenara geçilir. SoGD ve SaGD şeklinde yapılan 2 adet roll'u takiben kenar değişimi yapılır ve SaGİ loop gerçekleştirilir. Hareket aynı şekilde uzun kenar boyunca tekrar edilir. Bir uzun çizgi üzerinde yukarıdaki seriden en az iki adet bulunmalıdır. Bu harekete her iki yöne doğru başlanabilir.

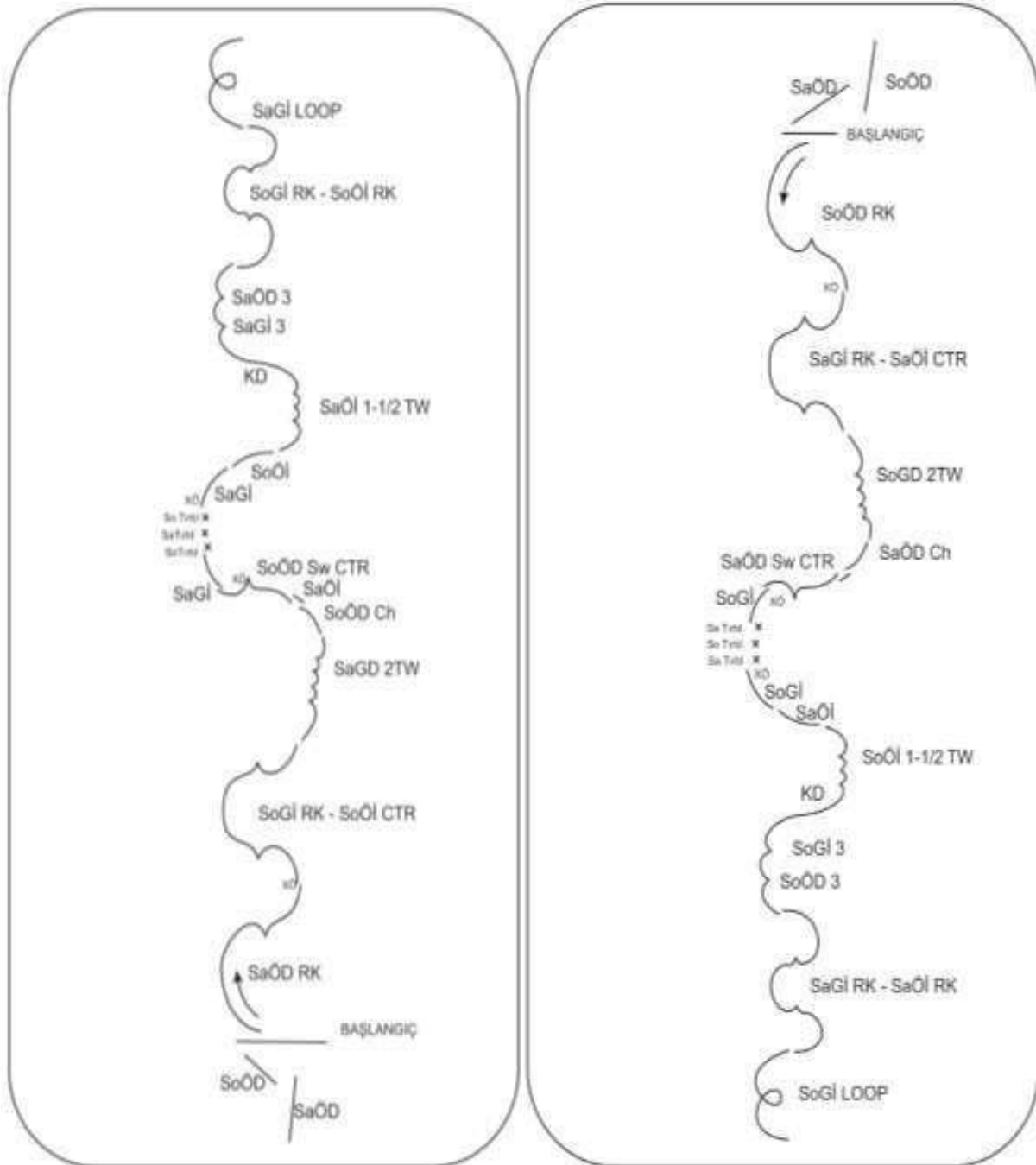
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Kesintisiz Akış



JUNIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 6

Düz Çizgi Adım Dizisi: Patenci harekete durduğu yerden sağ ve sol ön kayışla başlar. Patenci sırasıyla şu hareketleri yapar: SaÖD rocker, önde cross ayak, SoGİ rocker ve hemen girerek SoÖİ counter, SaGD çift twizzle, öne adım SoÖD chasseden SoÖD swing counter, hemen önde cross ayak SaGİ, 3 adet tırtıl yürüme ve hemen önde cross ayak SaGİ, öne adım SoÖİ, SaÖİ 1,5 twizzle ile kavis değişimi, kenar değişimi SaGİ çift 3, SoGİ'e itiş ve hemen SoGİ rocker, hemen SoÖİ rocker, itiş yaparak SaGİ loop'a geçiş ve bitiriş. Harekete diğer yöne doğru diğer ayakla başlamak üzere hazırlanılır. Harekete istenilen yönde başlanabilir.

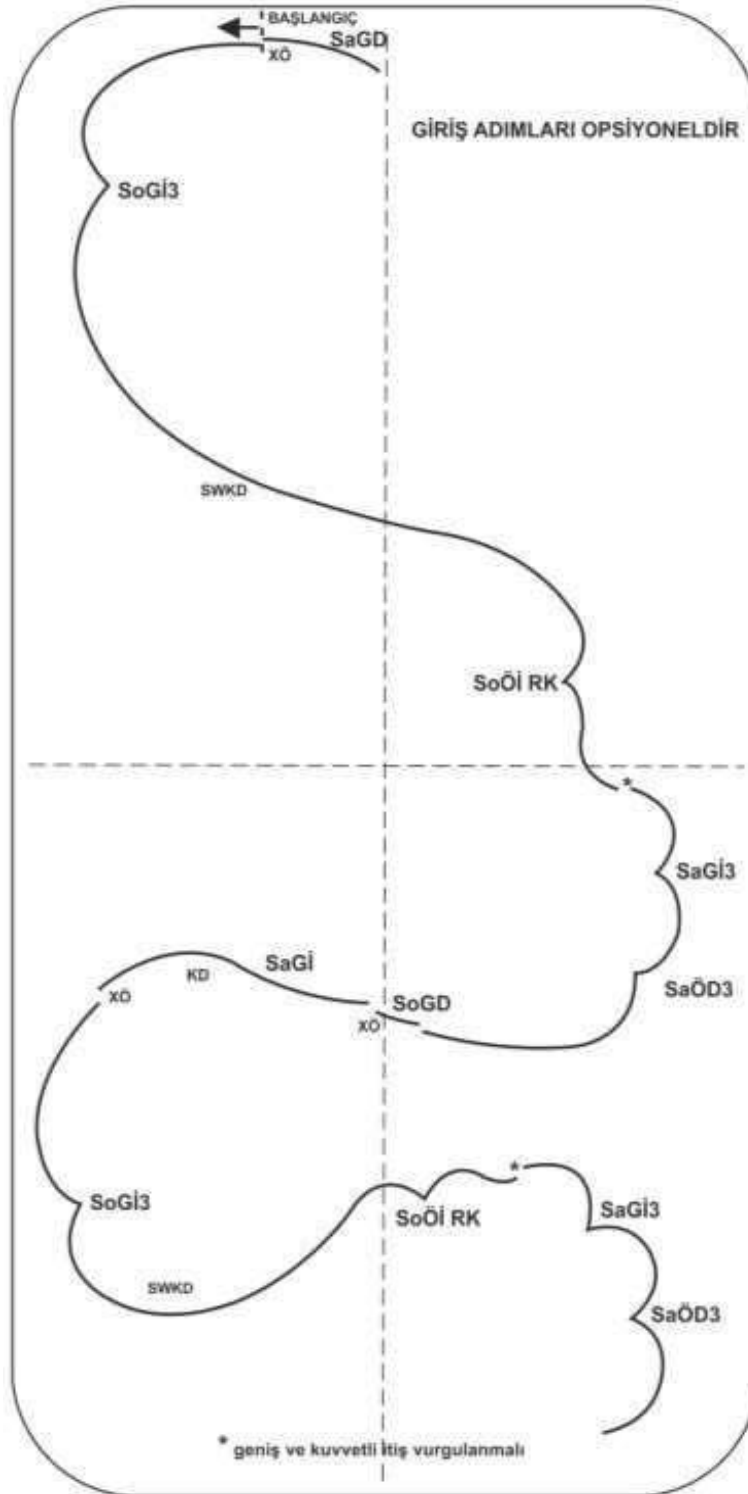
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve Kesintisiz Akış



SENIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 1

Sustain Step: Patenci güçlü bir şekilde Gİ3 dönüşünü gerçekleştirerek harekete başlar. Swing kenar değişiminden sonra Öİ rocker yapar ve devamında iç çift 3 dönüşü ve geri cross ile hareketi tamamlar. Ancak geri cross'un sonunda geri iç kenardan diğer yönün geri cross'una geçilir. Böylelikle hareketi bir kez daha tekrar etmek üzere ilk pozisyona geri dönmüş olur. Patenci aynı hareketi diğer yöne de gerçekleştirebilir. Başlangıç adımları opsiyoneldir. Harekete istenilen yönde başlanabilir.

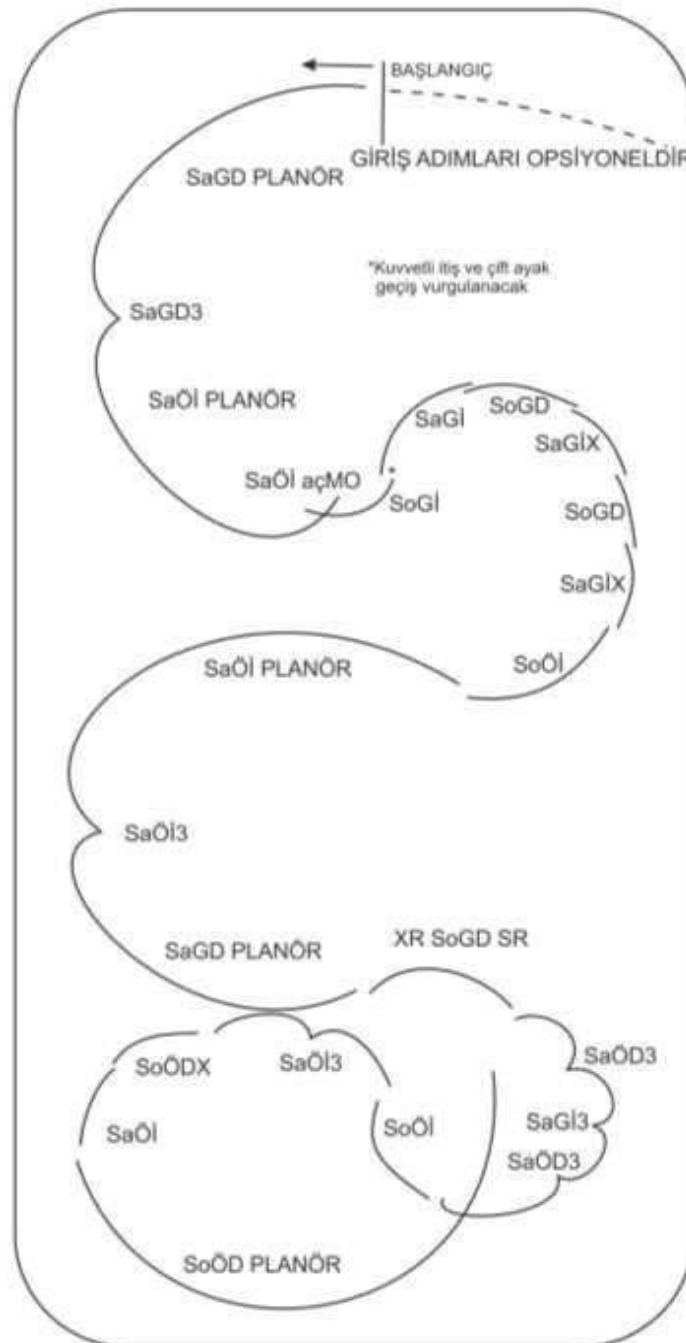
Odak Noktası: Kenar Kalitesi ve İtiş Gücü



SENIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 2

Spiral Dizisi: Hareket uzun kenar boyunca kayılan SaGD - SaÖİ planör serisi ile başlar. İki planörün arasında SaGD3 yapılır. Hemen ardından serbest ayak aşağıya doğru indirilerek SaÖİ açık mohawk yapılarak SoGİ kenara geçilir. Bu pozisyonun sonrasında güçlü bir iç kenar itişiyile birlikte SaGİ kenara geçilerek 2 adet geri cross yapılır. Hemen ardından SoÖİ kenara dönülür ve SaÖİ planöre itiş yapılır. SaÖİ planör, SaÖİ3 ile SaGD planörle birleştirilir. SaGD planörün bitiminde bir adet cross roll ile SoGD kenara geçilir ve serbest ayakla swing yapılarak SaÖD kenara dönüler ve SaÖD triple 3 dönüşü yapılır. Ardından SoÖİ kenarda kısa bir kayışı takiben SaÖİ3, ardından da SoÖD kenara geçilerek bir adet ön cross yapılır. Hareket SoÖD planör ile tamamlanır. Ardından hareket diğer yöne doğru gerçekleştirilir. Diğer yöne geçiş hareketleri opsiyoneldir. (Not: Tüm planör pozisyonları en az 3 saniye tutulmalı ve serbest ayağın gerginliği/uzanışı patencinin formunu ve esnekliğini sergileyecek şekilde tam olmalıdır). Harekete istenilen yönde başlanabilir. Başlangıç adımları opsiyoneldir.

