

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛНЕНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ БАЗОВОГО СКОЛЬЖЕНИЯ ФИГУРИСТОВ

Данные рекомендации составлены в соответствии с действующим ЕВСК и на основе правил вида спорта «Фигурное катание на коньках» в последней редакции, а также в соответствии с положением «О проведении обязательного тестирования базового скольжения фигуристов Свердловской области» далее «Положением».

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Исполнение упражнений согласно рисунками;
2. Падение во время исполнения теста или серьезный сбой приравниваются к оценке «Не сдан» (Падение или серьезный сбой на разбеге или после последнего шага теста не будут рассматриваться в качестве основания для оценки «Не сдан»);
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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

3 ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

Рисунок (Тест) № 22 Дуги вперед наружу.

1. Обязательным требованием является выполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х дуг);



2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги;

3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;

4. При исполнении дуги не допускается исполнение перетяжки, то есть смены ребра в любом моменте дуги;

5. При исполнении не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой);

6. В соответствии с рисунком теста не допускается исполнение толчка между дугами с двух ног (толчок из дуги в дугу) и постановка свободной ноги на лед во время исполнения дуги;

7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 23 Дуги вперед внутрь.

1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х дуг);
2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги;



3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;
4. При исполнении дуги не допускается исполнение перетяжки, то есть смены ребра в любом моменте дуги;
5. При исполнении не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой);
6. В соответствии с рисунком теста не допускается исполнение толчка между дугами с двух ног (толчок из дуги в дугу) и постановка свободной ноги на лед во время исполнения дуги;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) №24 Дуги назад наружу.

1. Обязательным требованием является выполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х дуг);
2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги;
3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;
4. При исполнении дуги не допускается исполнение перетяжки, то есть



5. смены ребра в любом моменте дуги;
5. При исполнении не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой);
6. В соответствии с рисунком теста не допускается исполнение толчка между дугами с двух ног (толчок из дуги в дугу) и постановка свободной ноги на лед во время исполнения дуги;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

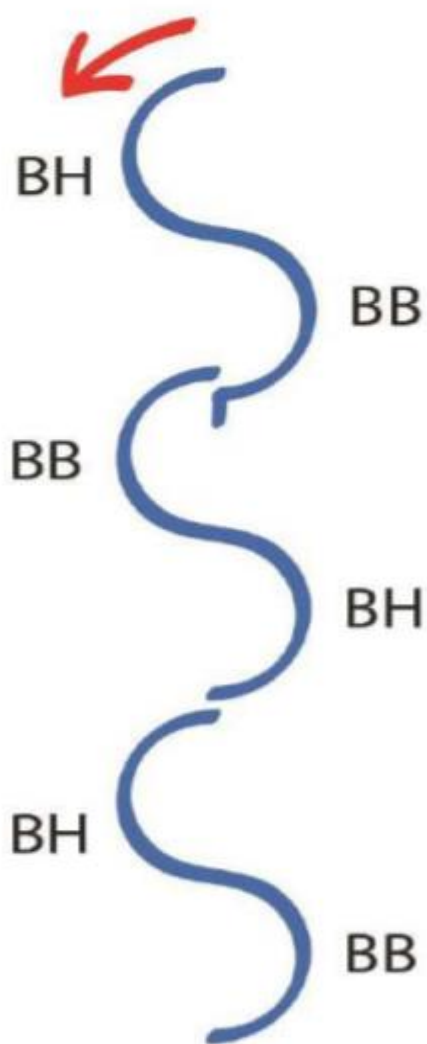
Рисунок (Тест) №25 Дуги назад внутрь.

1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х дуг);
2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги;
3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;



4. При исполнении дуги не допускается исполнение перетяжки, то есть смены ребра в любом моменте дуги;
5. При исполнении не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой);
6. В соответствии с рисунком теста не допускается исполнение толчка между дугами с двух ног (толчок из дуги в дугу) и постановка свободной ноги на лед во время исполнения дуги;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 26 Перетяжка вперед (с двух ног).



