

Утверждаю:
Президент РООО
«Ростовская областная
Федерация фигурного катания на коньках»
«», Зильберман Д. З.



Программа обязательного тестирования базового скольжения фигуристов Ростовской области

(согласно раздела 5. «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» Единой Всероссийской Спортивной Классификации (Приложения № 11 к приказу Минспорта России от 31 января 2019 г. № 61).

Общие условия

1. Это специальные тесты для оценки уровня владения коньком.
 2. Условия сдачи этих тестов достаточно жёсткие, т.к. излишняя мягкость экзаменаторов понижает качество и уничтожает суть тестирования.
 3. Экзаменаторы должны принимать решения на основании мировых стандартов, иначе занимающиеся не получают необходимого опыта и квалификации.
 4. Замены и пропуски не допускаются.
- Любые отклонения от требований являются основанием для признания тестов не выполненными.
5. Если фигурист не сдаёт одно упражнение, то тест пересдаётся полностью через определённое время, достаточное для того, чтобы исправить его навыки.
 6. Количество пересдач – неограниченно.
 7. Возможна сдача нескольких тестов в день.
 8. Оценивается: **зачет – незачет.**

Общие требования

1. Исполнение упражнений с правой и левой ноги – обязательно.
2. Длина каждой дуги должна быть не менее одного роста фигуриста, но не более 3х.
3. Ярко выраженное заданное ребро скольжения.
4. Соблюдение ледовой геометрии (чёткое расположение рисунка по продольной и поперечной осям).
5. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов по всему рисунку.
6. Отталкивания при смене ног должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
7. **Красивая и правильная осанка - обязательна!!**