

TRIK Iluuisutamiskool.....	6
ÕPPEKAVA.....	6
Õppekava lühikirjeldus.....	6
Õppevorm.....	6
Spordiala.....	6
Õppeaasta.....	6
Sihtgrupp.....	6
Õppeastmed.....	7
Õppekava eesmärk.....	7
Õpiväljundid.....	7
Õppekava sisenemiseks vajalikud (eel) pädevused.....	7
Õpingute alustamise tingimused.....	7
Õppekava sisenemiseks vajalik riietus ja õppevahendid.....	8
Riietus.....	8
Õppevahendid.....	8
Õppekeskkond.....	8
Õppekava lõpetamine.....	8
Õppekava struktuur ja mahud.....	9
Tase I - Algajad AR/NR.....	9
Rühmad.....	9
Lapsed harrastajad.....	9
Maht.....	9
Treeningkoormus nädalas.....	9
Noored harrastajad.....	9
Maht.....	9
Treeningkoormus nädalas.....	9
Õppesisu AR/NR.....	9
Õppemeetodid.....	10
Hindamine.....	10
Hindamine jääl.....	10
Tase II- Edasijõudnud.....	10
Rühmad.....	10
Maht.....	10
Treeningkoormus nädalas.....	10
Õppesisu.....	10
Õppemeetodid.....	11
Hindamine.....	11
Testimine jääl.....	11

Tase III - Eliit.....	11
Rühmad.....	11
Maht.....	11
Treeningkoormus nädalas.....	11
Õppesisu.....	11
Õppemeetodid.....	12
Hindamine.....	12
Testimine jääl.....	12
Õppekava ülevaatamine ja muutmine.....	12
Lisa 1.....	13
Testimine jääl.....	13
Uisuoskuste test.....	13
Elemendid.....	13
Improviseatsioon.....	13
Lisa 2.....	14
Algtase testid.....	14
Põhioskuste test.....	14
Harjutused.....	14
Hindamine.....	14
Selgitus.....	14
Tase I.....	15
Uisuoskuste test (A1).....	15
Harjutused.....	15
Hindamine.....	15
Selgitus.....	15
Uisuoskuste test (A2).....	16
Harjutused.....	16
Hindamine.....	16
Selgitus.....	16
Uisuoskuste test (A3).....	17
Harjutused.....	17
Hindamine.....	17
Selgitus.....	17
Tase I.....	18
Elemendid (E1).....	18
Hüpped.....	18
Piruetid.....	18
Hindamine.....	18
Selgitus.....	18
Elemendid (E2).....	19
Hüpped.....	19

Piruetid.....	19
Hindamine.....	19
Selgitus.....	19
Elemendid (E3).....	20
Hüpped.....	20
Piruetid.....	20
Hindamine.....	20
Selgitus.....	20
Tase I.....	21
Improvisatsioon (A1-A3).....	21
Harjutus.....	21
Hindamine.....	21
Loovus.....	21
Muusikaline väljendus.....	21
Tasakaal ja stabiilsus.....	21
Lisa3.....	22
Edasijõudnute testid.....	22
Tase II.....	22
Uisuskuste test (Ed.1).....	22
Hindamine.....	22
Selgitus.....	22
Uisuskuste test (Ed.2).....	23
Hindamine.....	23
Selgitus.....	23
Uisuskuste test (Ed.3).....	24
Hindamine.....	24
Selgitus.....	24
Uisuskuste test (Ed.4).....	25
Hindamine.....	25
Selgitus.....	25
Tase II.....	26
Elemendid (E1).....	26
Hüpped.....	26
Piruetid.....	26
Hindamine.....	26
Selgitus.....	26
Elemendid (E2).....	27
Hüpped.....	27
Piruetid.....	27
Hindamine.....	27
Selgitus.....	27

