



# Test lyžařských dovedností 2022

Kategorie U14 a U16 OSÚ AD SLČR  
Lyže pro obří slalom

<b>1</b>	<b>Hranění a práce s tlakem (ovládání hranění lyží a tlaku na lyže)</b>		Paralelní oblouk smýkaný se zapíchnutím hole	Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk)	Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk)
<b>2</b>	<b>Otáčení (nezávislá práce horní a spodní části těla)</b>		Jízda ve spádnicí se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží a sesouvání (pivoting)	Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole	Jízda s holemi před tělem
<b>3</b>	<b>Jízda po jedné lyži (rovnováha, hranění)</b>		Řezané oblouky na vnější lyži	Jízda na jedné lyži v obřím slalomu	Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy
<b>4</b>	<b>Technika jízdy + další dovednost</b>		Oblouky ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati	Volná jízda se změnami poloměru oblouku (přesýpací hodiny)	Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi

# POPIS TESTŮ

## Každý test obsahuje tento popis:

- Provedení - stěžejní prvky
- Technické provedení testu
- Popis pohybů a provedení oblouků
- Kritéria hodnocení
- Bodové srážky
- Fotografie nebo video k testu

# Test 1A. Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Provedení - stěžejní prvky**

8-12 paralelních oblouků v pomalé jízdě.

Během celé jízdy lyže smýkají.

Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Stopa je na šířku pánve a šíře stopy se nemění v průběhu jízdy.

Střední oblouk.

Zapíchnutí hole.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

- **Technické provedení testu**

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

# Test 1A. Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 1A. Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Stopa je na šířku pánve a šíře stopy se nemění v průběhu jízdy.

Stejná délka a symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.

Ve fázi vedení obě lyže zatáčí současně.

V přechodové fázi obě lyže přehraňují současně.

Zapíchnutí hole.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

Nesprávné vedení lyží (dovednosti točení, hranění a kontrola tlaku), úseky oblouku bez smýkání 1 – 2 body.

Nesprávné provedení přechodové fáze 1 – 2 body.

Jízda bez zapíchnutí holí 2 body, chybné provedení nebo načasování zapíchnutí hole 1 bod.

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

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

# Test 1A. Smýkaný paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

[video](#)  
[testu](#)



# Test 1B. Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk).

- **Provedení - stěžejní prvky**

8-12 oblouků na vnější lyži v pomalé jízdě.  
Během celé jízdy vnější lyže smýká.

V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá. Špička lyže je v kontaktu se sněhem, pata lyže je zvednutá do výšky okolo 30 cm.

Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Střední oblouk.

Zapíchnutí hole.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

- **Technické provedení testu**

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



# Test 1B. Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk).

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 1B. Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk).

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Stejná délka a symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.

Vedení oblouku na vnější lyži se zvednutou lyží vnitřní.

Přechodová fáze s plynulou výměnou lyží bez jízdy v traverzu.

Zapíchnutí hole.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

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

Nedostatečně zvednutá vnitřní lyže 1 bod.

Nesprávné provedení přechodové fáze 1 - 2 body.

Jízda bez zapíchnutí holí 1 bod.

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

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

# Test 1B. Smýkaný oblouk se zvednutou vnitřní lyží se zapíchnutím hole (čapí oblouk).



# Test 1C. Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk).

- **Provedení - stěžejní prvky**

8-12 oblouků na vnější lyži v pomalé jízdě.  
Během celé jízdy vnější lyže smýká.

V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá.

V okolí spádnice dochází ke křížení vnitřní lyže přes lyži vnější.  
Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Střední oblouk.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

- **Technické provedení testu**

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

# Test 1C. Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk).

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 1C. Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk).

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Stejná délka a symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Smýkané provedení oblouků v průběhu celé jízdy.

Vedení oblouku na vnější lyži se zvednutou lyží vnitřní

Křížení vnitřní lyže přes lyži vnější od spádnice po přechod.

