

**УТВЕРЖДЕНО**  
Решением Президиума  
региональной общественной  
физкультурно-спортивной организации  
«Федерация фигурного катания  
на коньках Новосибирской области»

«18» августа 2019 г.  
(с измен. от 13.01.2022.)

Президент



А.В. Тарасов

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об Оценочной комиссии и проведении обязательного тестирования**  
**базового скольжения**

г. Новосибирск

## **1. Общие положения**

Согласно пункту 5.5 Правил вида спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденных приказом Минспорта России от 22 ноября 2018 г. № 958, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09.08.2019 г. № 629, для допуска фигуриста к соревнованиям необходима сдача упражнений (тестов) по скольжению «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов от третьего юношеского спортивного разряда по первый спортивный разряд включительно». Для допуска фигуриста к соревнованиям необходима сдача упражнений (тестов) по скольжению на тот спортивный разряд, по которому заявлен участник.

Согласно ЕВСК, пункт 4 Приложения № 1 к приказу Минспорта России от «31» января 2019 г. № 61 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» в короткой программе первого спортивного разряда, второго спортивного разряда, в произвольной программе третьего спортивного разряда, юношеских спортивных разрядов участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Тестирование проводится для спортсменов с 3 юношеского спортивного разряда по 1 спортивный разряд согласно Программе тестирования, представленной в Приложении № 1 к данному Положению.

## **2.**

### **Цели и задачи**

Тестирование проводится с целью:

- формирования грамотных основ техники фигурного катания на коньках;
- повышения базовой подготовленности фигуристов, подготовки к правильному освоению техники более сложных элементов и их совершенствования в любых видах фигурного катания на коньках;
- популяризации и дальнейшего развития фигурного катания на коньках в Новосибирской области.

Задачи:

- выполнение норм, требований, условий для присвоения спортивных разрядов;
- выполнение условий допуска спортсменов к соревнованиям;
- совершенствование спортивного мастерства юных фигуристов;
- выявление юных перспективных спортсменов;
- периодический контроль и подведение итогов работы с юными фигуристами.

## **3. Место и сроки проведения**

3.1. Тестирование проводится на территории Новосибирской области, на ледовой арене организации, чей тренер подал заявку о проведении тестирования (далее – Заявитель).

В случае заявки от Заявителя, представляющего иной субъект Российской Федерации, тестирование проводится на территории Новосибирской области, на арендуемой Заявителем ледовой арене.

- 3.2. В случае вызова Оценочной комиссии РОФСО «Федерация фигурного катания на коньках Новосибирской области» в иной субъект Российской Федерации тестирование проводится на территории Заявителя, представляющего иной субъект Российской Федерации.
- 3.3. Перед началом тестирования, спортсмены делятся на группы, согласно сдаваемым тестам (один тест – одна группа). Каждой группе дается разминка – 5 минут.
- 3.4. Допустить возможность сдачи тестов по видеозаписи, присланной в соответствующую группу (чат), созданную оценочной комиссией.
- 3.5. Место, сроки и расписание проведения конкретного тестирования публикуются на официальном сайте РОФСО «Федерация фигурного катания на коньках Новосибирской области».

#### **4. Руководство подготовкой и проведением**

Для приема предписанных шагов в РОФСО «Федерация фигурного катания на коньках Новосибирской области» (далее – Федерация) создана Оценочная комиссия Федерации. Иные организации на территории Новосибирской области не вправе проводить тестирование.

Общее руководство организацией и проведением тестирования осуществляет Оценочная комиссия Федерации.

В Оценочную комиссию Федерации могут входить члены Федерации – действующие спортивные судьи по фигурному катанию на коньках.

В Оценочную комиссию по Тестированию входят судьи, назначаемые Руководителем комиссии из действующих, сертифицированных на текущий сезон, не ниже 2-ой категории. Руководитель Оценочной комиссии в зависимости от формата проведения тестирования базового скольжения вправе менять состав судейской бригады.

Руководитель Оценочной комиссии Федерации – Бочарова Елена Борисовна.

Секретарь тестирования – Лященко Яна Вячеславовна.

Секретарь тестирования ведет ведомости, отмечает участников и заполняет зачетные квалификационные книжки, оформляет информационный отчет для Федерации.

Запись о сдаче теста (нормы сданы) в зачетной квалификационной книжке считается действительной, если в ней стоит отметка с печатью Федерации. В бригаду судей, на каждое тестирование, руководителем утверждается полевой судья, один из списка судей для сдачи тестов.