Elemendid (E3).....	28
Hüpped.....	28
Piruetid.....	28
Hindamine.....	28
Selgitus.....	28
Elemendid (E4).....	29
Hüpped.....	29
Piruetid.....	29
Hindamine.....	29
Selgitus.....	29
Tase II.....	30
Improviseatsioon (Ed.1-4).....	30
Harjutus.....	30
Hindamine.....	30
Loovus.....	30
Muusikaline väljendus.....	30
Tasakaal ja stabiilsus.....	30
Lisa 4.....	31
Eliit testid.....	31
Tase III.....	31
Uisuskuste test (Eliit 1).....	31
Hindamine.....	31
Selgitus.....	31
Uisuskuste test (Eliit 2).....	32
Hindamine.....	32
Selgitus.....	32
Uisuskuste test (Eliit 3).....	32
Hindamine.....	32
Selgitus.....	32
Tase III.....	33
Elemendid (Eliit 1).....	33
Hüpped.....	33
Piruetid.....	33
Hindamine.....	33
Selgitus.....	33
Elemendid (Eliit 2).....	34
Hüpped.....	34
Piruetid.....	34
Hindamine.....	34
Selgitus.....	34
Elemendid (Eliit 3).....	35

Hüpped.....	35
Piruetid.....	35
Hindamine.....	35
Selgitus.....	35
Tase III.....	36
Improviseatsioon (Eliit 1-3).....	36
Harjutus.....	36
Hindamine.....	36
Loovus.....	36
Muusikaline väljendus.....	36
Tasakaal ja stabiilsus.....	36

TRIK Iluuisutamiskool

ÕPPEKAVA

Õppekava lühikirjeldus

Iluuisutamise õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö TRIK Iluuisutamiskoolis. Õppekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, huvikooli seadusest, huvikooli põhimäärusest ja huvikooli arengukavast. Õppekava alusel toimuv tantsu õpe on mõeldud uisuhuvilistele õpilastele, kes soovivad omandada iluuisutamise põhioskusi ning arendada oma tasakaalu, koordinatsiooni, kehatunnetust ja muusikalist väljendusoskust. Õpe toetab õppija füüsilist, tehnilist ja loomingulist arengut, kujundades oskuse liikuda jää peal kindlalt, sujuvalt ja esteetiliselt väljendusrikkalt.

Õppekava sobib nii algajatele kui ka neile, kes on varasemalt uisutamisega tegelenud ja soovivad edasijõudnute tasemel täiendada oma oskusi.

Õppevorm

Huvikool/spordikool

Spordiala

Iluuisutamine

Õppeaasta

- Hooaeg: september-mai (9 kuud);
- Koolivaheajad: treeningud toimuvad tavapärasel korras;
- Vaheaeg: 1 juuni - 31 august;
- Suveperioodi treeningud (üleminekuperiood): Soovijad võivad osaleda intensiivtreeningutes nii Tallinnas kui ka välismaal.

Sihtgrupp

5-19-aastased lapsed ja noored

Õppeastmed

- Tase I: Algajad (AR-rühm ja NR- rühm);
- Tase II : Edasijõudnud: VR-rühm (Võistlusrühm);
- Tase III : Eliit: EL-rühm (Meistrirühm).

Üleminekuks ühest tasemest teise peab õppija läbi jääb testi positiivse hindegaga.

Õppekava eesmärk

Õppekava eesmärk on:

- pakkuda süsteemset ja tasemel põhinevat iluuisutamise õpet, mis toetab laste ja noorte mitmekülgset kehalist arengut tervislikul, turvalisel ja rõõmupakkuval viisil;
- pakkuda tehniliste oskuste kujunemist ning võimaldab liikuda edasi kõrgematele võistlustasemetele või harrastussporti jätkamiseks;
- kujundada tehniliselt oskuslik, väljenduslik ja muusikat tajuv uisutaja, kes oskab oma liikumist kontrollida ning jälgib eetilisi ja sportlikke väärtusi.

Õpiväljundid

Õppekava läbinu:

- Valdab oma tasemele vastavaid iluuisutamise põhielemente (liikumised, hüpped, pöörded, piruetid);
- Suudab sooritada programmi muusika saatel vastavalt tasemele;
- On arendanud kehalisi eeldusi - tasakaalu, koordinatsiooni, rütmitunnet, painduvust, vastupidavust ja jõudu;
- Osaleb testidest/ võistlustest ja saab teadlikku tagasisidet arengust;
- Oskab tegutseda rühmas, järgib juhiseid, toetab kaaslasi ning käitub treeningul koostöiselt ja lugupidavalt.