Přechodová fáze s plynulou výměnou lyží bez jízdy v traverzu.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

Nestejná délka oblouků, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

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

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

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

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



# Test 1C. Smýkaný oblouk se zvednutou a překříženou vnitřní lyží (oštěpařský oblouk).



# Test 2A. Jízda ve spádnicí se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží, sesouvání a zastavení ve vymezeném prostoru (pivoting).

- **Provedení - stěžejní prvky**  
Lyžařský dynamický postoj.  
Otáčení a přehranění lyží.  
Paralelní postavení lyží.  
Provedení jízdy ve spádnicí.
- **Technické provedení testu**  
Jízda probíhá ve vyznačeném koridoru v šířce 6 metrů.

## Část 1.

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

## Část 2.

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



# Test 2A. Jízda ve spádnicí se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží, sesouvání a zastavení ve vymezeném prostoru (pivoting).

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

První část jízdy se skládá z následujících prvků. Z lyžařského postoje na místě v traverzu (otočení lyží o 90 stupňů ke směru budoucí jízdy). Lyžař se otáčí o 90 stupňů do směru jízdy a jede přímo ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a sesouvá ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a jede ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a jede ve spádnicí na druhou stranu na úseku v délce 8 – 10 metrů. Na úrovni označení otáčí lyže o 90 stupňů a jede ve spádnicí na úseku v délce 8 – 10 metrů. Zastavení (hockey stop) na opačnou stranu než startovní. Druhá část jízdy se skládá ze stejných prvků jako první část jízdy, ale prvky jsou prováděny na druhou stranu. Při otáčení lyží je podstatná nezávislá práce horní a spodní části těla. Otáčení dolních končetin je aktivní pohyb vedoucí ke kontrolovanému otočení lyží o 90 stupňů. Horní část těla zůstává po celou dobu jízdy orientována ze svahu dolů, pohled směřuje dolů. Během sesouvání dochází k mírné ztrátě rychlosti a celkové kontrole rychlosti jízdy. Obě zastavení jsou provedena aktivnějším pohybem dolních končetin a jejich pokrčením ve všech kloubech, dochází k zalomení, kdy lyžař změní stranové úhly mezi jednotlivými částmi těla s cílem zahrnit lyže a zastavit. Zalomení je nejvíce patrné mezi horní a spodní polovinou těla. Lyže jsou po celou dobu jízdy vedeny v paralelním postavení přibližně na šířku pánve.

# Test 2A. Jízda ve spádnicí se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží, sesouvání a zastavení ve vymezeném prostoru (pivoting).

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů.

Provedení přímé jízdy ve spádnicí a sesouvání

Otáčení lyží do přímé jízdy ve směru spádnice v přechodech na úrovni označení.

Otáčení lyží do sesouvání v přechodech na úrovni označení.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Provedení zastavení a rovnovážný postoj během zastavení.

Paralelní postavení lyží.

Dodržení technického provedení testu.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

Technické chyby v provedení lyžařského dynamického postoje během jízdy 1 bod.

Nedostatečná nezávislá práce horní a spodní části těla, orientace trupu ze svahu dolů 1- 2 body.

Chyby v otáčení lyží do přímé jízdy ve spádnicí 1 bod.

Chyby v otáčení lyží do sesouvání 1 bod.

Přechody mimo označení 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod.

Chyby v zastavení 1 – 2 body.