##### Список судей, для сдачи тестов:

- Бочарова Елена Борисовна;
- Ерёмина Светлана Валерьевна;

- Каучакова Анастасия Ивановна;
- Лященко Яна Вячеславовна;
- Медовиков Константин Александрович;
- Рачева Елена Валентиновна;
- Талан Варвара Владимировна;
- Яшкина Екатерина Владимировна

## **5. Участники тестирования, порядок их допуска**

- 5.1. К участию в тестировании допускаются спортсмены, имеющие принадлежность к физкультурно-спортивным организациям Новосибирской области. Тренер спортсменов подает заявку в установленный срок. Спортсмены должны быть внесены в именную заявку, иметь зачетные квалификационные книжки с отметкой о медицинском допуске.
- 5.2. В случаях, предусмотренных частями 6.3., 6.3.1. настоящего Положения спортсмены оплачивают целевой взнос.
- 5.3. К участию в тестировании допускаются спортсмены, имеющие принадлежность к физкультурно-спортивным организациям, представляющим иной субъект Российской Федерации. Тренеры спортсменов или руководители физкультурно-спортивных организаций подают заявку на участие в тестировании на территории Новосибирской области в установленный срок или присылают вызов на выезд Оценочной комиссии Федерации в иной субъект Российской Федерации. В соответствии с частью 6.3.2. настоящего Положения спортсмены оплачивают целевой взнос по назначению, но не менее 1 000 рублей. Спортсмены должны быть внесены в именную заявку, иметь допуск врача, иметь зачетные квалификационные книжки.
- 5.4. Спортсмен имеет право сдавать тест не более чем, на 1 разряд выше действующего юношеского спортивного разряда или спортивного разряда.
- 5.5. Для сдачи одного теста спортсмену дается одна попытка. По решению главного судьи, бригада может принимать тест сразу у нескольких участников.
- 5.6. Во время тестирования, на ледовой арене запрещено находиться родителям и другим посторонним лицам, допускаются только участники тестирования и их личные тренеры.

## **6. Условия приема и финансирования**

- 6.1. Заявитель, представляющий Новосибирскую область, предоставляет ледовую площадку.
- 6.2. Заявитель, представляющий иной субъект Российской Федерации:
  - 6.2.1. - арендует ледовую площадку на территории Новосибирской области; или

- 6.2.2. - вызывает Оценочную комиссию Федерации на свою территорию.
- 6.3. Федерация проводит тестирование на безвозмездной основе два раза в течении спортивного сезона для спортсменов, оплативших ежегодный взнос в Федерацию до 31 августа текущего сезона, в остальных случаях устанавливается целевой взнос в размере 500 рублей.
- 6.4. Для остальных спортсменов устанавливается целевой взнос по назначению, но не менее 1 000 рублей.
- 6.5. Целевой взнос уплачивается спортсменами в установленный срок путём безналичного перечисления денежных средств на расчётный счёт Федерации. Финансовые поступления используются для реализации основных направлений деятельности Федерации в целях, установленных Уставом Федерации.
- 6.6. Расходы по проезду, размещению и питанию участников осуществляются за счет командирующей организации.

## 7. Реквизиты уплаты взносов

Региональная общественная физкультурно-спортивная организация  
«Федерация фигурного катания на коньках Новосибирской области»  
ИНН: 5404091299  
КПП: 540401001  
ОГРН: 1195476049647  
Расчетный счет: 40703810833400000018 в Филиал «Центральный» Банка ВТБ  
ПАО г. Москва  
БИК: 044525411  
Корр. счет: 30101810145250000411  
Юридический адрес: 630108, Новосибирская обл, Новосибирск г, ул.  
Станционная, дом № 30А, офис 921

## 8. Перечень документов

Запрос на предоставление ледовой арены, на утверждение графика подается официально уполномоченным представителем организации в электронном виде на электронную почту [elena\\_b90@mail.ru](mailto:elena_b90@mail.ru).

Заявка на участие в тестировании подается официально уполномоченным представителем организации в электронном виде на электронную почту главного секретаря Оценочной комиссии согласно утвержденному графику тестирования [czvs.figureskating@mail.ru](mailto:czvs.figureskating@mail.ru).

Вызов на приглашение Оценочной комиссии Федерации для проведения тестирования в другом субъекте Российской Федерации подается на электронную почту Федерации [ffkknso@mail.ru](mailto:ffkknso@mail.ru).

Личные заявки не допускаются.

Регистрация открывается не позднее, чем за 10 календарных дней до начала тестирования и заканчивается не позднее, чем за 2 календарных дня до начала тестирования. После закрытия регистрации, замена спортсменов не допускается.

Заявки принимаются из расчета, не более 60 тестов за один день тестирования. В исключительных случаях, для организаций, имеющих большое количество спортсменов, по решению судейской бригады, данный лимит может быть увеличен.

## **9. Результаты тестирования**

Шаги оцениваются шкале оценки качества «+/-».