1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком (исполняется не менее одной перетяжки (перетяжка состоит из двух дуг) с каждой ноги);
2. Каждая дуга в перетяжке должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуг;
3. Дуги должны быть одинаковой амплитуды и длины;
4. Возможно начинать исполнение как с левой ноги, так и с правой ноги;
5. При исполнении перетяжки не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой), толчок с двух ног между перетяжками;
6. На исполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 27 Перетяжка назад (с двух ног).

1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком (исполняется не менее 2-х перетяжек с каждой ноги);

2. Каждая дуга в перетяжке должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуг;

3. Дуги должны быть одинаковой амплитуды и длины;

4. Возможно начинать исполнение как с левой ноги, так и с правой ноги;

5. При исполнении перетяжки не допускается касание свободной ногой льда (любое проявление касания зубцом или пяткой), толчок с двух ног между перетяжками;

6. На исполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

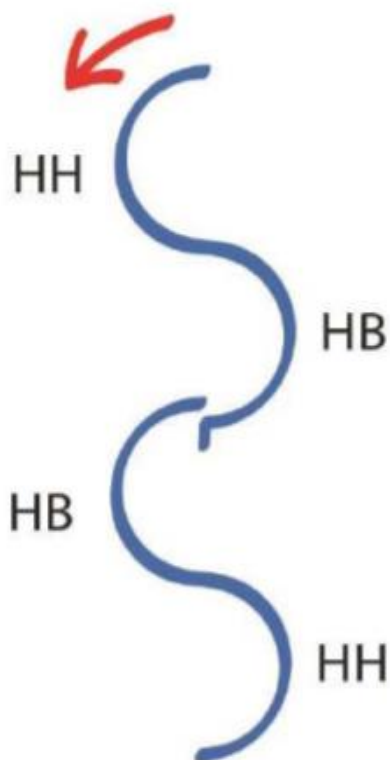


Рисунок (Тест) №28 Перебежка (беговой шаг) вперед с ласточкой вперед внутрь.

1. На перебежках (беговой шаг вперед от одного до трех), работа ног должна быть ровной, без прыгающих движений и прихрамывании спортсмена на одну ногу;
2. Переход из беговых шагов в ласточку, должен быть без подготовки (одним движением из бегового шага);



Ласточка ВВ

3. Скольжение в позиции не менее чем 3 секунды;

4. Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре от начала до её окончания;

5. Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая;

6. Угол между свободной и опорной ногами не менее 90 градусов;

7. Угол между корпусом (передней части тела) и опорной ногой не менее 90 градусов;

8. На исполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 29 Перебежка назад (беговой шаг) с ласточкой вперед наружу.



1. На перебежках (беговой шаг назад от одного до трех), работа ног должна быть ровной, без прыгающих движений и прихрамывании спортсмена на одну ногу;

2. Переход из выезда в ласточку, должен быть без подготовки (одним движением из выезда назад наружу со сменой ноги на ход вперед наружу);

3. Скольжение в позиции не менее чем 3 секунды;

4. Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре

от начала до её окончания;

5. Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая;
6. Угол между свободной и опорной ногами не менее 90 градусов;
7. Угол между корпусом (передней части тела) и опорной ногой не менее 90 градусов;
8. На исполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

2 ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

*Описание шагов Кросс-ролл. Кросс-Ролл (вперед или назад) – это шаг по дуге, в котором свободная нога, проносится мимо опорной ноги на следующую наружную дугу. Одновременно с этим вес тела переносится с одной наружной дуги на новую наружную дугу создавая типичное для Кросс-Ролла движения.

**Описание шагов Кросс-степ: Кросс-степ (вперед или назад) – это шаг по дуге, в котором свободная нога, ставится через скрещение на следующую наружную дугу. Одновременно с этим вес тела переносится с одной наружной дуги на новую наружную дугу создавая эффект перешагивания. (Взять из ISU Communication 2371 p.5)

Рисунок (Тест) № 15 Кросс-роллы вперед.