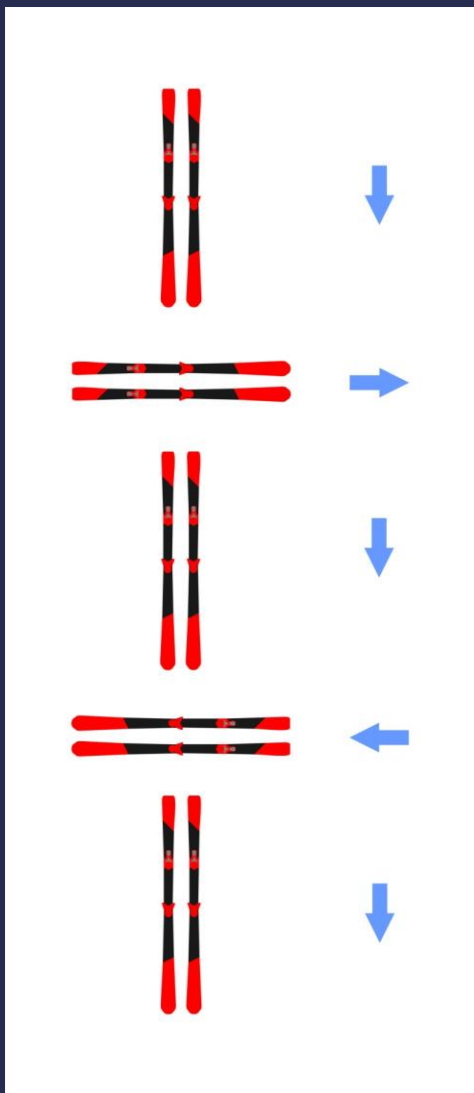
Nedodržení paralelního postavení lyží 1 bod.

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

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

# Test 2A. Jízda ve spádnici se střídáním přímé jízdy, otáčení lyží, sesouvání a zastavení ve vymezeném prostoru (pivoting).

[video](#)  
[testu](#)



# Test 2B. Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Provedení - stěžejní prvky**

Sportovní jízda v krátkých obloucích.  
Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Tvorba tlaku na lyže.

Přehranění (přechodová fáze) bez výrazného vertikálního pohybu.

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

Orientace horní poloviny těla ze svahu dolů.

Zapíchnutí hole.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Kontrola rychlosti.

- **Technické provedení testu**

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

# Test 2B. Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 2B. Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole.

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

Orientace horní poloviny těla ze svahu dolů, stabilita trupu.

Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Aktivní flexe/extenze dolních končetin, tvorba tlaku na lyže.

Ve fázi vedení obě lyže zatáčí současně, paralelní vedení lyží.

Přechodová fáze bez výrazného vertikálního pohybu, obě lyže přehraňují současně.

Provedení a načasování zapíchnutí hole.

Dodržení zadání – jízda v krátkých obloucích.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

Horní polovina těla je nestabilní a není orientována ze svahu dolů 1 - 2 body.

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1 bod

Nedostatečná flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodu 1-2 body.

Jízda bez zapíchnutí holí 2 body, chybné provedení nebo načasování zapíchnutí hole 1 bod.

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

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

## Test 2B. Krátký paralelní oblouk se zapíchnutím hole.



# Test 2C. Jízda s holemi před tělem.

- **Provedení - stěžejní prvky**

8 - 10 řezaných středních oblouků.

Orientace horní části těla ze svahu dolů.

Nezávislá práce horní a spodní části těla.

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

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

Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Kontrola rychlosti.

- **Technické provedení testu**

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



# Test 2C. Jízda s holemi před tělem.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

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

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

# Test 2C. Jízda s holemi před tělem.

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský (dynamický) postoj v průběhu celé jízdy.

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

Nezávislá práce horní a dolní části těla během jízdy.

Stejná délka řezaných oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

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

Vedení lyží není ovlivněno fixací horní části těla.

V přechodové fázi obě lyže přehraňují současně.

Paralelní vedení lyží.

Dodržení zadání – jízda v řezaných obloucích.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

Horní polovina těla je nestabilní a není orientována ze svahu dolů 1 - 2 body.

Neklidné paže, nedodržení polohy hole v průběhu jízdy kolmo na spádnicí. 1 - 2 body.

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Nedostatečná flexe/extenze dolních končetin ve vedení oblouku a v přechodu. 1-2 body.

Vedení lyží je negativně ovlivněno fixací horní části těla 1 bod.

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

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

# Test 2C. Jízda s holemi před tělem.



# Test 3A. Řezané oblouky na vnější lyži.

- **Provedení - stěžejní prvky**

Řezané oblouky na vnější lyži.

8 - 10 dlouhých oblouků na vnější lyži.

Provedení lyžařského postoje při jízdě na jedné, vnější lyži.