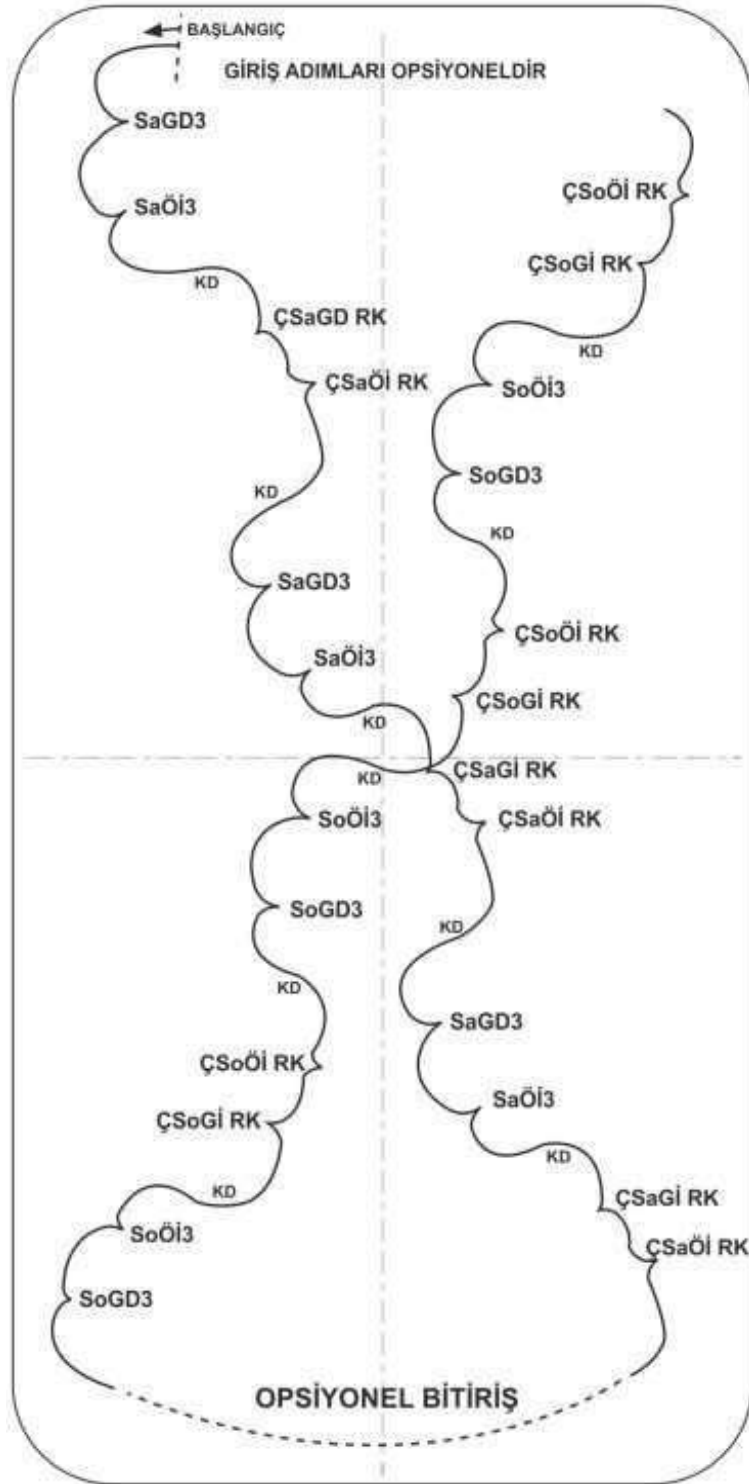
Odak Noktası: Gerginlik/Uzanış ve Kenar Kalitesi



SENIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 3

Güçlü Geri-Dış Çift 3 Dönüşlerinden Güçlü Çift İç Rocker'lar: Patenci GD güçlü çift 3 dönüşlerinden Gi güçlü çift rocker'lar gerçekleştirecektir. Rocker'lar güçlü itişlerin hemen ardından yapılacaktır. Bu dizi sahanın diyagonal eksenı boyunca yapılacaktır. Patenci aynı diziyi diğer diyagonal eksen üzerinde diğer yöne doğru gerçekleştirecektir. Adımların adetleri diyagram ile bire bir aynı olmalıdır. Harekete istenilen ayakla başlanabilir. Başlangıç adımları opsiyoneldir.