1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х кросс-роллов*);

2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги и активным вкатыванием вперед;

3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;

4. Не допускается толчок зубцами;

5. Не допускается исполнение через кросс-степ** (зашагивание и перемахиванием свободных ног через сторону во время кросс-ролла не допускается);

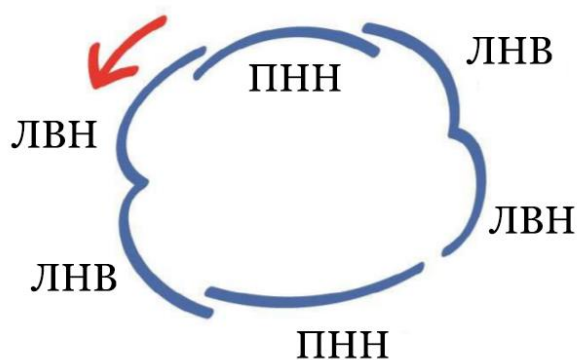
6. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 16 Кросс-роллы назад.



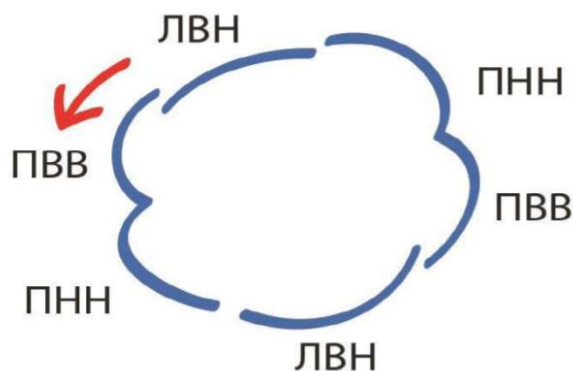
1. Обязательным требованием является исполнение теста в соответствии с рисунком. (Исполняется не менее 4-х кросс-роллов*);
2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения с выраженной амплитудой, характерной для дуги и активным вкатыванием назад;
3. Возможно начинать исполнение как с правой ноги, так и с левой ноги;
4. Не допускается толчок пяткой;
5. При исполнении теста не допускается движение по дугам на зубцах;
6. Не допускается исполнение через кросс-степ** (зашагивание и перемахиванием свободных ног через сторону во время кросс-ролла не допускается);;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 17 Тройка вперед наружу (вальсовая).



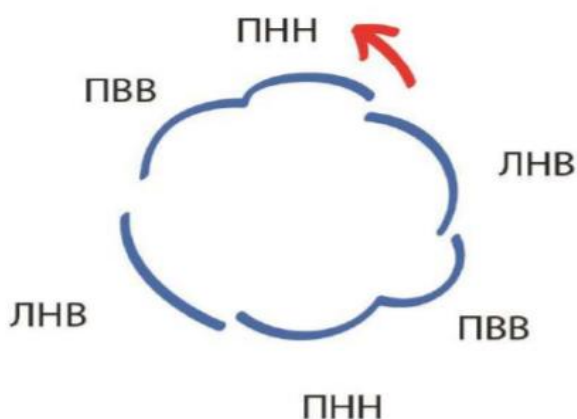
1. Тест выполняется по кругу против часовой стрелки, в тесте две тройки, исполненные подряд через выезд назад наружу;
2. Тест начинается с левой ноги (ЛВН);
3. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
4. Толчки выполняются ребрами (не допускается толчок зубцом);
5. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) №18 Тройка вперед внутрь (вальсовая).



1. Тест выполняется по кругу против часовой стрелки, в тесте две тройки исполненные подряд через выезд вперед наружу;
2. Тест начинается с правой ноги (ПВВ);
3. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
4. Толчок выполняется ребром (не допускается толчок зубцом);
5. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 19 Тройка назад наружу (Риттбергеровая).



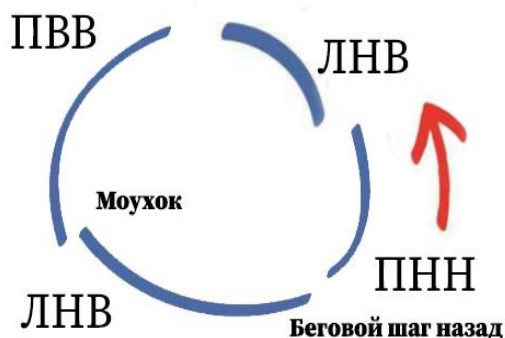
1. Тест выполняется по кругу против часовой стрелки, в тесте две тройки исполненные подряд через (открытый или закрытый) моухок вперед внутрь;
2. Тройка исполняется на правой ноге (ПНН);
3. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
4. Все толчки выполняются ребрами (не допускаются толчки зубцами);
5. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. При исполнении моухока между тройками не требуется исполнение чистого моухока, обязательно должна быть видна дуга на левой ноге назад внутрь;
8. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 20 Тройка назад внутрь двухкратная.