Udržení vyváženého a rovnovážného postavení během jízdy - rovnováha s oporou o vnější lyži.

V celé fázi vedení oblouku je vnitřní lyže zvednutá.

Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Zapíchnutí hole.

- **Technické provedení testu**

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

# Test 3A. Řezané oblouky na vnější lyži.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

V oblouku na vnější lyži je technika podobná jako při jízdě na obou lyžích s tím rozdílem, že rozsah pohybů je mírně omezený z důvodu chybějící opory o vnitřní lyži a tím nemožnosti kontroly úhlu hranění pokrčováním (flexí) vnitřní nohy. Lyžař zahájí oblouk pohybem těla dopředu a dolů z kopce a jeho orientací ve směru budoucí jízdy. Pokračuje naklopením těla dovnitř oblouku a přikloněním kotníku a kolene ke svahu (dovnitř oblouku). Naklonění těla dovnitř oblouku se postupně během fáze vedení zvyšuje až do maximálního naklonění a největšího úhlu zahranění v okolí spádnice. Pánev směřuje dovnitř oblouku a postupně lyžař zvětšuje stranové zalomení těla. Celou fázi vedení oblouku provádí pouze s oporou o vnější lyži, vnitřní lyže je zvednutá. Přejít mezi oblouky realizuje plynulou výměnou oporové lyže. Během jízdy se soustředí se na vyvážené předozadní postavení s oporou o vnější lyži. Ukončení oblouku a přechod doprovází jemné zapíchnutí vnější hole, lyžař pohyb realizuje především pohybem paže v zápěstí a v loketním kloubu. Zapíchnutí hole podporuje správnou rytmizaci oblouků, stabilizaci trupu a jeho orientaci ze svahu dolů. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané, stejně dlouhé a symetrické.

# Test 3A. Řezané oblouky na vnější lyži.

- **Kritéria hodnocení**

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

Udržování rovnováhy během jízdy.

Zvednutá vnitřní lyže v průběhu celé fáze vedení oblouku.

Plynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu.

Jízda řezanými oblouky na jedné, vnější lyži.

Stejná délka oblouků v průběhu celé jízdy.

Symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Klopení a zalomení těla, kontrola hranění.

Načasování zapíchnutí hole.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

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

Neplynulá výměna oporové lyže ve fázi přechodu 1 bod.

Jízda smýkanými oblouky 1 - 2 body

Nestejná délka, nesymetrické oblouky 1 bod.

Nedostatečné klopení a zalomení těla 1 bod.

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

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



# Test 3A. Řezané oblouky na vnější lyži.



# Test 3B. Jízda na jedné lyži v obřím slalomu.

- **Provedení - stěžejní prvky**

Oblouky na jedné lyži v obřím slalomu.

8 dlouhých oblouků v trati obřího slalomu.

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

Provedení dynamického lyžařského postoje při jízdě na jedné lyži.

Udržování rovnováhy během jízdy.

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

- **Technické provedení testu**

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



# Test 3B. Jízda na jedné lyži v obřím slalomu.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 3B. Jízda na jedné lyži v obřím slalomu.

- **Kritéria hodnocení**

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

Udržování rovnováhy během jízdy.

Zvednutá noha v průběhu celé jízdy.

Jízda řezanými oblouky jako optimální provedení.

Klopení těla do oblouku, kontrola hranění.

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

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

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

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

Neplynulé přehranění 1 bod.

Jízda smýkanými oblouky 1 bod.

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

Nedostatečné naklonění těla do oblouku a hranění lyží 1 bod.

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

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

# Test 3B. Jízda na jedné lyži v obřím slalomu.



[video testu](#)

# Test 3C. Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy.

- **Provedení - stěžejní prvky**

Oblouky na jedné lyži se změnou linie.

Celkem 18 oblouků a 5 jízd v traverzu

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

Provedení lyžařského postoje při jízdě na jedné lyži.

Udržování rovnováhy během jízdy.

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

- **Technické provedení testu**

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

# Test 3C. Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 3C. Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy.

