

Testsessionen werden an folgenden Daten organisiert:

- Schneeflocke und 1. Stern Test:

Dienstag, 30.01.2023 – 16.15-16.45 Uhr und 17.00-17.45 oder Donnerstag, 01.02.2023 – 16.15-16.45 Uhr und 16.45-17.30 Uhr

- 2. Stern bis Bronze-Test:

Mittwoch, 31.01.2023 – 16.15-20.15 Uhr

Schneeflocke



Auf der Breite der Fläche:

- Hin: Vorwärts Fahren
- Zurück: Auf zwei Beinen mit gebogenen Knien in der Hocke gleiten lassen (Päckli)

Reglement und Beurteilung:

- **Resultat: ja oder nein**
- *Einschreibgebühr: CHF 25.— (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Abzeichen (vom ECK): gratis*

1. Stern



Auf der Breite der Fläche:

- Hin: Vorwärts Fahren / Füsse schliessen bei jedem Abstoss
- Zurück: Rückwärts Fahren / der Fuss wird nach dem Abstoss angehoben
- Hin: kleine vorwärts Sprünge auf zwei Füssen
- Zurück: Vorwärts Storch (EisläuferIn kann Bein wählen) und zum Abschluss einen Schneepflug-Bremser

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung**
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat : ja oder nein**
- *Einschreibgebühr: CHF 25.— (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Abzeichen (vom ECK): gratis*

2. Stern



Auf einem Kreis:

- 3 Anlaufschritte vorwärts (**mit Abstossen von der Kante**), danach vorwärts Übersetzen auf einem Kreis
-> Muss in beide Richtungen ausgeführt werden und wird mit einem vorwärts auswärts Bogen, der 3 Sekunden gehalten wird, beendet.

Auf der Breite der Fläche:

- Sprung mit einer halben Drehung in der Luft mit 2 Füßen von vorwärts auf rückwärts und von rückwärts auf vorwärts
-> **Muss nur in eine Richtung ausgeführt werden, jedoch bei allen Sprüngen in die gleiche Drehrichtung**
- Vorwärts Schwan (EisläuferIn kann Bein wählen) und zum Abschluss einen Bremser mit den Füßen parallel (Hockeystopp)

Aus dem Stillstand:

- Standpirouette auf zwei Füßen (mind. 3 Umdrehungen)/ EisläuferIn kann Drehrichtung wählen

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, ODER wenn bei den vorwärts Abstossen die Spielfüsse nicht ausgedreht werden, die Übersetzen nicht auf einem Kreis erfolgen oder bei einer ungenügenden Anzahl Drehungen bei der Pirouette**
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Einschreibgebühr: CHF 25. — (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Abzeichen (vom ECK): gratis*

3. Stern



Auf einem Kreis:

- 3 Anlaufschritte rückwärts (**mit Abstossen von der Kante**), danach rückwärts Übersetzen auf einem Kreis
-> Muss in beide Richtungen ausgeführt werden und wird mit einem rückwärts auswärts Bogen, der 3 Sekunden gehalten wird, beendet.

Auf der Breite der Fläche:

- Hin: vorwärts auswärts Bogen
- Zurück: vorwärts einwärts Bogen
- Flug auf einer geraden Linie: LäuferIn kann das Bein wählen
- Drehung von vorwärts auf rückwärts, von einem Fuss auf den Anderen (Mohawks links vorwärts einwärts und rechts vorwärts einwärts) gefolgt von einem halben Flip oder Flip

Auf Kurven:

- 3 Schäfersprünge gefolgt von einem Dreiersprung

Aus dem Stillstand:

- Standpirouette auf 1 Fuss (3 Umdrehungen) / aus dem Stillstand wird der halbe Einlaufbogen (vorwärts auswärts) in die Pirouette gelaufen / Spielfuss während der Pirouette in einer Storch-Position

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, wenn die Übersetzen nicht auf einem Kreis erfolgen oder die Flugis nicht gehalten werden.**
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Einschreibgebühr: CHF 25. — (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Abzeichen (vom ECK): gratis*

4. Stern



Auf 2 Kreisen:

- Vorwärts Übersetzen auf einem „Acht“ danach rückwärts Übersetzen, wird mit einem rückwärts auswärts Bogen, der 3 Sekunden gehalten wird, beendet

Auf der Breite der Fläche:

- Hin: rückwärts auswärts Bogen
- Zurück : 1 rückwärts Übersetzen gefolgt von rückwärts einwärts Bogen

Auf Kurven:

- 3 Walzerdreier gefolgt von einer Kombination Dreiersprung+Toe-Loop oder Dreiersprung+Rittberger
- Halber Lutz oder Lutz
- Flug oder Königsflugi auf einer vorwärts Kurve (Position wird mindestens 3 Sekunden gehalten, EisläuferIn kann Bein und Kante wählen)

Anlauf frei:

- Eine Standpirouette auf einem Fuss (mind. 6 Umdrehungen) / Spielfuss-Position während Pirouette frei (Storch-Position oder Beine gekreuzt)
- Eine Sitzpirouette (2 Umdrehungen in der Sitzposition)

Reglement und Beurteilung:

- **Nicht bestanden: bei schlechter Körperhaltung und/oder fehlenden Kanten, ODER wenn der Toe-Loop von vorwärts weggesprungen wird, das Flug oder Königsflugi nicht mindestens 3 Sekunden gehalten wird oder die Standpirouette nicht genügend Drehungen aufweist.**
- Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element noch einmal gezeigt werden.
- **Resultat: ja oder nein**
- Einschreibgebühr: CHF 25.— (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Abzeichen (vom ECK): gratis

5. Stern



Die KandidatInnen laufen eine Kür zu einer Musik, deren Länge max. 1.45min sein darf.

In dieser Kür müssen obligatorisch folgende Elemente enthalten sein:

- Salchow
- Rittberger
- Flip
- Standpirouette (mind. 6 Umdrehungen)
- Sitzpirouette (mind. 4 Umdrehungen)
- Eine Schrittsequenz mit verschiedenen Dreiern (gleich wie der 1. Schritt vom Interbronze Test)

Reglement und Beurteilung:

- Zum Bestehen des Tests müssen alle Elemente gut und korrekt ausgeführt sein. Die Kür muss harmonisch sein und die gewählte Musik widerspiegeln. Eine genügende Eislaufqualität muss gezeigt werden.
- Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element nach der Kür noch einmal gezeigt werden.
- **Resultat: ja oder nein**
- Einschreibgebühr: CHF 40.— (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Diplom (vom ECK): gratis
- Achtung: Die Kürmusik muss auf einer CD mitgebracht werden und bei der Besammlung vor dem Test abgegeben werden. Die CD darf nur die Kürmusik enthalten und muss mit Name und Vorname beschriftet sein.

Interbronze (SIS-Test) – Nur für WettkampfläuferInnen

Reglement und Beurteilung:

- **siehe SIS-Webseite: www.swissiceskating.ch**
- Einschreibgebühr: CHF 60.—
- Diplom (von SIS): gratis
- Abzeichen (von SIS): kann gekauft werden

Die LäuferInnen mit Interbronzetest, die keine Wettkämpfe mehr laufen möchten, erhalten die Äquivalenz zum „5. Stern“.

6. Stern



Die KandidatInnen laufen eine Kür zu einer Musik, deren Länge max. 1.45min sein darf.

In dieser Kür müssen obligatorisch folgende Elemente enthalten sein:

- Lutz
- Rittberger+Rittberger in Kombination
- Flip+Toe-Loop in Kombination
- Waagepirouette (mind. 4 Umdrehungen)
- Wechselstandpirouette (mind. 3 Umdrehungen pro Fuss)
- Eine Choreosequenz mit verschiedenen Spiralpositionen (gleich wie der 2. Schritt vom Bronze Test)

Reglement und Beurteilung:

- *Zum Bestehen des Tests müssen alle Elemente gut und korrekt ausgeführt sein. Die Kür muss harmonisch sein und die gewählte Musik widerspiegeln. Eine genügende Eislaufqualität muss gezeigt werden.*
- *Im Falle eines Sturzes oder eines misslungenen Elementes kann 1 Element nach der Kür noch einmal gezeigt werden.*
- **Resultat: ja oder nein**
- *Einschreibgebühr: CHF 40.— (muss dem EC Küsnacht überwiesen werden) / Diplom (vom ECK): gratis*
- *Achtung: Die Kürmusik muss auf einer CD mitgebracht werden und bei der Besammlung vor dem Test abgegeben werden. Die CD darf nur die Kürmusik enthalten und muss mit Name und Vorname beschriftet sein.*

Bronze (SIS-Test) – Nur für WettkampfläuferInnen

Reglement und Beurteilung:

- **siehe SIS-Webseite: www.swissiceskating.ch**
- *Einschreibgebühr: CHF 80.—*
- *Diplom (von SIS): gratis*
- *Abzeichen (von SIS): kann gekauft werden*

Die LäuferInnen mit Interbronzetest, die keine Wettkämpfe mehr laufen möchten, erhalten die Äquivalenz zum „6. Stern“.