Õppekava sisenemiseks vajalikud (eel) pädevused

Õpingute alustamise tingimused

- Treeningute osalemise eelduseks on ankeedi (õppelepingu) täitmine.
- Treeningutel osalemiseks ei tohi olla tervises seisundist tulenevaid vastunäidustusi. Kui esineb terviseprobleeme, tuleb neist enne treeningute algust teada anda.

Õppekava sisenemiseks vajalik riietus ja õppevahendid

Riietus

- Mugav elastne sportlik riietus, mis võimaldab vabalt liikuda (nt. spordipüksid, retuusid, termopluus, vest, spordijakk);
- Kindad, mis kaitsevad käsi külma ja kukkumiste eest;
- Vältida lahtist, liikuvaid detaile, mis võivad segada liikumist;

Õppevahendid

- Sobivad iluuisud (või laenutatakse jäähalli poolt);
- Kiiver (algajatele soovitatav ohutuse tagamiseks);
- Veepudel, et hoida vedelikku treeningu ajal;
- ÜKE treeningule vajalik varustus: hüppenöör, spinner, spordimatt, spordijalatsid, mugav ja liikumist võimaldav spordiriietus.

Õppekeskkond

- Treeningud toimuvad Tondiraba Jäähallis, Varraku tn.14, Tallinn, 13917;
- ÜKE toimub Tondiraba Jäähallis, saalis või üke alal.

Õppekava lõpetamine

Õppekava lõpetamine toimub testimise teel jääl, kus hinnatakse õppija omandatud teadmisi ja oskusi vastavalt õppekava tasemele.

Testi eesmärk on hinnata õppija tehnilist sooritust, liikumiskvaliteeti, tasakaalu, muusikalist väljendust ja üldist esinemisoskust.

Testi viivad läbi treenerid või hindajad, kes annavad tagasisidet ja hindavad sooritust skaalal 0-5 vastavalt kehtestatud kriteeriumidele.

Õppija loetakse õppekava lõpetanuks, kui ta on sooritanud testi positiivselt. Õppija saab tunnistuse õppekava läbimise kohta ja soovi korral suulise tagasiside.

Õppekava struktuur ja mahud

Tase I - Algajad AR/NR

Rühmad

Lapsed harrastajad

AR- rühm: 5-11 - aastased

Maht

39-78 akadeemilist tundi/ õppeaastas

Treeningkoormus nädalas

1x jäätrenn + 1x üke-trenn

Noored harrastajad

NR- rühm: 12-19-aastased

Maht

39-117 akadeemilist tundi/ õppeaastas

Treeningkoormus nädalas

Treeningkoormus on vabal valikul, sõltuvalt õppija eesmärkidest ja tasemest.

- 1x jäätrenn
- 2x jäätrenn + 1x üke-trenn

Õppesisu AR/NR

- Liikumised jääl (edasiliikumine, tagurpidiliikumine, pidurdamine, pöörded)
- Kehahoiaku ja tasakaalu arendamine
- Esmased liikumised ühe jalaga, liuglemine
- Lihtsad hüpped (jänkuhüpe)
- Piruettide algõpetus
- ÜKE: kehatunnetus, üldkehaline areng

Õppemeetodid

- Mänguline lähenemine, individuaalne juhendamine, rühmatöö.

Hindamine

Hindamine jääl

Jäättest aprilli lõpus. Kui sportlane sooritab testi, saab ta tunnistuse testi sooritamise kohta.

Täiendav info on lisas 1 ja lisas 2.