- **Kritéria hodnocení**

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

Udržování rovnováhy během jízdy Vedení lyží a kulatý tvar oblouků.

Zvednutá noha v průběhu celé jízdy.

Klopení těla do oblouku, kontrola hranění.

Stejný poloměr krátkých oblouků.

Plynulost přehranění a jízdy.

Navazování oblouků.

Téměř konstantní rychlost jízdy.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

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

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

Neplynulé přehranění a jízda 1 bod.

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

Nestejný poloměr krátkých oblouků 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti 1bod.

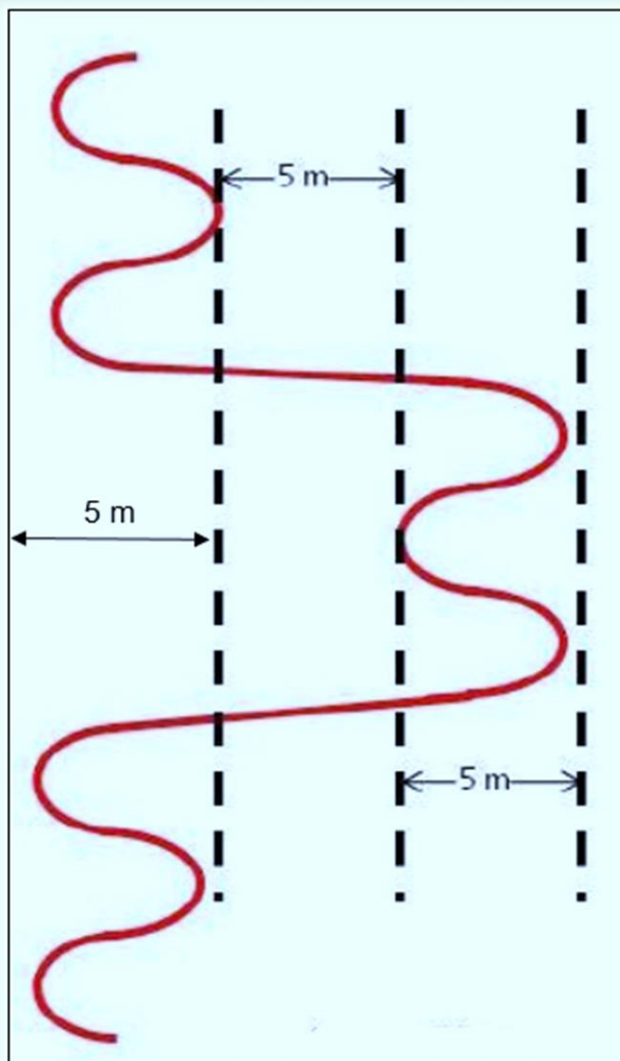
Nedostatečné naklonění těla do oblouku a hranění lyží 1 bod.

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

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

Nekontrolované zastavení nebo nezastavení po průjezdu cílem 1 bod.

# Test 3C. Jízda na jedné lyži se změnou linie jízdy.



# Test 4A. Jízda ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati .

- **Provedení - stěžejní prvky**

Oblouky ve sjezdovém postoji.

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

Řezané oblouky.

Udržení sjezdového postoje během celé jízdy.

- **Technické provedení testu**

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



# Test 4A. Jízda ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati .

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 4A. Jízda ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati .

- **Kritéria hodnocení**

Provedení sjezdového postoje v průběhu celé jízdy.

Rovnováha během jízdy.

Jízda řezanými oblouky bez smyku.

Vedení lyží ve sjezdovém postoji.

Přehranění v přechodové fázi ve sjezdovém postoji.

Klopení, zalomení, úhel hranění, flexe, extenze dolních končetin a tvorba tlaku během fáze vedení.

Celkové provedení jízdy.

- **Bodové srážky**

Jízda v nesprávném sjezdovém postoji 1 – 3 body.

Problémy s rovnovážným postavením 1 bod.

Nesprávné vedení lyží, smýkaný oblouk 1 - 2 body.

Nesprávné přehranění 1 bod.