1. Тест выполняется по кругу против часовой стрелки;
2. Тест начинается с бегового шага назад далее двухкратная тройка на левой ноге;
3. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
4. Все толчки выполняются ребрами (не допускаются толчки зубцами);
5. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 21 Перебежка (беговой шаг) назад с моухоком вперед внутрь.

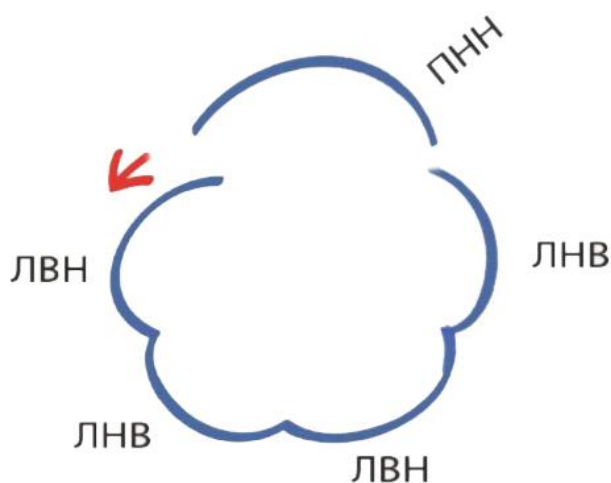


1. Тест начинается с бегового шага назад против часовой стрелки, далее толчок вперед от ноги на дугу вперед внутрь (ПВВ), далее моухок;
2. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
3. Во время исполнения моухока разрешена постановка ноги как для открытого варианта (нога ставится спереди), так и для закрытого варианта (нога ставится сзади);
4. Нога во время исполнения моухока ставится плотно (конек к коньку);
5. Все толчки выполняются ребрами (не допускаются толчки зубцами);
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

1 ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

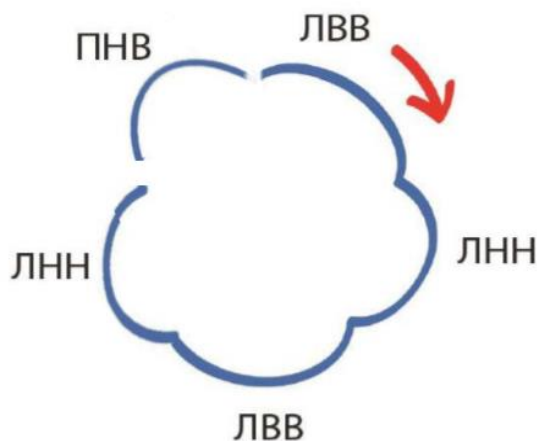
Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

Рисунок (Тест) № 11 Тройка вперед наружу трехкратная.



1. Тест выполняется по кругу против часовой стрелки;
2. Тест начинается с дуги вперед наружу на левой ноге (ЛВН) и заканчивается выездом назад наружу на правой ноге после трехкратной тройки;
3. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
4. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
5. Скольжение назад без использования зубцов;
6. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 12 Тройка вперед внутрь трехкратная.



1. Тест выполняется по кругу по часовой стрелки;
2. Тест начинается с дуги вперед внутрь на левой ноге (ЛВВ) и заканчивается выездом назад наружу после трехкратной тройки;
3. Переход из тройки в следующий шаг может выполняться как скрещенным спереди, так и проходящим движением (шагом – типа танцевальный беговой);
4. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
5. Длина дуги до поворота равна длине дуги после поворота;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