Тест считается сданным (нормы сданы), если у большинства членов Оценочной комиссии Федерации больше оценок «+».

Результаты сдачи тестов, на основании протоколов тестирования, приказом президента федерации, публикуются на сайте федерации, также, записью «нормы сданы», вносятся в зачетные классификационные книжки спортсменов с печатью Федерации и подписью главного судьи, не позднее 7 дней после тестирования.

При подаче пакета документов для присвоения спортивных разрядов тренер спортсмена прикладывает копию зачетной квалификационной книжки с записью о сдаче тестов.

## **Программа обязательного тестирования базового скольжения для фигуристов**

### **1. Пояснения.**

- 1.1. Данные тесты – специальные, для оценки уровня владения коньком.
- 1.2. Условия сдачи тестов, достаточно, жёсткие, чтобы исключить понижение качества исполнения спортсменами тестовых фигур и не допустить уничтожения сути тестирования.
- 1.3. Экзаменаторы должны принимать решения на основании мировых стандартов, иначе занимающиеся не получают необходимого опыта и квалификации.
- 1.4. Замены и пропуски не допускаются.
- 1.5. Любые отклонения от требований являются основанием для признания тестов невыполненными.
- 1.6. Спортсмены одиночного катания с действующими с 1-го по 3-ий юношескими спортивными разрядами, но не имеющие отметки о сдаче тестов в классификационной книжке, для допуска к соревнованиям должны сдать тесты на разряд, по которому выступают.
- 1.7. Спортсмены одиночного катания с действующими 2-ым и 1-ым спортивными разрядами (для которых по классификации 2014 года сдача тестов не требовалась) для допуска к соревнованиям должны сдать тесты на разряд, по которому выступают.
- 1.8. При наличии сданных тестов с соответствующей отметкой классификационной книжке повторная сдача тестов в каждом следующем спортивном сезоне не требуется.
- 1.9. Спортсмены, с истекшими сроками разрядов, имеют возможность сдавать тесты по скольжению экстерном.
- 1.10. Со Второго юношеского спортивного разряда Спортсмен не может приступить к сдаче Теста, до присвоения предыдущего разрядного норматива, оформленного соответствующим приказом.
- 1.11. В случае сдачи более половины установленного количества тестов по разряду, разрешить спортсмену пересдавать только несданные тесты.
- 1.12. Если тест не сдан, то он может пересдаваться неограниченное количество раз в соответствии с графиком работы Оценочной комиссии.
- 1.13. Тест считается сданным (нормы сданы), если у большинства членов Оценочной комиссии Федерации больше оценок (сдано).
- 1.14. Оценивается: нормы сданы – нормы не сданы.

### **2. Общие требования**

- 2.1. Исполнение упражнений с правой и левой ноги – обязательно.
- 2.2. Длина каждой дуги должна быть не менее одного роста фигуриста, но не более трёх.
- 2.3. Ярко выраженное заданное ребро скольжения.
- 2.4. Соблюдение ледовой геометрии - чёткое расположение рисунка по

- продольной и поперечной оси.
- 2.5. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов по всему рисунку.
  - 2.6. Отгаливания при смене ног должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
  - 2.7. Красивая и правильная осанка – обязательна.
  - 2.8. Возможны различные варианты подходов к элементам, при условии, что сам элемент выполнен четко с соблюдением всех технических параметров, присущих данному элементу.

