

Утверждаю:
Президент РООО «Ростовская областная
федерация фигурного катания на коньках»
Заслуженный работник
физической культуры РФ



Зильberman Д.З.

«25» августа 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении обязательного тестирования
базового скольжения фигуристов Ростовской области.
(2020-2021 гг.)
номер вида спорта 0500003611Я

г. Ростов-на-Дону
Ростовская область
2020 год.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исходя из эпидемиологической обстановки в Ростовской области, во исполнение Постановления Правительства Ростовской области от 05.04.2020 № 272 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Ростовской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», Президиум федерации (далее – Президиум) РООО «Ростовская областная федерация фигурного катания на коньках (далее РОФФКК) установил:

1.1. Приём упражнений по скольжению в Ростовской области во втором полугодии 2020 года осуществляется в соответствии с требованиями действующих нормативных актов Правительства Ростовской области, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора), регулирующими деятельность в сфере физической культуры и спорта, Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.1. Обязательное тестирование базового скольжения фигуристов (далее – Тестирование) проводится в соответствии с данным Положением и на основании:

- Календаря тестирования базового скольжения фигуристов Ростовской области на спортивный сезон 2020-2021 гг., утвержденного Президиумом РООО «Ростовская областная федерация фигурного катания на коньках», далее РОФФКК.
- Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной Приказом Минспорта России от 31 января 2019 г. № 61;
- Распоряжения № 212 минспорта РО от 30.07.2018 г. о государственной аккредитации РООО «Ростовская областная федерация фигурного катания на коньках»;
- Правил вида спорта «Фигурное катание на коньках» (номер-код вида спорта 0500003611Я), утвержденных приказом Минспорта России от 22 ноября 2018 г. № 958, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09 августа 2019 г. № 629.

1.2. Тестирование проводится в целях:

- допуска спортсменов к официальным спортивным соревнованиям по фигурному катанию на коньках;
- оценки уровня владения коньком;
- формирования грамотных основ техники фигурного катания;
- повышения базовой подготовленности фигуристов ростовской области;
- подготовки фигуристов Ростовской области к правильному освоению техники более сложных элементов и их совершенствования в любых видах фигурного катания на коньках;

- улучшения качества спортивной подготовки фигуристов в Ростовской области.

1.3. Задачи проведения Тестирования:

- выполнение требований для допуска к участию в соревнованиях;

- выполнение разрядных нормативов;

- выявление юных перспективных спортсменов;

- подведение итогов работы с юными фигуристами Ростовской области;

- совершенствование спортивного мастерства фигуристов Ростовской области.

1.4. Программа тестирования разрабатывается оценочной комиссией по тестированию РОФФКК. Комиссия имеет право вносить в программу изменения, направленные на улучшение качества подготовки спортсменов.

1.5. Предварительное расписание тестирования размещается на официальных интернет ресурсах федерации, на сайте www.sportvokrug.ru.

1.6. Отчетная документация о тестировании (положение, расписание, ведомость с результатами, состав комиссии и т.п.) хранится в дирекции РОФФКК.

1.7. Настоящее Положение вступает в силу с момента его принятия и действует до 31 марта 2021 года.

II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

2.1. Общий контроль за организацией и проведением тестирований осуществляет РОФФКК.

2.2. Непосредственное проведение тестирования возлагается на организацию, подавшую заявку на проведение тестирования на своей тренировочной площадке и оценочную комиссию по тестированию, созданную РОФФКК и утвержденную приказом.

2.3. Судейская бригада оценочной комиссии по тестированию состоит из четырех (4) человек: троих судей, один из которых является руководителем оценочной комиссии по тестированию и одного секретаря тестирования. Состав судей в комиссию назначается Руководителем оценочной комиссии по тестированию.

2.4. Персональный состав судей на каждое тестирование назначает Руководитель комиссии по тестированию. Руководитель комиссии по тестированию – Крайнюкова Евгения Сергеевна.

2.5. Информация о поименном составе судей до начала тестирования не оглашается.

2.6. Решение о допуске до участия в тестировании принимает Руководитель комиссии по тестированию РОФФКК.

2.7. Ответственность за соблюдение правил проведения тестирования и соответствие квалификации участников настоящему Положению, возлагается на комиссию по тестированию РОФФКК и лично на Руководителя комиссии.

2.5. Ответственность за соблюдение медицинских требований и оказание медицинской помощи возлагается на медицинского работника спортивного сооружения.

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

3.1. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

частью 5 статьи 37.1 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», иными распорядительными документами органов власти Ростовской области, направленными на обеспечение безопасности при проведении спортивных соревнований.

3.2. Организатор мероприятия обеспечивает дежурство квалифицированного медицинского персонала, включая спортивного врача, для оказания первой медицинской помощи участникам.

3.3. Участники тестирования обязаны строго соблюдать правила данного положения и правила посещения спортивных сооружений.

