

ALPPIKOULUJEN PÄÄSYTESTIT

LAJITAITOTESTI MAX 32P.

1. SUP rata helpossa rinteessä, portinväli vaihtelee välillä 6–15 m

- a. SL kahdella suksella leikkaavasti, (max 10p.)
 - i. Tekniikan perusteet hallussa: Painonsiirto – yläkaari – alakaari
 1. Painonsiirto: paino siirtyy uudelle ulkosukselle (1p.), jalkojen dynaaminen liike (1p.), ylävartalon suuntaus oikolinjaan (1p.), liikevalmius uuteen käännökseen (1p.) (ulkosuksen tuntuma/perusasento)
 2. Yläkaari: ulkosuksi paineistuu (1p.), vartalon suuntaus oikolinjaan (1p.), jatkuva liike kohti alakaarta (1p.) (ajoitus, muoto)
 3. Alakaari: ylä-/alavartalon separaatio (1p.), voimien vastustaminen ulkosukselta (1p.), paineen vapauttaminen painonsiirtoon uudelle ulkosukselle (1p.)
- b. SL vasen suksi (max. 4p.)
 - i. Tasapainoinen laskuasento säilyy (1p.), käännökset leikkaa molempiin suuntiin (1+1p.), vapaa jalka pysyy ilmassa koko suorituksen ajan (1p.)
- c. SL oikea suksi (max. 4p.)
 - i. Tasapainoinen laskuasento säilyy (1p.), käännökset leikkaa molempiin suuntiin (1+1p.), vapaa jalka pysyy ilmassa koko suorituksen ajan (1p.)
- d. GS kahdella suksella luisuvana (max 4p.)
 - i. Ulkosuksi kuormittuu käännöksessä (1p.), vartalon liikesuunnat oikein (2p). Liikkeen jatkuvuus (1p.) → painonsiirto-yläkaari-alakaari-painonsiirto

2. Tupsuilla merkattu käytävä (n. 8 m leveä) oikolinjassa jyrkällä

- a. SL suksilla luisuva lyhytkäännös (max 10p.)
 - i. Käännöksen säde (2p.), rytmi (2p.), ylä-/alavartalon separaatio (2p.), sauvamerkki (2p.) ja vauhti (2p.) **pysyy koko suorituksen vakiona**