Chyby ve fázi vedení (klopení, zalomení, úhel hranění, flexe, extenze dolních končetin a tvorba tlaku) 1 – 3 body.

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

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

# Test 4A. Jízda ve sjezdovém postoji ve vytyčené trati .



# Test 4B. Volná jízda se změnami poloměrů oblouků.

- **Provedení - stěžejní prvky**

10 – 12 řezaných oblouků s různým poloměrem ve vymezeném prostoru o šířce 20 metrů.

Plynulý přechod z dlouhých do středních oblouků.

Plynulý přechod ze středních do dlouhých oblouků.

Kontrola rychlosti – rychlost se během jízdy téměř nemění.

Lyžařský dynamický postoj.

Symetrie zkracování a prodlužování oblouků v průběhu jízdy.

Celková plynulost jízdy.

Paralelní vedení lyží.

- **Technické provedení testu**

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

# Test 4B. Volná jízda se změnami poloměrů oblouků.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

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

# Test 4B. Volná jízda se změnami poloměrů oblouků.

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy.

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

Řezané oblouky.

Plynulost jízdy.

Navazování oblouků.

Kulatost oblouků.

Téměř konstantní rychlost jízdy.

Kontrola rychlosti během celé jízdy

Symetrie zkracování a prodlužování oblouků zleva doprava.

Symetrie zkracování a prodlužování oblouků shora dolů.

- **Bodové srážky**

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

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

Smýkané oblouky během jízdy 1 bod.

Neplynulá jízda, špatné navazování oblouků 1 bod.

Špatná kontrola rychlosti především při zkracování oblouků 1 bod.

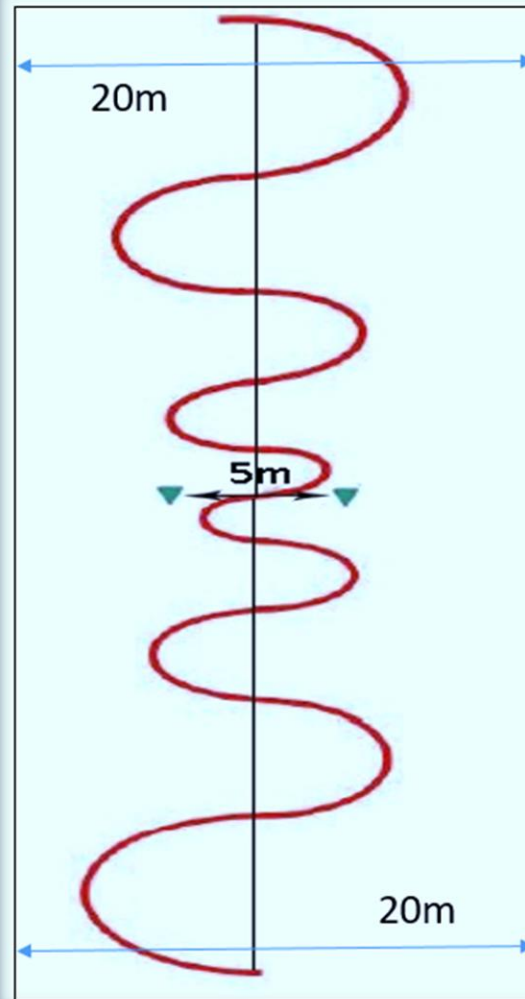
Nesymetrické zkracování a prodlužování oblouků zleva doprava 1 bod.

Nesymetrické zkracování a prodlužování oblouků shora dolů 1 bod.

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

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

# Test 4B. Volná jízda se změnami poloměrů oblouků.



# Test 4C. Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

- **Provedení - stěžejní prvky**

Dlouhé oblouky.

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

6-8 řezaných oblouků s technikou přehranění v přechodové fázi „cross through“ (under).

Lyžařský dynamický postoj.

Obě lyže přehraňují a zatáčí současně.

Oblouky jsou stejně dlouhé a symetrické.

Paralelní vedení lyží.