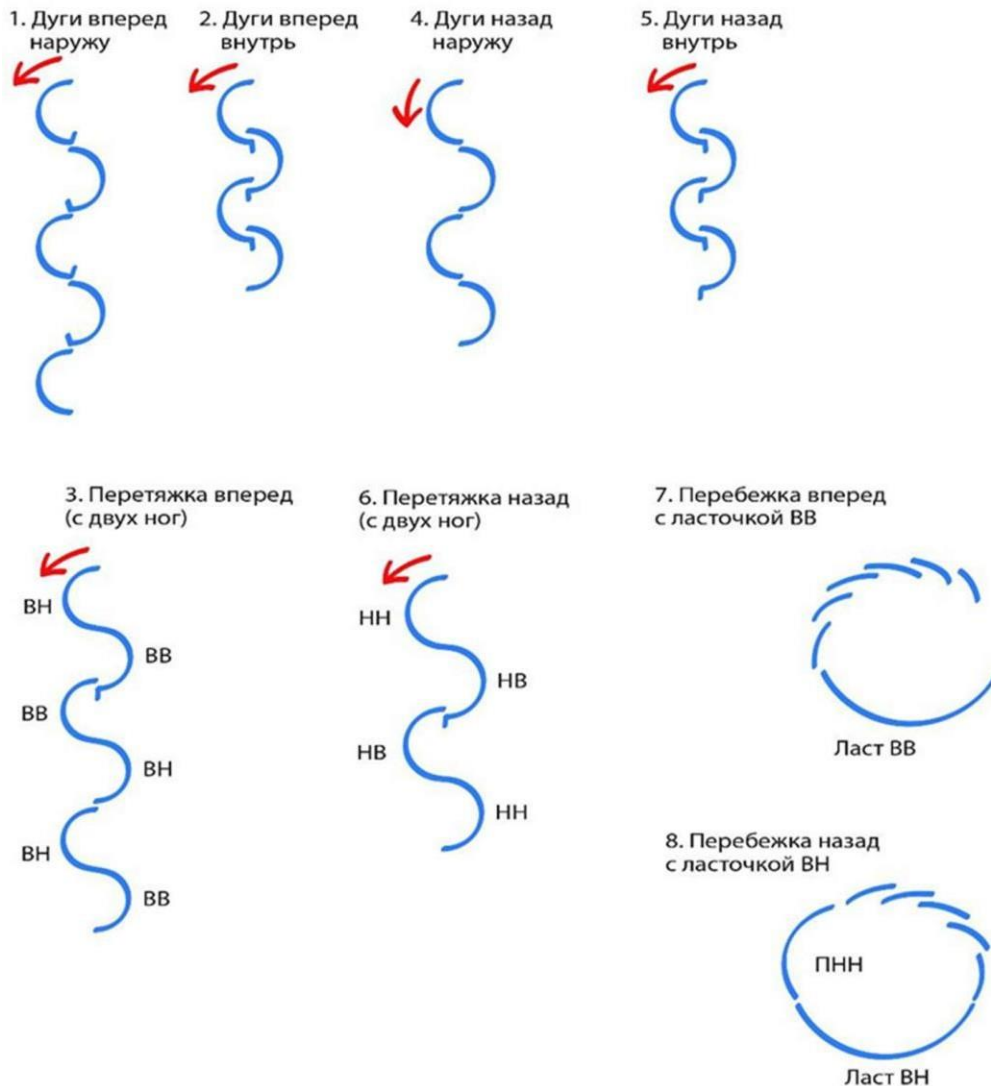
### 3. Тесты

#### **Тест № 1 (3 юношеский разряд).**

1. Дуги вперёд наружу.
2. Дуги вперёд внутрь.
3. Перетяжка вперёд наружу и перетяжка вперёд внутрь.
4. Дуги назад наружу.
5. Дуги назад внутрь.
6. Перетяжка назад наружу и перетяжка назад внутрь (соединение перетяжек любым удобным способом).
7. Перебежки (беговые шаги) вперёд и ласточка вперёд внутрь.
8. Перебежки (беговые шаги) назад по кругу и ласточка вперёд наружу.



### 3-й юношеский разряд



## ОПИСАНИЕ

### 1. Дуги вперед наружу и вперед внутрь

- Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины (не менее одного роста фигуриста, но не более трёх).
- Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями.
- Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги.
- Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька, без помощи зубцов.

## **2. Перетяжка вперед наружу (вперед наружу-вперед внутрь) и перетяжка вперед внутрь (вперед внутрь-вперед наружу).**

- Выполняется по рисунку серпантина, не менее двух, с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости.
- Чёткое ребро скольжения на дуге перед перетяжкой и после перетяжки.
- Перетяжка располагается по поперечной оси, с чёткой сменой ребра на продольной оси.
- Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковой длины.
- Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька, без помощи зубцов.

## **3. Дуги назад наружу и назад внутрь.**

- Исполняются по рисунку серпантина, не менее 4-х дуг с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины, с чётко выраженным ребром скольжения от начала дуги до следующего отталкивания.
- Соединения дуг, при смене ноги, должны совпадать с продольной и поперечной осями.
- Скольжение на всей плоскости конька, без помощи зубцов, по всему рисунку.
- Отталкивание ребром конька, без помощи зубцом.

## **4. Перетяжка назад наружу (назад наружу - назад внутрь) и перетяжка назад внутрь (назад внутрь-назад наружу).**

- Выполняется по рисунку серпантина, не менее 2-х перетяжек с каждой ноги с разбега, на небольшой скорости.
- Чёткое ребро на дуге перед перетяжкой и после перетяжки.
- Сама перетяжка проходит по поперечной оси, с чёткой сменой ребра на продольной оси.
- Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковыми, а скольжение на всей плоскости конька, без помощи зубцов, по всему рисунку.
- Отталкивание, при смене ноги, внутренним ребром конька, без помощи, зубцов.

