

Программа обязательного тестирования базового скольжения фигуристов города Москвы

Положение

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

Тест №3 (1юношеский разряд)

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

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 вперед наружу).

Тест № 5 (2 спортивный разряд)

1. Выкрюк наружу вперед и назад.
2. Выкрюк внутрь вперед и назад.
3. Скобы вперед 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)

3-й юношеский разряд

1. Дуги вперед
наружу



2. Дуги вперед
внутри



4. Дуги назад
наружу



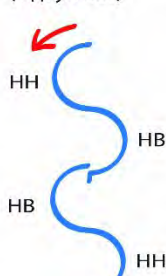
5. Дуги назад
внутри



3. Перетяжка вперед
(с двух ног)



6. Перетяжка назад
(с двух ног)



7. Перебежка вперед
с ласточкой ВВ



8. Перебежка назад
с ласточкой ВН



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 вперёд 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 вперёд 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).

2-й юношеский разряд

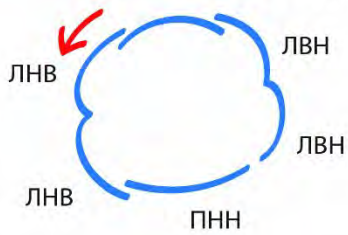
1. Кросс-ролл вперед



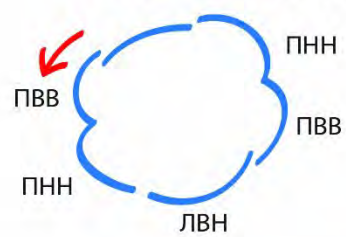
2. Кросс-ролл назад



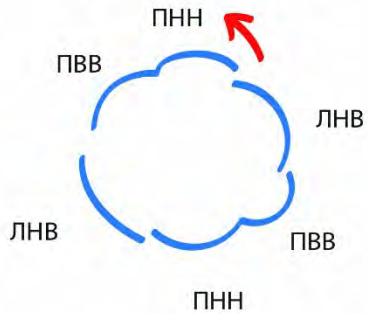
3. Тройка вперед наружу



4. Тройка вперед внутрь



5. Тройка назад наружу
(Риттбергеровская)



6. Тройка назад внутрь
двухкратная



7. Переб назад с моухоками
вперед внутрь



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 (вперёд 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 – вперед внутрь - назад внутрь 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 четком наружном ребре, без помощи зубцов, а дуга выхода из поворота - на четком 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.

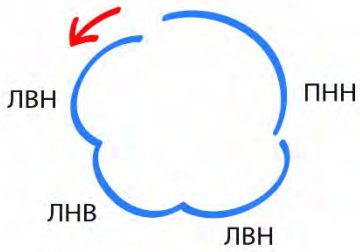
Перебежки назад с моухоками (вперёд внутрь – назад внутрь) и ласточка назад наружу по замкнутому кругу.

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.

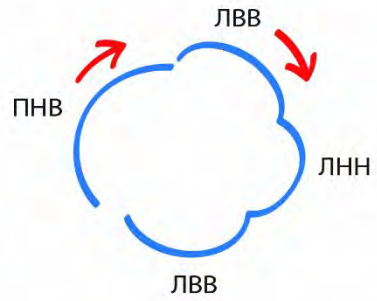
Тест №3 (1юношеский разряд).

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



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 вперед наружу на другую ногу, так и назад наружу на ногу вращения.

Тест № 4 (3 спортивный)

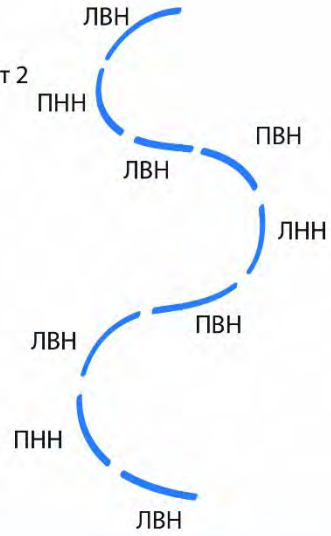
3-й спортивный разряд

1. Моухок наружу

Вариант 1

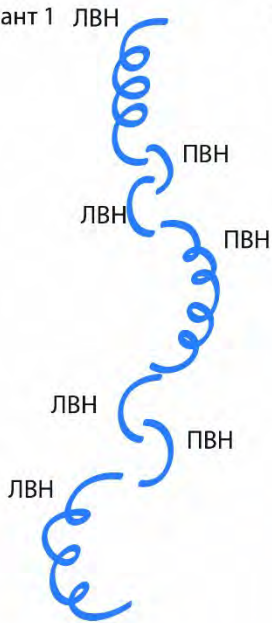


Вариант 2



2. Твизл вперед наружу не менее 3-х оборотов

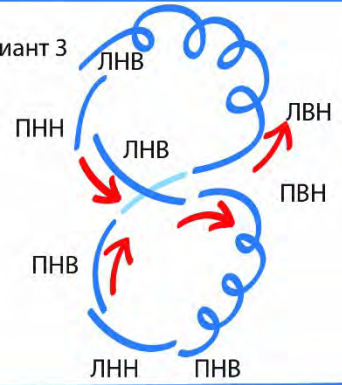
Вариант 1



Вариант 2 Пер. назад



Вариант 3



3. Крюк вперед наружу

Вариант 1



Вариант 2



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



Перебежки вперед по кругу с моухоками наружу

1. Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой 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 вперед наружу (вперед наружу – назад наружу) и крюки назад наружу (назад наружу - вперед 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 недопустима!!!**
4. Скольжение назад без помощи зубцов.
5. Отталкивание, при смене ноги, ребром, без помощи зубцов.