- **Technické provedení testu**

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



# Test 4C. Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

Technika přehranění „cross through“ (under) - v přechodu má lyžař pokrčené dolní končetiny

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

Ukončení oblouku je iniciováno flexí vnější dolní končetiny a mírnou extenzí vnitřní dolní končetiny, které má za následek přenos hmotnosti, odlehčení lyží, zahájení přehranění a pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené, obě dolní končetiny jsou pokrčené (v úhlu cca 90 stupňů) a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení.

Lyže jsou v průběhu jízdy vedeny v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem. Poloha trupu vychází z lyžařského dynamického postavení, které je v průběhu jízdy neustále přizpůsobováno působícím silám v závislosti na rychlosti, sklonu svahu a poloměru oblouků. Dlouhé oblouky jsou charakterizovány velkým rozsahem pohybů, kdy dráha (linie) těžiště lyžaře je výrazně kratší než dráha (linie) lyží. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané. Kontrola rychlosti je provedena vyjetím oblouků více k vrstevnici, regulací intenzity hranění a tlaku během vedení oblouku.

# Test 4C. Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

- **Popis pohybů a provedení oblouků**

Technika přehranění „cross over“ - v přechodu má lyžař mírně pokrčené dolní končetiny

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

Ukončení oblouku je iniciováno extenzí dolních končetin, především výraznou extenzí vnitřní nohy, které má za následek odlehčení lyží, přenos hmotnosti, zahájení přehranění, pohyb těžiště dopředu a jeho návrat zpět nad lyže. V přechodu jsou lyže na okamžik na plochách, rovnoměrně zatížené, obě dolní končetiny jsou jen mírně pokrčené (v úhlu cca 120 stupňů) a lyžař je ve stabilním rovnovážném postavení.

Lyže jsou v průběhu jízdy vedeny v paralelním postavení a v neustálém kontaktu se sněhem. Poloha trupu vychází z lyžařského dynamického postavení, které je v průběhu jízdy neustále přizpůsobováno působícím silám v závislosti na rychlosti, sklonu svahu a poloměru oblouků. Dlouhé oblouky jsou charakterizovány velkým rozsahem pohybů, kdy dráha (linie) těžiště lyžaře je výrazně kratší než dráha (linie) lyží. Oblouky jsou v průběhu celé jízdy řezané. Kontrola rychlosti je provedena vyjetím oblouků více k vrstevnici, regulací intenzity hranění a tlaku během vedení oblouku.

# Test 4C. Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

- **Kritéria hodnocení**

Odpovídající lyžařský dynamický postoj v průběhu celé jízdy.

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

Technika přehranění v přechodové fázi „cross over“.

Technika přehranění v přechodové fázi „cross through“ (under).

Plynulá změna techniky přehranění.

Jízda řezanými oblouky.

Stejná délka a symetrie oblouků v průběhu celé jízdy.

Kontrola rychlosti v průběhu celé jízdy.

Celkové provedení jízdy.

Dodržení zadání změny techniky přehranění v přechodové fázi.

- **Bodové srážky**

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

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

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

Nesprávná technika přehranění v přechodové fázi „cross through“ (under) 1 - 2 body.