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

4.1. Точная дата проведения тестирования согласовывается спортивной организацией и руководителем комиссии по тестированию не позднее, чем за 10 календарных дней до начала тестирования.

4.2. Время начала и окончания тестирования назначается проводящей организацией.

Время тестирования не ограничивается. Минимальное и максимальное количество тестов за одно тестирование согласовывается с Руководителем комиссии по тестированию.

4.3. Допустимый размер ледовой площадки для проведения тестирования должен быть стандартным. Ледовая площадка должна иметь звуковое оборудование. Проводящая организация предоставляет Руководителю тестирования микрофон для вызова участников.

4.4. Спортивные организации, входящие в реестр членского состава организаций РОФФКК, могут подать заявку в «Календарь тестирования» на проведение нескольких тестирований за сезон.

4.5. В случае необходимости проведения дополнительного тестирования организация имеет право подать заявку в Комиссию по тестированию с указанием причин и ожидаемых сроков проведения. **Заявка должна быть подана не позднее, чем за 16 календарных дней до проведения тестирования.**

4.6. Комиссия по допуску спортсменов начинается не менее, чем за 1 час 30 минут до начала тестирования.

4.7. Спортсмены без сопровождения личного тренера либо дежурного тренера,

назначенного организацией-заявителем, а также при отсутствии в комиссии по допуску спортсменов хотя бы одного из документов, указанных в пп.6.5. настоящего Положения, к участию в тестировании НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!

V. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К участию в тестировании допускаются спортсмены спортивных организаций, клубов, секций и индивидуальных предпринимателей, входящих в Реестр членских физкультурно-спортивных организаций РОФФКК, согласно следующим критериям:

- 3 юношеский разряд – без специальных требований;
- 2 юношеский разряд – без разряда*, 3 юношеский разряд;
- 1 юношеский разряд – без разряда*, 2 юношеский разряд;
- 3 спортивный разряд – без разряда*, 1 юношеский разряд;
- 2 спортивный разряд – без разряда*, 3 спортивный разряд;
- 1 спортивный разряд – без разряда*, 2 спортивный разряд.

* понятие «без разряда» для данного Положения означает, что срок действия указанного разряда истек.

Тестирование проводится согласно Программе тестирования, представленной в Приложении 2 к данному Положению и является неотъемлемой частью данного Положения.

ПРОГРАММА тестирования размещается на официальном сайте Федерации - www.роффк.рф

5.2. До участия в тестировании допускаются только спортсмены проводящей организации.

5.3. Решение о допуске принимает Руководитель комиссии по тестированию. Очередность рассмотрения дополнительных заявок определяется временем их подачи.

5.4. Все участники тестирования должны быть внесены в именную заявку (Приложение 1) и иметь допуск врача.

5.5. Основанием для допуска лица к участию в тестировании является отметка о диспансеризации в зачетной книжке спортсмена либо в справке, а также отметка на заявке и имеющие справку об отсутствии контакта с больными COVID-19 в течение предшествующих 14 дней, выданную медицинской организацией не позднее, чем за три дня до даты проведения приёма упражнений по скольжению.

5.6. Допуск представителей других организаций запрещён.

5.7. В заявке на участие в тестировании проставляется отметка «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

5.8. Каждый участник соревнований должен иметь полис о страховании от несчастных случаев для спортсменов.

5.9. Все участники должны иметь в зачетной книжке отметку о сдаче теста по

скольжению по предыдущему разряду. Данное правило не относится к спортсменам, сдающим тест по 3 юношескому разряду и спортсменам, имеющим просроченный разряд.

5.10. Каждый спортсмен имеет право сдавать тест не более, чем на 1 разряд выше действующего юношеского спортивного или спортивного разряда.

5.11. Спортсмены, перешедшие из спортивных организаций других субъектов РФ и не имеющие подтверждений о сдаче тестов, должны сдавать все тесты, по которым имеется задолженность исходя из действующего юношеского спортивного или спортивного разряда. При этом сдача тестирования производится строго в установленном порядке по очередности тестов.

VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

6.1. **Предварительные заявки** на участие в тестировании официально уполномоченным представителем организации:

предварительные – в электронном виде через сайт: www.sportvokrug.ru согласно утвержденному календарю тестирования;

- **дополнительные** – в электронном виде Руководителю комиссии по тестированию не позднее, чем за 5 календарных дней до начала тестирования;

- **именные** – в письменной форме в комиссию по допуску спортсменов.

6.2. Личные заявки допускаются только для взрослых фигуристов-любителей, выступающих в категории Adultfigureskating.

6.3. Прием заявок на сайте - www.sportvokrug.ru открывается не позднее, чем за 14 календарных дней до начала тестирования и заканчивается не позднее, чем за 2 календарных дня до начала тестирования.

6.4. По истечении срока приема заявок замена спортсменов не допускается.