## **5. Перебежки (беговые) вперед и ласточка вперёд внутрь по замкнутому кругу.**

- На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений.
- Скольжение на наружном и внутреннем ребре попеременно.
- Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу.
- Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга.
- Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре от начала спирали до её окончания.
- Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая.
- Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.

**6. Перебежки (беговые) назад и ласточка вперёд наружу по замкнутому кругу.**

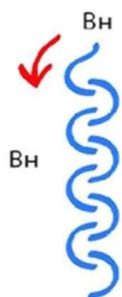
- На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений.
- Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу-вперед наружу.
- Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга.
- Ласточка должна выполняться на ярко выраженном наружном ребре от начала спирали до её окончания.
- Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая.
- Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.

**Тест № 2 (2 юношеский разряд)**

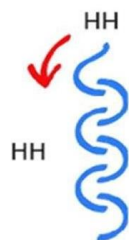
1. Кросс-роллы вперёд.
2. Кросс-роллы назад.
3. Тройка вперёд наружу (вальсовая) по кругу.
4. Тройка вперёд внутрь по кругу.
5. Тройка назад наружу (риттбергеровая).
6. Тройка назад внутрь двух кратная (выполняется с любого удобного подхода).
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

2-й юношеский разряд

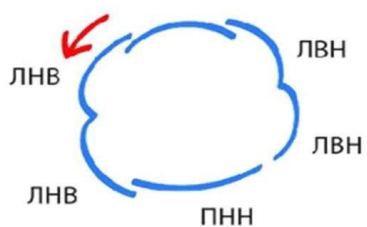
1. Кросс-ролл вперед



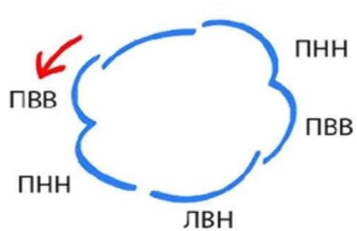
2. Кросс-ролл назад



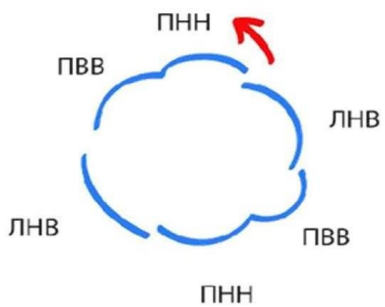
3. Тройка вперед наружу



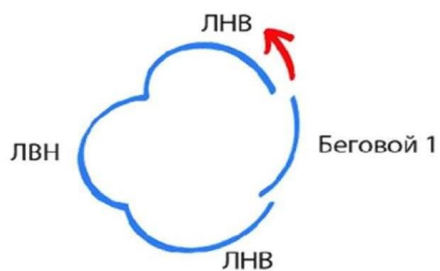
4. Тройка вперед внутрь



5. Тройка назад наружу (Риттбергеровская)



6. Тройка назад внутрь двукратная



7. Переб назад с моухоками вперед внутрь



## ОПИСАНИЕ

### **1. Кросс-роллы вперед (вперед наружу-вперед наружу).**

- Смена ноги скольжения точно по поперечной оси.
- Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания.
- Отталкивания наружным ребром, без помощи зубцов.
- Дуги одинаковой длины и рисунка.

### **2. Кросс-роллы назад (назад наружу-назад наружу).**

- Смена ноги скольжения точно по поперечной оси.
- Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания, на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
- Отталкивание наружным ребром, без помощи зубцов.
- Дуги должны быть одинаковой длины и рисунка.

### **3. Тройка вальсовая**

**(вперед наружу – назад внутрь – переход назад наружу на другую ногу)**

- Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости, на четко выраженных ребрах.
- Одинаковая длина дуг до поворота, после него и после смены ноги.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивание при смене ноги осуществляется ребром конька, без помощи зубцов.
- Переход при смене ноги из выезда назад наружу в тройку (вперед наружу) должен осуществляться на четких наружных ребрах.
- Скольжение назад, без помощи зубцов.

### **4. Тройка вперед внутрь**

**(вперед внутрь - назад наружу – переход вперед наружу на другую ногу)**

- Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости на четко выраженных ребрах.
- Одинаковая длина дуг, до поворота, после него и после смены ноги.
- Чёткая смена ребра по оси к центру круга.
- Переход при смене ноги из скольжения назад наружу (вторая дуга тройки) – вперед наружу должен осуществляться на четких наружных ребрах.
- Отталкивание при смене ноги осуществляется ребром конька, без помощи зубцов.
- Скольжение назад без помощи зубцов.