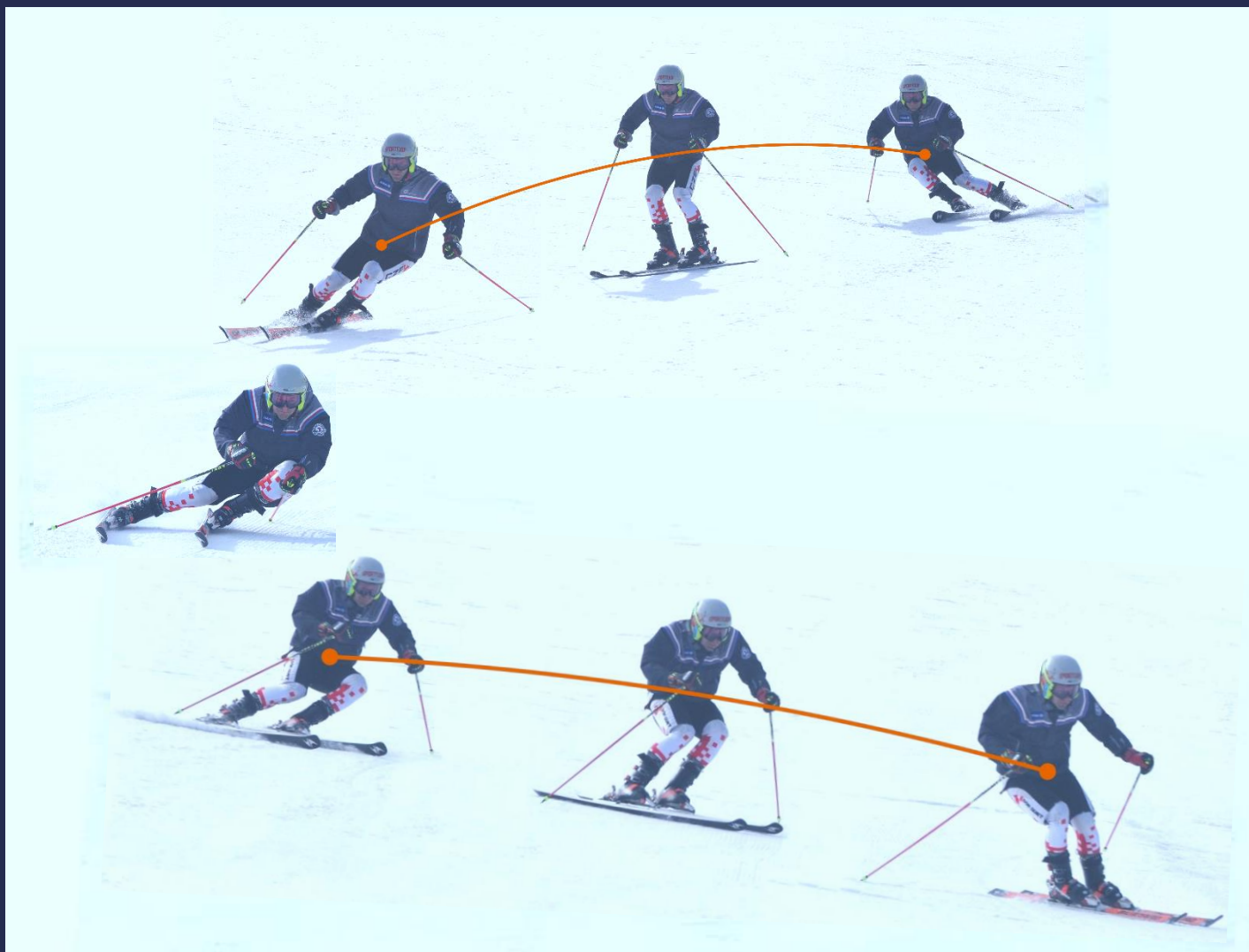
Nestejná délka a symetrie oblouků, kontrola rychlosti 1 bod.

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

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

# Test 4C. Volná jízda se změnou techniky přehranění v přechodové fázi.

[video](#)  
[testu](#)



# Vysvětlení pojmů

## Plocha opory

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

## Dynamická rovnováha

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

## Lyžařský postoj

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

## Sjezdový postoj

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

# Fáze oblouku

## Zahájení

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

## První fáze vedení

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

## Druhá fáze vedení

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

## Ukončení

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

- **Navazování jednotlivých fází oblouku**

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



## **WORKSHOPY pro trenéry AD SLČR pod vedením trenérů lektorského sboru a metodiků AD SLČR**

V letošní sezóně 2021 - 2022 budeme pořádat v rámci vzdělávání trenérů AD SLČR jednodenní vzdělávací akce – workshopy, které budou zaměřené na konkrétní téma, v této zimě to jsou **„Lyžařské dovednosti a jejich význam pro techniku závodního lyžování“**.





**Zpracovali metodici pro mládež OSÚ AD SLČR  
Jiří Matějů a Radim Jireš**