6.5. На комиссию по допуску спортсменов необходимо предъявить:

6.5.1. Оригинал заявки с медицинским допуском (см. пп. 3.3);

6.5.2. Зачетную классификационную книжку спортсмена с отметкой о прохождении диспансеризации и с отметкой о сдаче тестов по скольжению;

6.5.3. Оригинал полиса о страховании от несчастных случаев с расширением на занятия спортом и участием в соревнованиях;

6.5.4. Оригинал справки об отсутствии контакта с больными COVID-19 в течение предшествующих 14 дней

6.6. Документы, указанные в пп. 6.5, подаются только во время работы комиссии по допуску спортсменов официальным представителем команды, указанным в заявке, на всех спортсменов организации одновременно.

6.7. Зачётные книжки спортсменов во время проведения тестирования находятся у секретаря тестирования и выдаются по окончании тестирования только тренеру или официальному представителю команды, указанному в заявке.

VII. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

7.1. Перед началом тестирования спортсмены делятся на группы согласно сдаваемым тестам (один тест – одна группа). В случае, если на сдачу теста заявлено более 5 человек, по решению руководителя тестирования группа делится на подгруппы от 1 до 5 человек, при этом прием тестирования может

осуществляться одновременно у всех участников подгруппы. Каждой подгруппе дается разминка продолжительностью 5 минут. Для сдачи одного теста спортсмену дается одна попытка. **Пересдача тестирования после вынесения вердикта бригадой судей не допускается!**

7.2. Секретарь тестирования ведёт ведомости, отмечает участников, заполняет ведомости по тестированию. В случае положительной оценки в зачётную книжку спортсмена делается запись о прохождении тестирования, ставится печать Федерации и подпись Руководителя тестирования. Спортсмен, не сдавший тест, может быть допущен к повторному тестированию не ранее, чем через один (1) месяц. Данное время даётся спортсмену и его тренеру для исправления ошибок и замечаний, указанных комиссией по тестированию во время сдачи зачёта. За соблюдение указанного срока отвечает Руководитель комиссии по тестированию РОФФКК.

7.3. Во время проведения тестирования сопровождающим спортсменов и другим посторонним лицам находиться на ледовой арене запрещено. Допускаются только участники тестирования, сопровождающие их тренеры и официальные представители организаций, если таковые указаны в заявке.

7.4. Тренеру, сопровождающему спортсмена, запрещается двигаться рядом (вместе) со спортсменом в момент сдачи им теста. Тренеру разрешается по ходу выполнения теста помогать спортсмену голосовыми командами (инструкциями, указаниями). Замечания бригады судей во время тестирования, а также итоговый результат сообщается присутствующему тренеру. Тренер имеет право задавать вопросы и, в случае разрешения одного из судей, помочь спортсмену исправить ошибку, указанную судьей.

Вопросы, уточнения и замечания допускаются только во время сдачи теста. После вынесения решения судейской бригадой никаких дополнений не допускается.

7.5. Любое вмешательство в работу судейской бригады запрещено. Нарушители могут быть удалены с ледовой площадки с запретом на участие в тестировании в течение 90 календарных дней.

7.6. Обращения по вопросам организации, соблюдения порядка проведения тестирования и проч. могут быть поданы официальным представителем организации, указанным в заявке, на имя руководителя РОФФКК течение пяти (5) календарных дней после окончания тестирования. При этом оспаривание результатов тестирования не допускается.

7.7. Оригинал ведомости с результатами тестирования предоставляется в Дирекцию РОФФКК на бумажном носителе в течение 14 дней после окончания тестирования.

7.8. Официальный представитель проводящей организации имеет право сделать ксерокопию итоговой ведомости для хранения в спортивной организации.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

8.1. Расходы по проезду, размещению и питанию участников осуществляются за счет командующей организации.

8.2. Проводящая организация предоставляет ледовую арену, необходимые помещения и оборудование, включая звуковое оборудование, для проведения тестирования.

8.3. Расходы, связанные с организацией и проведением, осуществляются за счет средств организатора и привлеченных добровольных благотворительных средств РОФФКК.

IX. Требования к физкультурно-спортивной организации

1.2. Проводящая приём упражнений по скольжению физкультурно-спортивная организация обязана соблюдать требования Постановления Правительства Постановления Правительства Ростовской области от 05.04.2020 № 272 О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Ростовской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), методические рекомендации Роспотребнадзора МР 3.1/2.1.0192-20 от 04.06.2020 по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес клубах), МР 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020 по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, санитарно-эпидемиологические правила в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), установленных СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в том числе:

1. обеспечить объект спорта, в котором будет проводиться приём упражнений по скольжению, всеми необходимыми средствами и способами защиты (нанесение разметки, установка защитных экранов, установка санитайзеров);
2. обеспечить членов Комиссии Федерации на время приёма упражнений по скольжению одноразовыми средствами индивидуальной защиты (маски, перчатки).

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

На участие в _____
(наименование соревнований/мероприятия)

От _____
(полное наименование организации)

Дата

место

№ п/п	ФИО участника	Дата рождения ч/м/г	Спортивный разряд	Выступает по разряду	Спортивная организация	Тренер	Виза врача

Руководитель организации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

М.П.