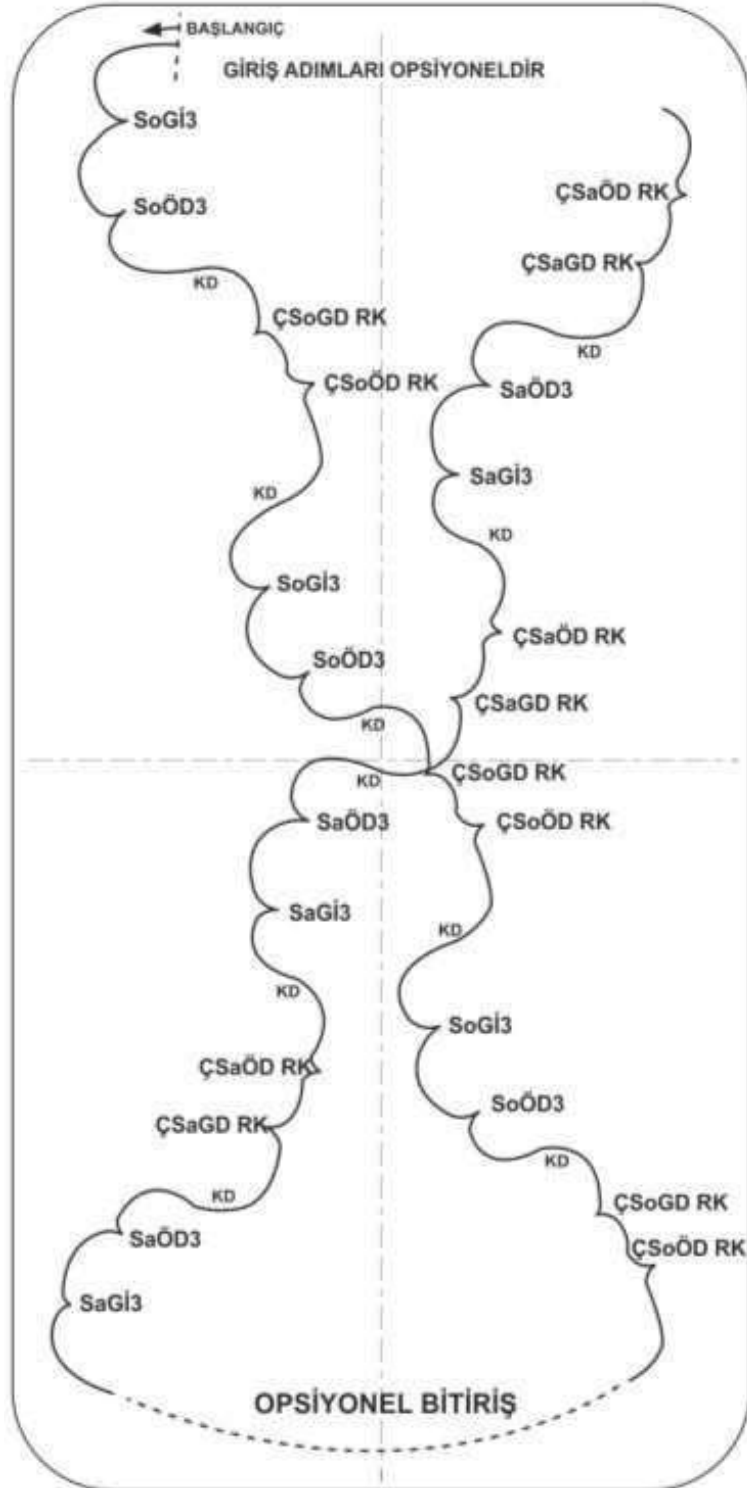
Odak Noktası: İtiş Gücü ve Çabukluk



SENIOR KATEGORİSİ KAYIŞ HAREKETLERİ – 4

Güçlü Geri-İç Çift 3 Dönüşlerinden Güçlü Çift Dış Rocker'lar: Patenci Gİ güçlü çift 3 dönüşlerinden GD güçlü çift rocker'lar gerçekleştirecektir. Rocker'lar güçlü itişlerin hemen ardından yapılacaktır. Bu dizi sahanın diyagonal eksenini boyunca yapılacaktır. Patenci aynı diziyi diğer diyagonal eksen üzerinde diğer yöne doğru gerçekleştirecektir. Adımların adetleri diyagram ile bire bir aynı olmalıdır. Harekete istenilen ayakla başlanabilir. Başlangıç adımları opsiyoneldir.

Odak Noktası: İtiş Gücü ve Çabukluk



KISALTMALAR

Sa	Sağ
So	Sol
Ö	Ön, öne
G	Geri, Geriye
D	Dış
i	İç
3	Üç dönüşü
Aç	Açık
Kp	Kapalı
Mo	Mohawk
SwRoll, SR	Swing Roll
XÖ	Önde çaprazlama, ön kros
XG, XA	Geride çaprazlama, geri kros
KD	Kenar değişimi
SLİP	Slip
XR	Cross Roll
B	Bracket
Tw	Twizzle
CHO	Choctaw
RK	Rocker
CTR	Counter
SW	Swing
LOOP	Loop
Ç	Çabuk
Tırtıl	Tırtıl, tırnak
Çift	Çift