## **5. Тройка риттбергеровая**

**(назад наружу – вперёд внутрь - назад внутрь на др. ноге)**

- Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости на четко выраженных ребрах.
- При скольжении в подготовительной позиции на дуге назад наружу скрещение ног на льду обязательно.
- Но сама дуга входа в поворот выполняется на одной ноге, на чётком наружном ребре, без помощи зубцов, а дуга выхода из поворота - на чётком внутреннем ребре.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивания, при смене ноги, ребром конька, без помощи зубцов.

## **6. Тройка назад внутрь (2-х кратная) выполняется с любого удобного подхода**

- Выполняется по кругу, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины и выполняться четко на заданном ребре.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
- Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

## **7. Перебежки назад с моухоками**

**(вперёд внутрь – назад внутрь) и ласточка назад наружу по замкнутому кругу**

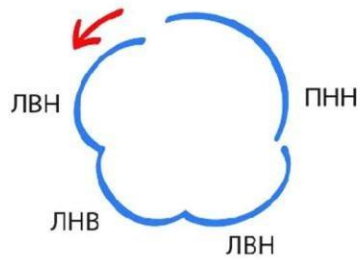
- Все упражнение выполняется по кругу.
- Моухоки выполняются без дополнительных движений корпусом и руками. Чёткое внутреннее ребро - обязательно.
- Ласточка выполняется на ярко выраженном наружном ребре, не менее чем три четверти круга.
- Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая.
- Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.

### **Тест № 3 (Юношеский разряд).**

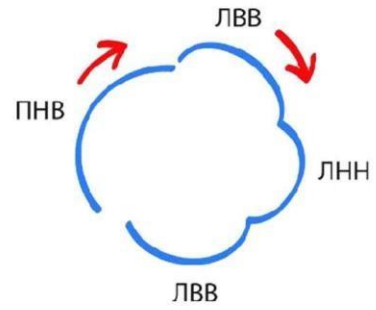
1. Тройка вперед наружу трёх кратная.
2. Тройка вперед внутрь трёх кратная.
3. Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).
4. Твизл назад наружу (риттбергеровый).

1-й юношеский разряд

1. Тройка вперед наружу трехкратная



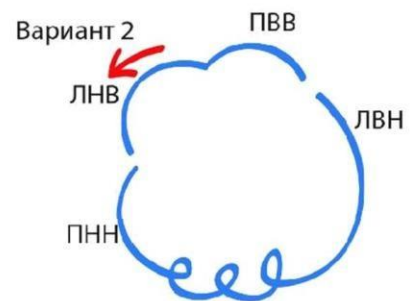
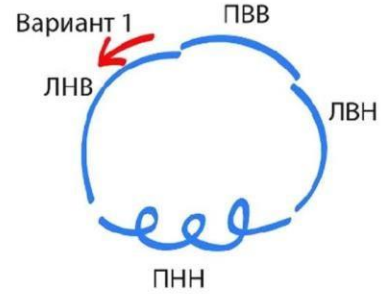
2. Тройка вперед внутрь трехкратная



3. Чоктау



4. Твизл назад наружу не менее 3-х оборотов



## ОПИСАНИЕ

### **1. Тройка вальсовая трёхкратная**

**(вперёд наружу – назад внутрь - вперёд наружу - назад внутрь - назад наружу на др. ноге)**

- Выполняется по кругу, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины, строго на заданном ребре.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Переход из выезда (назад наружу) в тройку (вперед наружу) должен осуществляться на четких наружных ребрах.
- Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости, без помощи зубцов.

### **2. Тройка вперёд внутрь трёхкратная**

**(вперёд внутрь – назад наружу - вперёд внутрь–назад наружу переход в вперед наружу на др. ноге)**

- Выполняется по кругу, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины и строго на заданном ребре.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Переход при смене ноги, из скольжения назад наружу – вперед наружу, должен осуществляться на четких наружных ребрах.
- Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
- Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

### **3. Чоктау (назад наружу вперёд внутрь - назад наружу).**

- Выполняется по рисунку серпантина, с разбега.
- Чёткая смена рёбер (назад наружу – вперёд внутрь – назад наружу).
- Скольжение назад без помощи зубцов.

### **4. Твиззлы назад наружу (риттбергеровые).**

- Выполняются по кругу.
- Позиция исполнения твизла – позиция обратного (заднего) винта.
- Скольжение назад, повороты и смена ноги без помощи зубцов.
- Выход из поворотов может быть, как вперед наружу на другую ногу, так и назад наружу на ноге вращения.