Представитель команды _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Врач, допущено _____ чел. _____
(подпись) (Ф.И.О.)

« _____ » _____ 20 г.

** ЗАЯВКА (оригинал) ПОДАЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ КОМАНДЫ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ КОМИССИИ ПО ДОПУСКУ*

М.П.

Программа обязательного тестирования базового скольжения фигуристов Ростовской области

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 невыполненными.

5. Если фигурист не сдаёт одно упражнение, то тест передается полностью через определённое время, достаточное для того, чтобы исправить его навыки.
6. Количество передач – 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 3-х
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!**

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.

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 (риттбергерова).
6. Тройка назад внутрь двухкратная (выполняется с любого удобного подхода).
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

Тест №3 (1 юношеский разряд)

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

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).

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.

Тест № 6 (1 спортивный разряд)

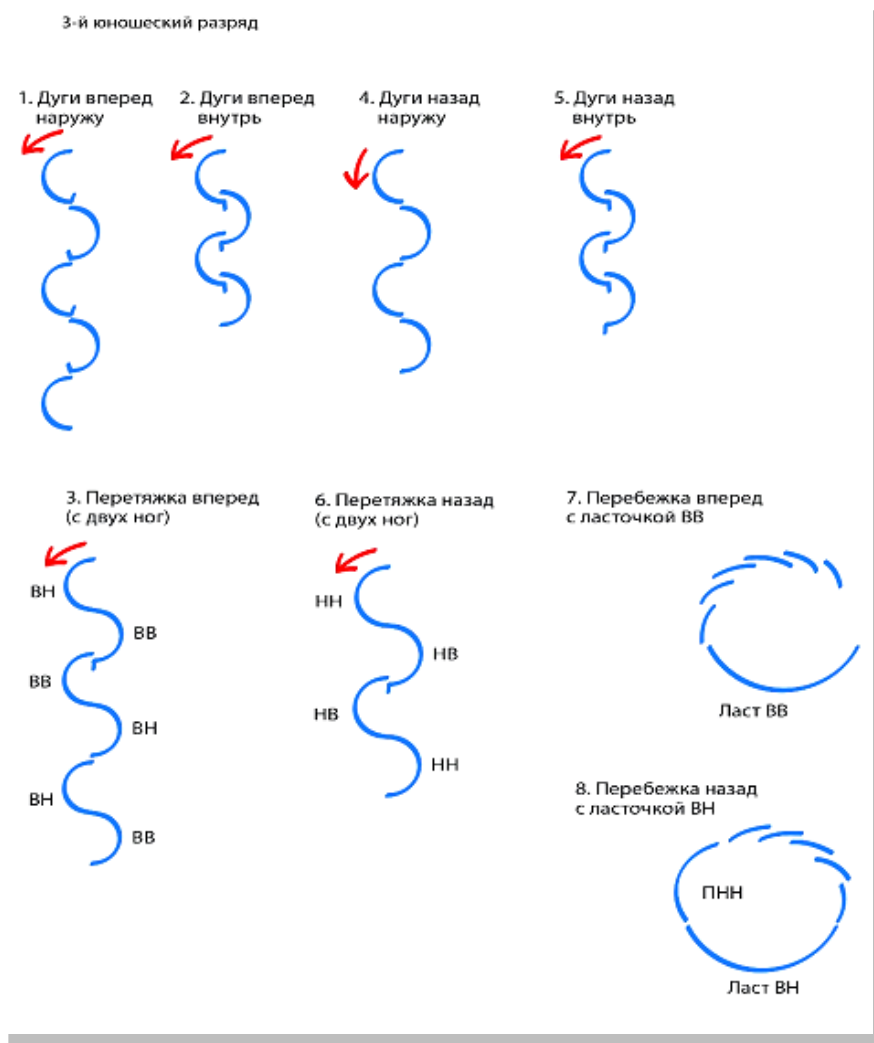
1. Петли вперед наружу.
2. Петли вперед внутрь.
3. Петли назад наружу (с любого удобного подхода).
4. Петли назад внутрь (с любого удобного подхода).

Требования

Возможны различные варианты подходов к элементам, при условии, что сам элемент выполнен четко с соблюдением всех технических параметров, присущих данному элементу.

Описание тестов

Тест № 1 (3 юношеский р-д)



Дуги вперед наружу и вперед внутрь

1. Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, с разбега, на небольшой скорости.

2. Дуги должны быть одинаковой длины (не менее одного роста фигуриста, но не более трёх).

3. Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями.

4. Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги.

5. Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька, без помощи зубцов.

Перетяжка вперед наружу (вперед наружу-вперед внутрь) и перетяжка вперед внутрь (вперед внутрь-вперед наружу).

1. Выполняется по рисунку серпантина, не менее двух, с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости.

2. Чёткое ребро скольжения на дуге перед перетяжкой и после перетяжки.