Крюки вперед внутрь (вперед внутрь – назад внутрь) и назад внутрь (назад внутрь-вперед внутрь).

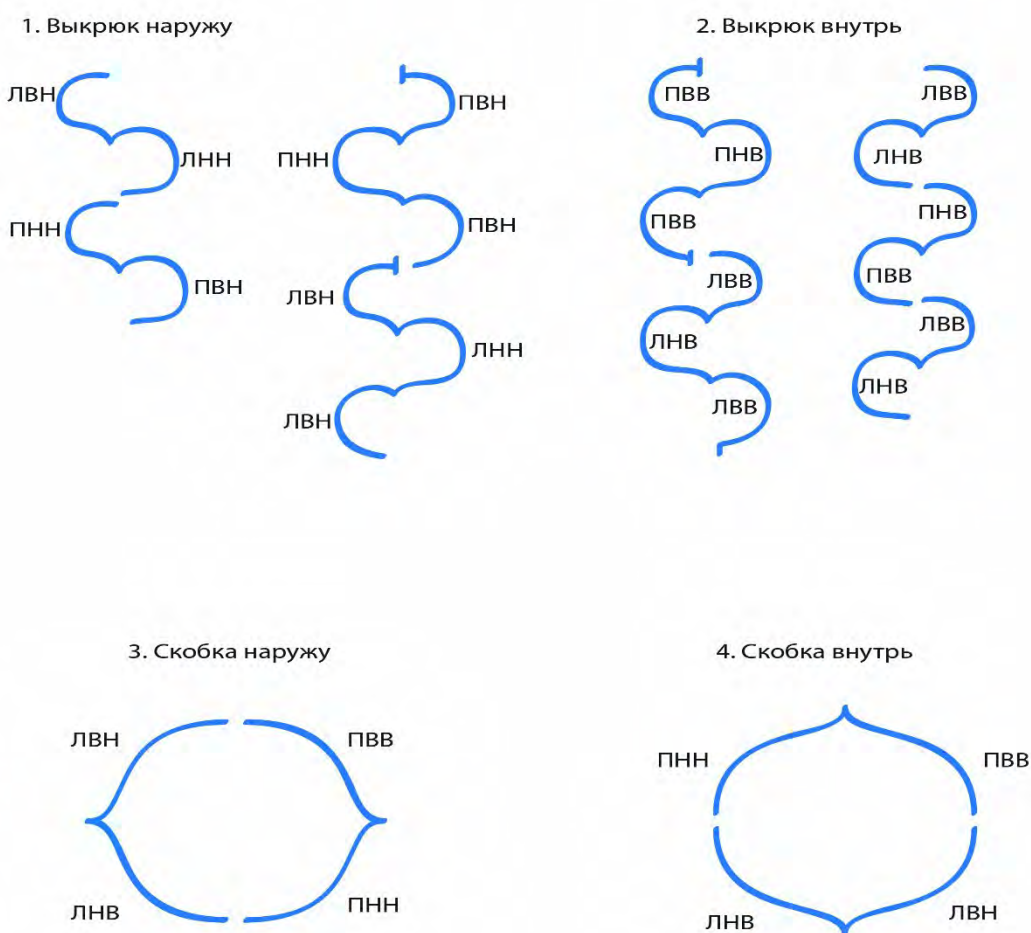
1. Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, на небольшой скорости.
2. Дуги должны быть одинаковой длины.
3. Яркое выраженное внутреннее ребро на протяжении всего упр-ния. **Смена ребра недопустима!!!**
4. Скольжение назад внутрь без помощи зубцов.
5. Отталкивания, при смене ноги, без помощи 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)

2-й спортивный разряд



Выкрюки; назад наружу и вперед наружу (или вперед 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 выкряк.
4. **Смена ребра недопустима!!!**
5. Скольжение на дугах назад наружу выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

Выкряки; назад внутрь и вперёд внутрь (или вперед 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 выкряк.
4. **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).

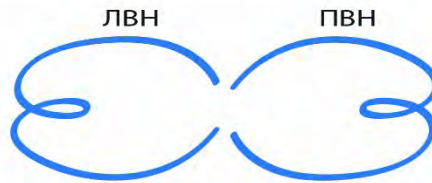
- 5.1. Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
- 5.2. Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
- 5.3. Смена ребра в момент поворота выполняется на оси от центра круга.
- 5.4. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости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

Тест № 6 (1 спортивный разряд)

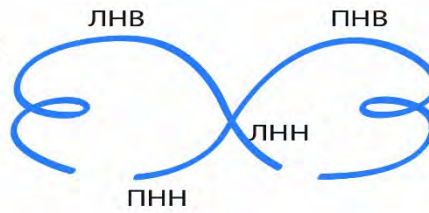
1-й спортивный разряд

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.