Tase II- Edasijõudnud

Rühmad

- Võistlusrühm (VR- rühm): 6-19-aastased

Maht

234 akadeemilist tundi/ õppeaasta

Treeningkoormus nädalas

- 3x jäätreeningut + 3x üke-treeningut
- Lisajää (valikuline) - kuni 3 korda nädalas vastavalt jääaja kättesaadavusele

Õppesisu

Baaselemendid

Hüpped

- Ühekordsed hüpped: 1S, 1Lo, 1T, 1F, 1Lz, 1A
- Kahekordsed hüpped: 2S, 2Lo, 2T, 2F, 2Lz, 2A
- Hüpete kombinatsioonid , hüpete järjestused

Piruetid (kuni 3. tasemeni)

- Positsioonivahetuseta piruett ilma jalavahetuseta või jalavahetusega
 - Usp, CUsp, SSp, CSSp, CSp, CCsp
- Positsioonivahetusega pituett jalavahetusega või ilmajalavahetuseta
 - CCoSp, CoSp

Sammude järjestus (kuni 3. tasemeni)

Koreograafiline järjestus (koosneb erinevatest liikumiselementidest)

Võistluskava õppimine (tehnilised elemendid ja komponendid)

ÜKE: plüomeetria, stabilisatsioon, painduvus, vastupidavus.

Õppemeetodid

- Võistlusmeetod
- Videoanalüüs, individuaalsed ülesanded, juhendatud harjutused
- Individuaalne arenguplaan

Hindamine

Testimine jääl

Testimine jääl korraldatakse aprilli lõpus. Täiendav info on lisas 1 ja lisas 3.

Tase III - Eliit

Rühmad

- Meistrirühm (EL- rühm): 13-19 aastased

Maht

234+ akadeemilist tundi/ õppeaasta

Treeningkoormus nädalas

- 3x jäätreeningut + 3x üke treeningut (3x pakett)
- Lisajää (valikuline) - 3-5 korda nädalas vastavalt jääaja kättesaadavusele

Õppesisu

Baaselemendid

Hüpped

- Kolmekordsed hüpped: 2A, 3S, 3Lo, 3T, 3F, 3Lz, 3A
- Hüpete kombinatsioonid , hüpete järjestused

Piruetid (3-4. tase)

- Positsioonivahetuseta piruett ilma jalavahetuseta või jalavahetusega
 - Usp, CUsp, SSp, CSSp, CSp, CCsp, LSp, FSSp, FCSP
- Positsioonivahetusega pituett jalavahetusega

- CCoSp, FCCoSp

Sammude järjestus (3-4. tase)

Koreograafiline järjestus (koosneb erinevatest liikumiselementidest)

Võistluskava õppimine (tehnilised elemendid ja komponendid)

ÜKE: plüomeetria, stabilisatsioon, paindumus, vastupidavus, jõud.

Õppemeetodid

- Võistlusmeetod
- Videoanalüüs, individuaalsed ülesanded, juhendatud harjutused
- Individuaalne arenguplaan

Hindamine

Testimine jääl

Testimine jääl korraldatakse aprilli lõpus. Täiendav info on lisas 1 ja lisas 4.

Õppekava ülevaatamine ja muutmine

Iluisutamise õppekava uuendatakse ja täiendatakse spordikoolis kord aastas enne iluisutamise uue õppeperioodi algust vastavalt muudatustele seadusandluses, õppekava rakendamisel ilmnenud probleemidele ning õppekava sihtrühmadelt laekunud ettepanekutele. Kõik muudatused ja parandused arutatakse spordikooli juhatuse poolt läbi pärast õppeperioodi lõppu.

Lisa 1

Testimine jääl

Test koosneb kolmest osast :

- Uisuoskuste test;
- Elemendid;
- Improvisatsioon.

Uisuoskuste test

Eesmärk on hinnata uisutaja põhioskusi, nagu tasakaal, libisemine, kantide puhtus. Hindamiskriteerium: hindajad vaatavad, kui puhtalt ja kontrollitult uisutaja kante kasutab. Kui testi tulemus on positiivne, saab uisutaja liikuda järgmisele tasemele. Test koosneb erinevatest tasemetest, kus iga järgmine tase eeldab eelneva taseme elementide valdamist.

Elemendid

Testi eesmärk on hinnata uisutaja võimekust sooritada vabakava elemente. Iga taseme puhul tuleb sooritada järgmised elemendid: hüpped ja piruetid. Test koosneb erinevatest tasemetest, kus iga järgmine tase eeldab eelneva taseme elementide valdamist.

Improvisatsioon

Improvisatsioon aitab arendada loomingulisust ja isiklikku stiili ning annab uisutajale kogemuse vabakava sooritamisel ja võistlusteks valmistumisel.