## Тест № 4 (3 спортивный разряд)

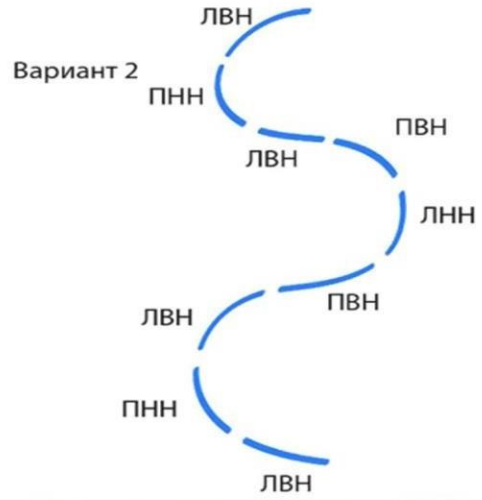
1. Перебежка вперёд по кругу с моухоками наружу.
2. Крюки внутрь вперёд и назад.
3. Крюки наружу назад и вперед.
4. Твизл вперёд наружу (с перебежки назад или кросс-роллов вперёд наружу).



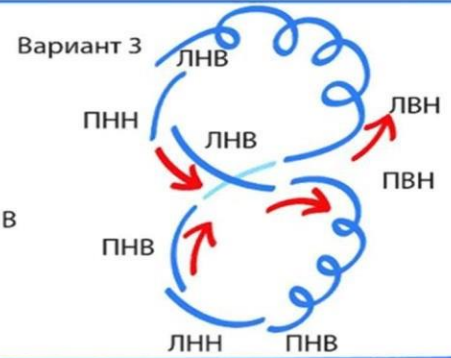
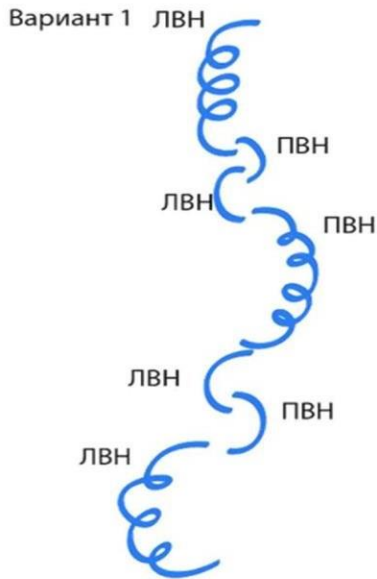
3-й спортивный разряд

1. Моухок наружу

Вариант 1 Беговой



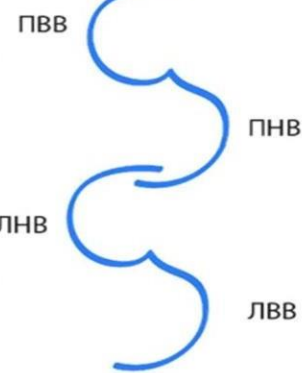
2. Твизл вперед наружу не менее 3-х оборотов



3. Крюк вперед наружу



4. Крюк внутрь, вариант 2 аналогично варианту 2 пункта 3



## ОПИСАНИЕ

### **1. Перебежки вперед по кругу с моухоками наружу**

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
- Моухоки выполняются без дополнительных движений корпусом и руками.
- Переход при смене ноги, из скольжения вперед наружу - назад наружу – вперед наружу, должен осуществляться на четких наружных ребрах.
- Дуги должны быть одинаковой длины, строго на заданном ребре.
- Махи свободной ноги не допускаются.
- Свободная нога находится близко к опорной.
- Скольжение назад и смена ноги должны осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

### **2. Крюки вперед наружу вперёд наружу – назад наружу) и крюки назад наружу (назад наружу - вперёд наружу).**

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Чёткое наружное ребро по всему рисунку упражнения.
- Смена ребра недопустима.
- Скольжение назад без помощи зубцов.
- Отталкивание, при смене ноги, ребром, без помощи зубцов.

### **3. Крюки вперёд внутрь (вперёд внутрь – назад внутрь) и крюки назад внутрь (назад внутрь-вперёд внутрь).**

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Ярко выраженное внутреннее ребро на протяжении всего упражнения.
- Смена ребра недопустима.
- Скольжение назад внутрь без помощи зубцов.
- Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

### **4. Твизл вперед наружу**

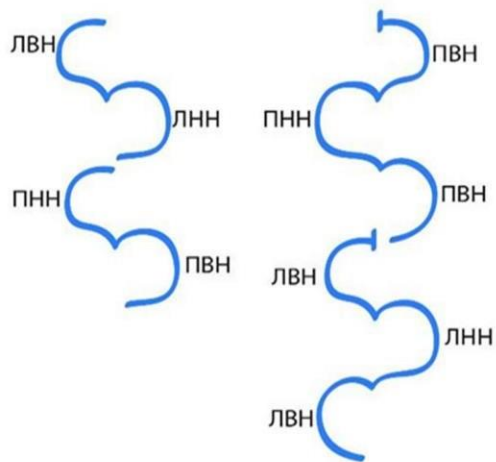
- Выполняются, согласно предложенным схемам, на небольшой скорости.
- Позиция исполнения твизла – свободная нога сзади в позиции «ку-де-пье».
- Минимум три оборота в каждом твизле.
- Выход из поворотов назад внутрь на ноге вращения.