3. Перетяжка располагается по поперечной оси, с чёткой сменой ребра на продольной оси.

4. Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковой длины.

5. Отталкивание из Т-позиции, внутренним ребром конька, без помощи зубцов.

Дуги назад наружу и назад внутрь.

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

Перетяжка назад наружу (назад наружу - назад внутрь) и перетяжка назад внутрь (назад внутрь-назад наружу).

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

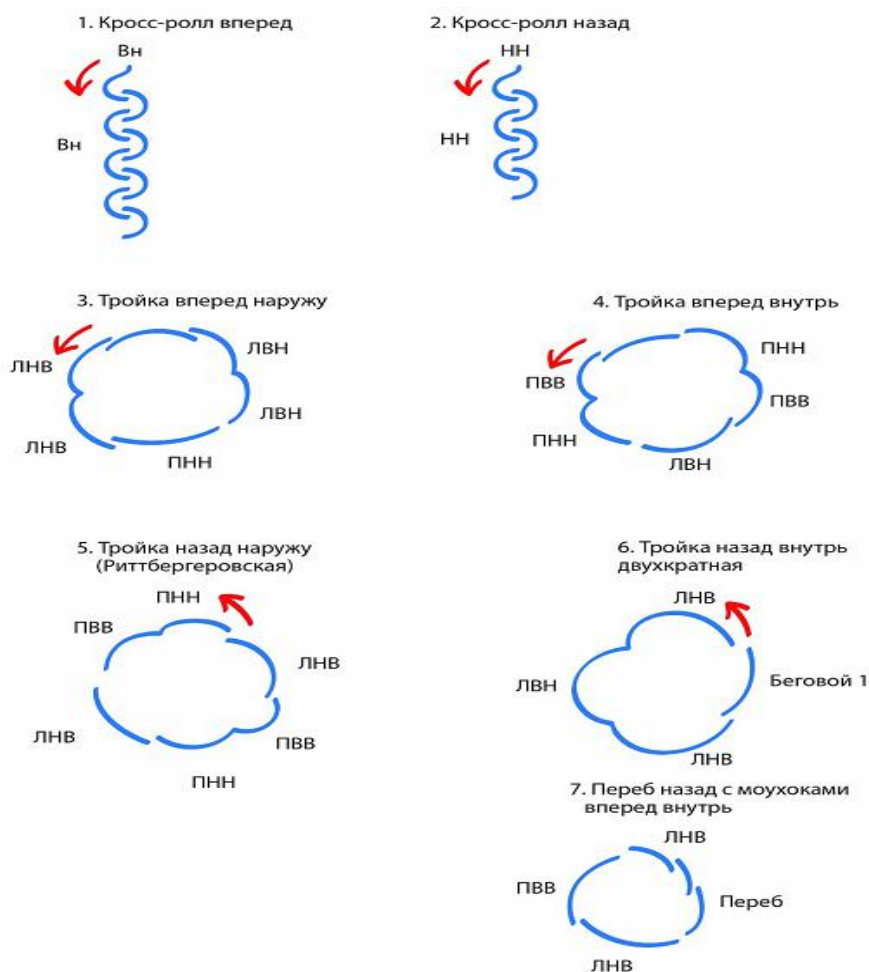
Перебежки (беговые) вперед и ласточка вперед внутрь по замкнутому кругу.

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

Перебежки (беговые) назад и ласточка вперед наружу по замкнутому кругу.

1. На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений.
2. 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.
3. Ласточка должна выполняться на ярко выраженном наружном ребре от начала спирали до её окончания.
4. Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая.
5. Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.

Тест № 2 (2юношеский разряд).



Кросс-роллы вперед (вперед наружу-вперед наружу).

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

Кросс-роллы назад (назад наружу-назад наружу).

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

Тройка вальсовая (вперед наружу – назад внутрь – переход назад наружу на др.ногу).

1. Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости, на четко выраженных ребрах.
2. Одинаковая длина дуг до поворота, после него и после смены ноги.

3. Смена ребра по оси к центру круга
4. Отталкивание при смене ноги осуществляется ребром конька, без помощи зубцов.
5. Переход при смене ноги из выезда назад наружу в тройку (вперед наружу) должен осуществляться на четких наружных ребрах.
6. Скольжение назад, без помощи зубцов.

Тройка вперёд внутрь (вперед внутрь - назад наружу – переход вперёд наружу на др.ногу).

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

Тройка риттбергеровая (назад наружу – вперёд внутрь – назадвнутри на др.ноге).

1. Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости на четко выраженных ребрах.
2. При скольжении в подготовительной позиции на дуге назад наружу скрещение ног на льду обязательно.
3. 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.
4. Смена ребра по оси к центру круга.
5. Отталкивания, при смене ноги, ребром конька, без помощи зубцов.