Testi peamised eesmärgid:

- Loovuse hindamine: kuidas uisutaja suudab ise valida elemendid ja ühendused;
- Muusikaline väljendus: liikumine muusika rütmi, dünaamika ja fraasidega;
- Tasakaal ja stabiilsus: kogu liikumine peab jääma kontrolli alla.

Iga osa sooritamine annab uisutajale kindluse ja motivatsiooni edasi liikumiseks järgmisele tasemele. Kui sportlane sooritab testi, saab ta tunnistuse testi sooritamise kohta. Soovi korral saab sportlane suulise tagasiside hindajatelt oma tehnika, kantide puhtuse ja esinemisoskuste kohta.

Lisa 2

Algtase testid

Põhioskuste test

Harjutused

1. Kantiga tõukamine + pidurdamine
2. Ühe jala libisemine ja seejärel teise jala libisemine sirgel. Positsiooni ("Flamingo asend") vaja hoida 3 sekundit stabiilselt, ilma tasakaalu kaotamata.
3. Tagurpidi libisemine sirgel kahel jalal.
4. Sirgel ette piparkook (4 korda) + pööre paremale kahel jalal + taha piparkook (4 korda)+ pööre paremale kahel jalal.
Sirgel ette piparkook (4 korda) + pööre vasakule kahel jalal + taha piparkook (4 korda)+ pööre vasakule kahel jalal.
5. Kelkude harjutus (Sõita istuvas asendis kahel jalal, hoides positsiooni 3 sekundit.) Istuv asend, kus reie ülemine osa on paralleelne jääga.
6. Harakhüpe 3 korda paremast jalast ja seejärel 3 korda vasakust jalast.
7. USp (Püstiasendis piruett) kahel jalal 2 ringi. Sooritada mõlemale poole. (2 katset)

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 14 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase I

Uisuoskuste test (A1)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal

Harjutused

1. Ette välja kaared - 2 korda paremal jalal ja 2 korda vasakul jalal.
2. Ette sisse kaared - 2 korda paremal jalal ja 2 korda vasakul jalal.
3. Ette ussisamm sirgel ühel jalal. Soositada mõlemalt jalalt.
4. Ette ülejala samm ringil mõlemas suunas. Igas suunas 5 korda. Lõpeta harjutus, sõites sisse kaarelt välja ettepoole väliskandile. Välja sõita 1. Arabeski asendis.
5. Pääsuke asendis libiseda sirgel. Sooritada mõlemalt jalalt. Positsiooni vaja hoida 3 sekundit stabiilselt, ilma tasakaalu kaotamata. Vaba jala põlv on reie tasemel või kõrgemal.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 10 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (A2)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

Harjutused

1. Taha välja kaared - 2 korda paremal jalal ja 2 korda vasakul jalal.
2. Taha sisse kaared - 2 korda paremal jalal ja 2 korda vasakul jalal.
3. Taha ussisamm sirgel ühel jalal. Sooritada mõlemalt jalalt.
4. Taha ülejala samm ringil mõlemas suunas. Igas suunas 5 korda. Lõpeta harjutus, tahapoole väliskandil libisedes (väljasõit) . Positsiooni vaja hoida 3 sekundit stabiilselt, ilma tasakaalu kaotamata.
5. Valsisamm ringil mõlemas suunas. Igas suunas 5 korda.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 10 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (A3)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

Harjutused

1. Ette sisse mowhock jala vahetus taha välja mowhock. Sooritada ringil. - 3 korda mõlemale poole.
2. Kombinatsioon: ette välja kolmik jala vahetus taha sisse kolmik. Sooritada mõlemalt jalalt.
3. Kombinatsioon: ette sisse kolmik jala vahetus taha välja kolmik. Sooritada mõlemalt jalalt.
4. Püstoletti asendis libiseda sirgel. Sooritada mõlemalt jalalt. Positsiooni vaja hoida 3 sekundit stabiilselt, ilma tasakaalu kaotamata.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse soorituks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase I

Elemendid (E1)

Hüpped

1. 1Wz (2 katset)