## Тест № 5 (2 спортивный разряд)

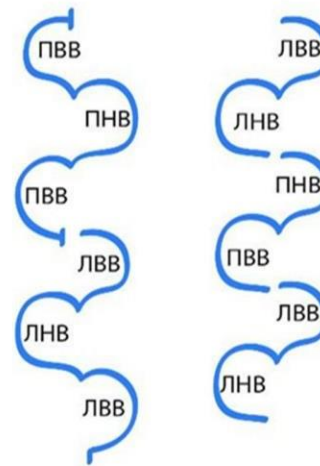
1. Выкрюк наружу вперёд и назад.
2. Выкрюк внутрь вперёд и назад.
3. Скобы вперёд и назад наружу.
4. Скобы вперёд и назад внутрь.

2-й спортивный разряд

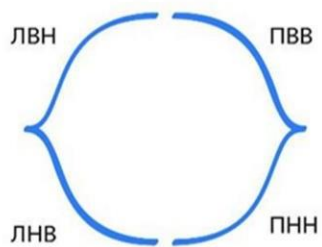
1. Выкрюк наружу



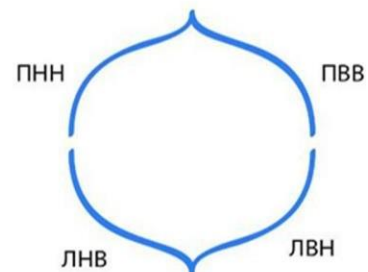
2. Выкрюк внутрь



3. Скобка наружу



4. Скобка внутрь



## ОПИСАНИЕ

- 1. Выкрюки: назад наружу и вперёд наружу (или вперед и назад).**
  - Выполняются по рисунку серпантина с беговых шагов, на небольшой скорости.
  - Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
  - Поворот располагается на продольной оси рисунка.
  - Чёткое наружное ребро на протяжении всего рисунка, включая, собственно, выкрюк.
  - Смена ребра недопустима.
  - Скольжение на дугах назад наружу выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
  
- 2. Выкрюки: назад внутрь и вперёд внутрь (или вперед и назад).**
  - Выполняются по рисунку серпантина с беговых шагов, на небольшой скорости.
  - Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
  - Поворот располагается на продольной оси рисунка.
  - Чёткое внутреннее ребро на протяжении всего рисунка, включая, собственно, выкрюк.
  - Смена ребра недопустима.
  - Скольжение на дугах назад внутрь выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
  
- 3. Скобы назад и вперёд наружу (назад наружу – вперед внутрь - переход на другую ногу вперед наружу – назад внутрь).**
  - Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
  - Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
  - Смена ребра в момент поворота выполняется на оси от центра круга.
  - Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
  - Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.
  
- 4. Скобы назад и вперёд внутрь (назад внутрь– вперед наружу - переход на др. ногу-вперед внутрь – назад наружу).**
  - Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
  - Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
  - Смена ребра в момент поворота выполняется на оси от центра круга.
  - Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
  - Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

## Тест № 6 (1 спортивный разряд).

1. Петли вперед наружу.
2. Петли вперед внутрь.
3. Петли назад наружу (с любого удобного подхода).
4. Петли назад внутрь (с любого удобного подхода).

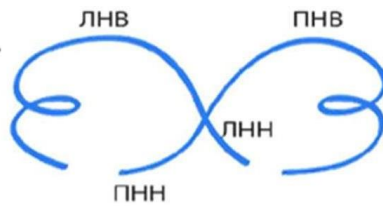
1-й спортивный разряд

Исполняются 4 типа петель ВН, ВВ, НН, НВ

Вариант 1  
для передних  
и задних петель.



Вариант 2  
для задних петель.



## ОПИСАНИЕ

### **1. Петли наружу и внутрь, вперед и назад.**

- Петли выполняются на небольшой скорости по маленькому кругу.
- Дуги до петли и после неё должны быть одинаковой длины и рисунка.
- Петля должна иметь каплеобразную форму и быть расположена по продольной оси.
- Скольжение назад без помощи зубцов.
- При исполнении упражнения, наклон корпуса должен быть к центру круга.
- Остановка в самой петле недопустима.
- Не менее двух петель с каждой ноги.
- Петли вперёд наружу и петли вперед внутрь выполняются по восьмерке не менее двух с каждой ноги.
- Петли назад наружу и внутрь выполняются с места по восьмерке, не менее двух с каждой ноги, с места.