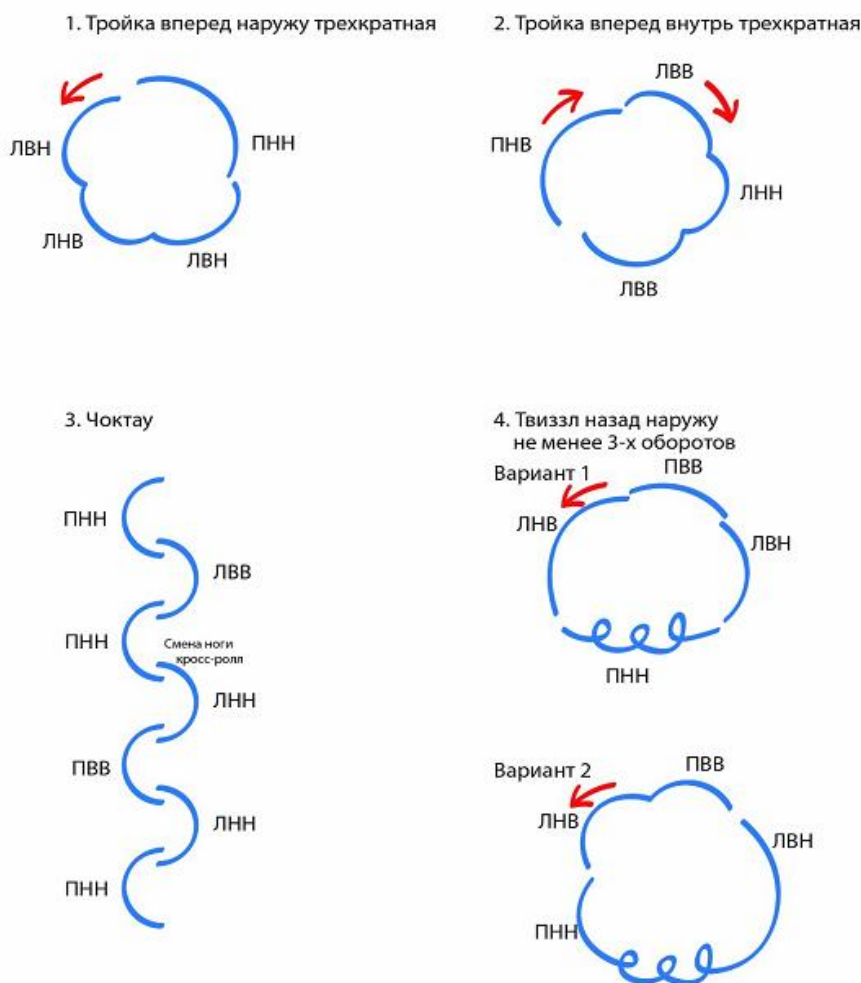
Тройка назад внутрь (2-х кратная) выполняется с любого удобного подхода

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

Перебежки назад с моухоками (вперёд внутрь – назад внутрь) и ласточка назад наружу по замкнутому кругу.

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

Тест №3 (1 юношеский разряд).



Тройка вальсовая трёхкратная (вперёд наружу – назад внутрь - вперёд наружу - назад внутрь - назад наружу на др. ноге).

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

Тройка вперёд внутрь трёхкратная (вперёд внутрь – назад наружу - вперёд внутрь – назад наружу – переход вперед наружу на др. ноге).