Piruetid

1. USpB (2 katset). Püstiasendis piruett ühel jalal min. 2 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 4 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (E2)

Hüpped

1. 1S (2 katset)
2. 1T (2 katset)
3. 1Lo (2 katset)

Piruetid

1. USpB - taha vint (2 katset). Püstiasendis piruett jala. Min. 2 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (E3)

Hüpped

1. 1F (2 katset)
2. 1Lz (2 katset)
3. Hüpete kombinatsioon kahest hüpest, milles teine hüppe on 1T (2 katset)

Piruetid

1. CUSpB (2 katset). Püstiasendis piruett jala vahetusega. Iga jala peal min. 2 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase I

Improvisatsioon (A1-A3)

Testi peamised eesmärgid:

- Loovuse hindamine: kuidas uisutaja suudab ise valida elemendid ja ühendused;
- Muusikaline väljendus: liikumine muusika rütmi, dünaamika ja fraasidega;
- Tasakaal ja stabiilsus: kogu liikumine peab jääma kontrolli alla.

Harjutus

Sportlane loob muusika saatel tantsu. Tantsu võib lisada kõik testist tuntud elemendid.

Kestvus: 1min.

Hindamine

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 6 punkti.

Hinne vahemikus 1-5 iga komponendi kohta:

Loovus

- 1-Väga vähe loovust, puudub isikupära
- 2- Mõningane loovus, mõned isikupärased elemendid, kuid üldine tase tagasihoidlik
- 3- Keskmise loovus, elemendid osaliselt isikupärased
- 4-Suurepärane loovus, elemendid hästi ühendatud
- 5- Maksimaalne loovus, originaalne ja inspireeriv.

Muusikaline väljendus

- 1-Väga vähene muusikaline väljendus , liikumine ei jälgi rütmi ega muusikat.
- 2- Mõningane muusikaline väljendus, rütmiga kohati kooskõlas, kuid ebaühtlane.
- 3- Keskmise muusikaline väljendus, liikumine üldiselt rütmiga kooskõlas.
- 4- Väga hea muusikaline väljendus, rütm, ja dünaamika hästi tajutavad, sujuv liikumine.
- 5-Suurepärane muusikaline väljendus, rütm, fraasid ja dünaamika täiuslikult muusikaga seotud, inspireeriv esitus.

Tasakaal ja stabiilsus

- 1- Väga ebastabiilne, tasakaalu kaotusi palju, raskusi elemendi sooritamisel
- 2- Ebastabiilne, mõned tasakaalu kaotused, kontroll piiratud
- 3- Keskmise stabiilsus, tasakaal enamasti säilinud, väikesed vead
- 4- Väga hea stabiilsus, elemendid kontrollitud, tasakaal hästi hoitud
- 5- Täiuslik stabiilsus ja kontroll, tasakaalu kaotusi ei esine, elemendid sooritatakse laitmatult.

Edasijõudnute testid

Tase II

Uisuoskuste test (Ed.1)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

1. Ette välja mowhock + taha sisse mowhock. Sooritada ringil. - 3 korda mõlemale poole.
2. Kahekordsed kolmikud ette välja
3. Kahekordsed kolmikud ette sisse
4. Kahekoordsed kolmikud taha välja
5. Kahekordsed kolmikud taha sisse

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5..

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 10 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmise, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (Ed.2)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

1. Choctaw samm (taha välja-ette sisse-taha välja) 2 korda mõlemale poole.
2. Choctaw samm (ette sisse-taha välja- ette sisse) 2 korda mõlemale poole.
3. Ette sisse tviisel (3 ringi). Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt, 2 kordust.
4. Ette välja tviisel (3 ringi). Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt, 2 kordust.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (Ed.3)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

1. Ette välja kääne , jala vahetus taha välja kääne
2. Ette sisse kääne, jala vahetus taha sisse kääne
3. Ette välja vastukääne, jala vahetus taha sisse vastukääne
4. Ette sisse vastukääne, jala vahetus taha sisse vastukääne
5. Ette sisse tviisel (3 ringi). Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).
6. Ette välja tviisel (3 ringi). Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 12 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (Ed.4)

Hindamiskriteeriumid: kantide puhtus, kaare ühtlus ja sujuvus, tasakaalu ja kehahoiaku kontroll, sümmeetria mõlemal jalal, põlvetoõ.

1. Ette välja klamber, jala vahetus taha sisse klamber
2. Ette sisse klamber, jala vahetus taha välja klamber
3. Taha sisse silmus. Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).
4. Taha välja silmus. Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase II

Elemendid (E1)

Hüpped

1. Hüpete kombinatsioon kahest hüpest , mis koosneb kahest ühekordsest hüpest, millest teine on 1 Lo (2 katset)
2. Hüpete kombinatsioon, mis koosneb kolmest ühekordsest hüpest (2 katset).
3. 1A (2 katset)

Piruetid

1. SSpB (2 katset), min. 6 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

0 - ei ole sooritatud

1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)

2 - rahuldav, kuid ebastabiilne

3- Keskmine, korrektne sooritus

4- Väga hea, väikesed vead

5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (E2)

Hüpped

1. 2S (2 katset)
2. 2T (2 katset)
3. 2Lo (2 katset)

Piruetid

1. CSpB (2 katset), min. 6 ringi baasasendis

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

.

Elemendid (E3)

Hüpped

1. 2F (2 katset)
2. 2Lz (2 katset)
3. Hüpete kombinatsioon mis koosneb kahest kahekordsest hüpest, millest teine on kahekordne tulup (2T), (2 katset).

Piruetid

1. CCoSpB , min. 2 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (E4)

Hüpped

1. Hüpete kombinatsioon, mis koosneb kahest kahekordsest hüpest, millest teine on kahekordne rittberger (2Lo)(2 katset).
2. 2A

Piruetid

1. CSSp2, min. 2 ringi baasasendis.
2. FCSp2, min. 2 ringi baasasendis.
3. CCoSp2, min. 2 ringi baasasendis.

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 10 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase II

Improvisatsioon (Ed.1-4)

Testi peamised eesmärgid:

- Loovuse hindamine: kuidas uisutaja suudab ise valida elemendid ja ühendused;
- Muusikaline väljendus: liikumine muusika rütmi, dünaamika ja fraasidega;
- Tasakaal ja stabiilsus: kogu liikumine peab jääma kontrolli alla.

Harjutus

Sportlane loob muusika saatel tantsu. Tantsu võib lisada kõik testist tuntud elemendid.

Kestvus: 1 min 30 sek.

Hindamine

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 6 punkti.

Hinne vahemikus 1-5 iga komponendi kohta:

Loovus

- 1-Väga vähe loovust, puudub isikupära
- 2- Mõningane loovus, mõned isikupärased elemendid, kuid üldine tase tagasihoidlik
- 3- Keskmise loovus, elemendid osaliselt isikupärased
- 4-Suurepärane loovus, elemendid hästi ühendatud
- 5- Maksimaalne loovus, originaalne ja inspireeriv.

Muusikaline väljendus

- 1-Väga vähene muusikaline väljendus , liikumine ei jälgi rütmi ega muusikat.
- 2- Mõningane muusikaline väljendus, rütmiga kohati kooskõlas, kuid ebaühtlane.
- 3- Keskmise muusikaline väljendus, liikumine üldiselt rütmiga kooskõlas.
- 4- Väga hea muusikaline väljendus, rütm, ja dünaamika hästi tajutavad, sujuv liikumine.
- 5-Suurepärane muusikaline väljendus, rütm, fraasid ja dünaamika täiuslikult muusikaga seotud, inspireeriv esitus.

Tasakaal ja stabiilsus

- 1- Väga ebastabiilne, tasakaalu kaotusi palju, raskusi elemendi sooritamisel
- 2- Ebastabiilne, mõned tasakaalu kaotused, kontroll piiratud
- 3- Keskmise stabiilsus, tasakaal enamasti säilinud, väikesed vead
- 4- Väga hea stabiilsus, elemendid kontrollitud, tasakaal hästi hoitud
- 5- Täiuslik stabiilsus ja kontroll, tasakaalu kaotusi ei esine, elemendid sooritatakse laitmatult.