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

6. Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

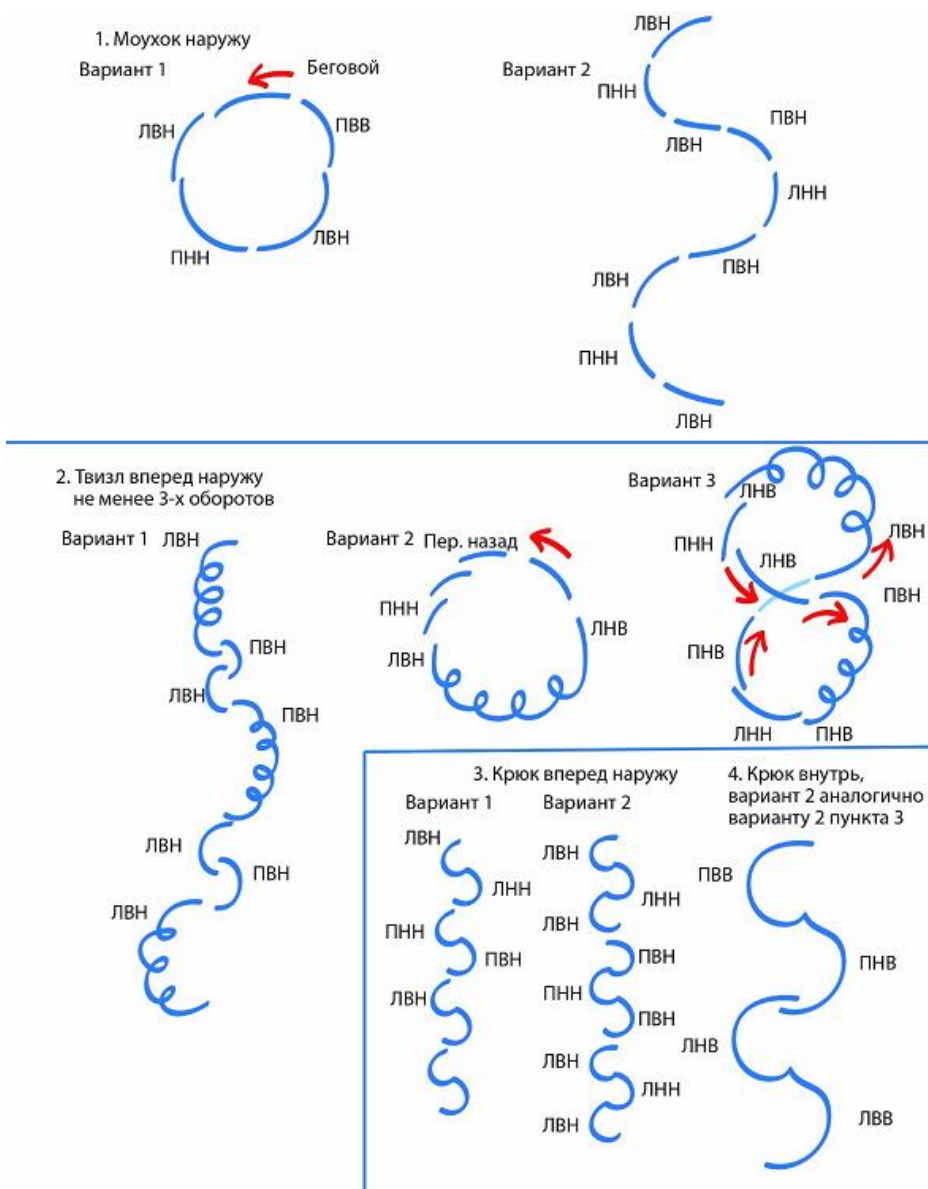
Чоктау (назад наружу - вперёд внутрь - назад наружу).

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

Твиззлы назад наружу (риттбергеровые).

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

Тест № 4 (3 спортивный)



Перебежки вперед по кругу с моухоками наружу

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

Крюки вперёд наружу (вперёд наружу – назад наружу) и крюки назад наружу (назад наружу - вперёд наружу).

1. Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
2. Дуги должны быть одинаковой длины.

3. Чёткое наружное ребро по всему рисунку упр-ния. Смена ребра не допустима!!!
4. Скольжение назад без помощи зубцов.
5. Отталкивание, при смене ноги, ребром, без помощи зубцов.

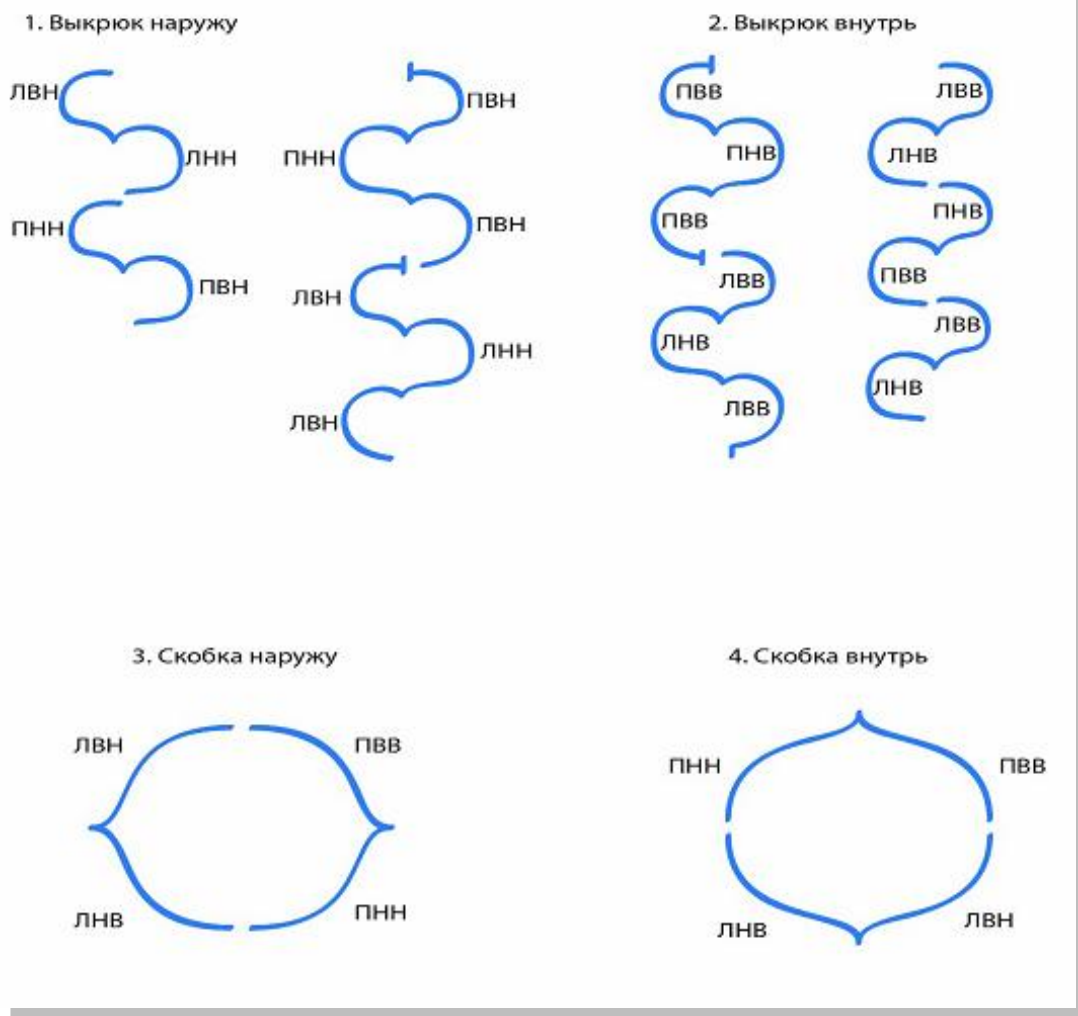
**Крюки вперёд внутрь (вперёд внутрь – на
зад внутрь) и назад внутрь (назад внутрь-вперёд внутрь).**

1. Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, на небольшой скорости
2. Дуги должны быть одинаковой длины.
3. Ярко выраженное внутреннее ребро на протяжении всего упражнения.
Смена ребра не допустима!!!
4. Скольжение назад внутрь без помощи зубцов.
5. Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

Твизл вперед наружу

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

Тест №5 (2 спортивный разряд)



Выкрюки; назад наружу и вперёд наружу (или вперёд и назад).

1. Выполняются по рисунку серпантина с беговых шагов, на небольшой скорости. Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
2. Поворот располагается на продольной оси рисунка.
3. Чёткое наружное ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкрюк.
4. **Смена ребра не допустима!!!**
5. Скольжение на дугах назад наружу выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

Выкрюки; назад внутрь и вперёд внутрь (или вперёд и назад).

1. Выполняются по рисунку серпантина с беговых шагов, на небольшой скорости. Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
2. Поворот располагается на продольной оси рисунка.
3. Чёткое внутреннее ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкрюк.

Смена ребра недопустима!!!

5. Скольжение на дугах назад внутрь выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

Скобы назад и вперёд наружу (назад наружу – вперед внутрь - переход на др. ногу вперед наружу – назад внутрь).

1. Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
2. Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
3. Смена ребра в момент поворота выполняется на оси от центра круга.
4. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
5. Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов

Скобы назад и вперёд внутрь (назад внутрь– вперед наружу - переход на др. ногу- вперед внутрь – назад наружу).

- 5.1. Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
- 5.2. Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
- 5.3. Смена ребра в момент поворота выполняется на оси от центра круга.
- 5.4. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
- 5.5. Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов

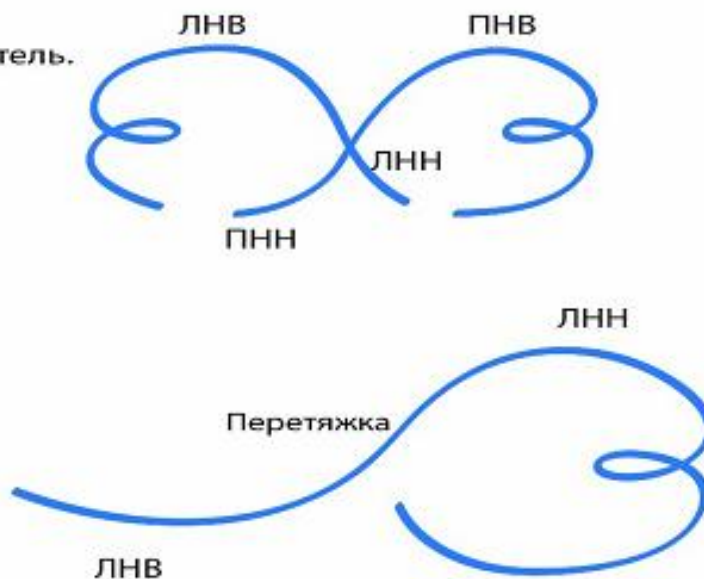
Тест № 6 (1 спортивный разряд)

Исполняются 4 типа петель ВН, ВВ, НН, НВ

Вариант 1
для передних
и задних петель.



Вариант 2
для задних петель.



Петли наружу и внутрь, вперед и назад.

1. Петли выполняются на небольшой скорости по маленькому кругу.
2. Дуги до петли и после неё должны быть одинаковой длины и рисунка.
3. Петля должна иметь каплеобразную форму и быть расположена по продольной оси.
4. Скольжение назад без помощи зубцов.