Lisa 4

Eliit testid

Tase III

Uisuoskuste test (Eliit 1)

- Ette välja silmus. Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).
- Ette sisse silmus. Sooritada alguses ühelt jalalt, seejärel teiselt jalalt. (4 korda).
- Kaks kombinatsiooni kolmest (3) raskest pöördest erinevatel jalgadel. Ainult ühte rasket pööret võib korrata üks kord nende kahe kombinatsiooni kohta.
- Koreograafiline järjestus, mis koosneb vähemalt kahest erinevast liikumiselemendist (skating movement).

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (Eliit 2)

- StSq3

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 2 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Uisuoskuste test (Eliit 3)

- StSq4

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 2 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase III

Elemendid (Eliit 1)

Hüpped

1. Hüpete kombinatsioon, mis koosneb kolmest kahekordsest hüpest. (2 katset)
2. 3S (2 katset)

Piruetid

1. FSSp3
2. CCoSp3
3. CSp3 või LSp3

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 10 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (Eliit 2)

Hüpped

1. 3T (2 katset).
2. 3Lo. (2 katset).

Piruetid

1. FCSp3
2. FCCoSp3

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Elemendid (Eliit 3)

Hüpped

1. 3F (2 katset).
2. 3Lz (2 katset).

Piruetid

1. FSSp4 või FCSp4
2. CCoSp4 või FCCoSp4

Hindamine

Iga harjutuse soorituse eest antakse hinne vahemikus 0-5.

Test loetakse sooritatuks, kui sportlane kogub vähemalt 8 punkti.

Selgitus

- 0 - ei ole sooritatud
- 1 - puudulik sooritus (vajab palju parandamist)
- 2 - rahuldav, kuid ebastabiilne
- 3- Keskmine, korrektne sooritus
- 4- Väga hea, väikesed vead
- 5- Suurepärase, puhas ja kindel sooritus.

Tase III

Improviseatsioon (Eliit 1-3)

Testi peamised eesmärgid:

- Loovuse hindamine: kuidas uisutaja suudab ise valida elemendid ja ühendused;
- Muusikaline väljendus: liikumine muusika rütmi, dünaamika ja fraasidega;
- Tasakaal ja stabiilsus: kogu liikumine peab jääma kontrolli alla.

Harjutus

Sportlane loob muusika saatel tantsu. Tantsu võib lisada kõik testist tuntud elemendid.

Kestvus: 1 min 30 sek.

Hindamine

Test loetakse sooritatuks , kui sportlane kogub vähemalt 6 punkti.

Hinne vahemikus 1-5 iga komponendi kohta:

Loovus

- 1-Väga vähe loovust, puudub isikupära
- 2- Mõningane loovus, mõned isikupärased elemendid, kuid üldine tase tagasihoidlik
- 3- Keskmise loovus, elemendid osaliselt isikupärased
- 4-Suurepärane loovus, elemendid hästi ühendatud
- 5- Maksimaalne loovus, originaalne ja inspireeriv.

Muusikaline väljendus

- 1-Väga vähene muusikaline väljendus , liikumine ei jälgi rütmi ega muusikat.
- 2- Mõningane muusikaline väljendus, rütmiga kohati kooskõlas, kuid ebaühtlane.
- 3- Keskmise muusikaline väljendus, liikumine üldiselt rütmiga kooskõlas.
- 4- Väga hea muusikaline väljendus, rütm, ja dünaamika hästi tajutavad, sujuv liikumine.
- 5-Suurepärane muusikaline väljendus, rütm, fraasid ja dünaamika täiuslikult muusikaga seotud, inspireeriv esitus.

Tasakaal ja stabiilsus

- 1- Väga ebastabiilne, tasakaalu kaotusi palju, raskusi elemendi sooritamisel
- 2- Ebastabiilne, mõned tasakaalu kaotused, kontroll piiratud
- 3- Keskmise stabiilsus, tasakaal enamasti säilinud, väikesed vead
- 4- Väga hea stabiilsus, elemendid kontrollitud, tasakaal hästi hoitud
- 5- Täiuslik stabiilsus ja kontroll, tasakaalu kaotusi ei esine, elemendid sooritatakse laitmatult.