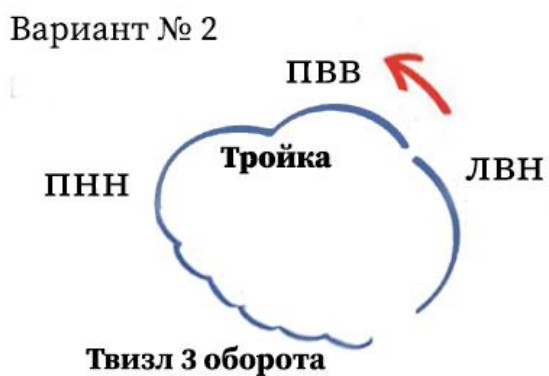
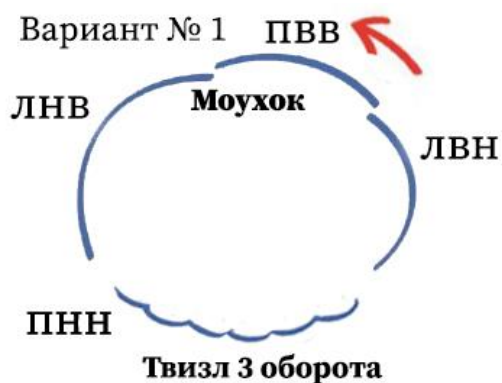
Рисунок (Тест) № 13 Чоктау.



1. Тест выполняется в соответствии с рисунком вдоль длинной оси (ПНН), допускается начинать исполнение с любой ноги, но пункт № 2 должен быть выполнен;
2. Обязательное исполнение на каждой ноге двух чоктау (назад наружу – вперед внутрь – назад наружу);
3. При смене ноги в чоктау не допускается любое толчковое движение;
4. В чоктау допускается постановка ноги на любом расстоянии;
5. Четкая смена рёбер при исполнении;
6. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
7. Скольжение назад без использования зубцов;
8. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 14 Вариант 1 Твизл назад наружу не менее трех оборотов (Вход через моухок).

Рисунок (Тест) № 14 Вариант 2 Твизл назад наружу не менее трех оборотов (Вход через тройку).



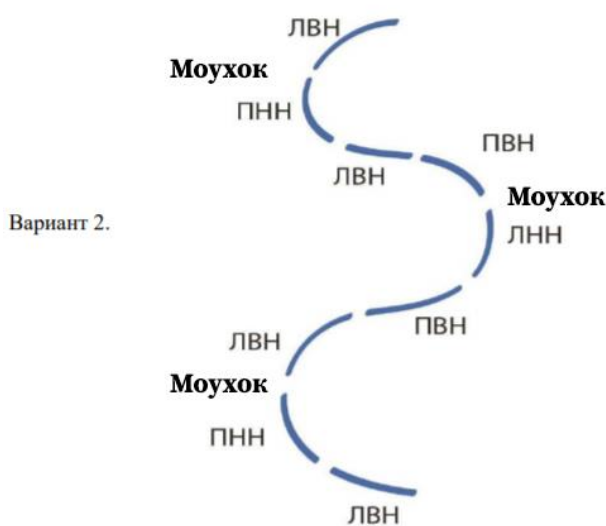
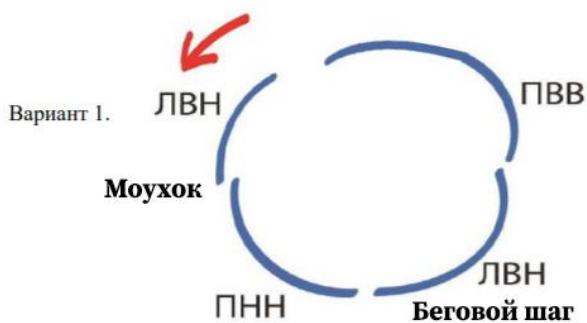
1. Тест выполняется по **небольшому** кругу по часовой стрелки в соответствии с рисунком варианта и начинается вперед внутрь (ПВВ);
2. Твизл назад наружу выполняется на правой ноге;
3. Твизл выполняется не менее 3-х оборотов;
4. Обязательно исполнение твизла с видимым продвижением по льду без прерывания и работой коленом;
5. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

3 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

Рисунок (Тест) № 7 Вариант 1 Моухок наружу (По кругу).

Рисунок (Тест) № 7 Вариант 2 Моухок наружу (По рисунку серпантина).

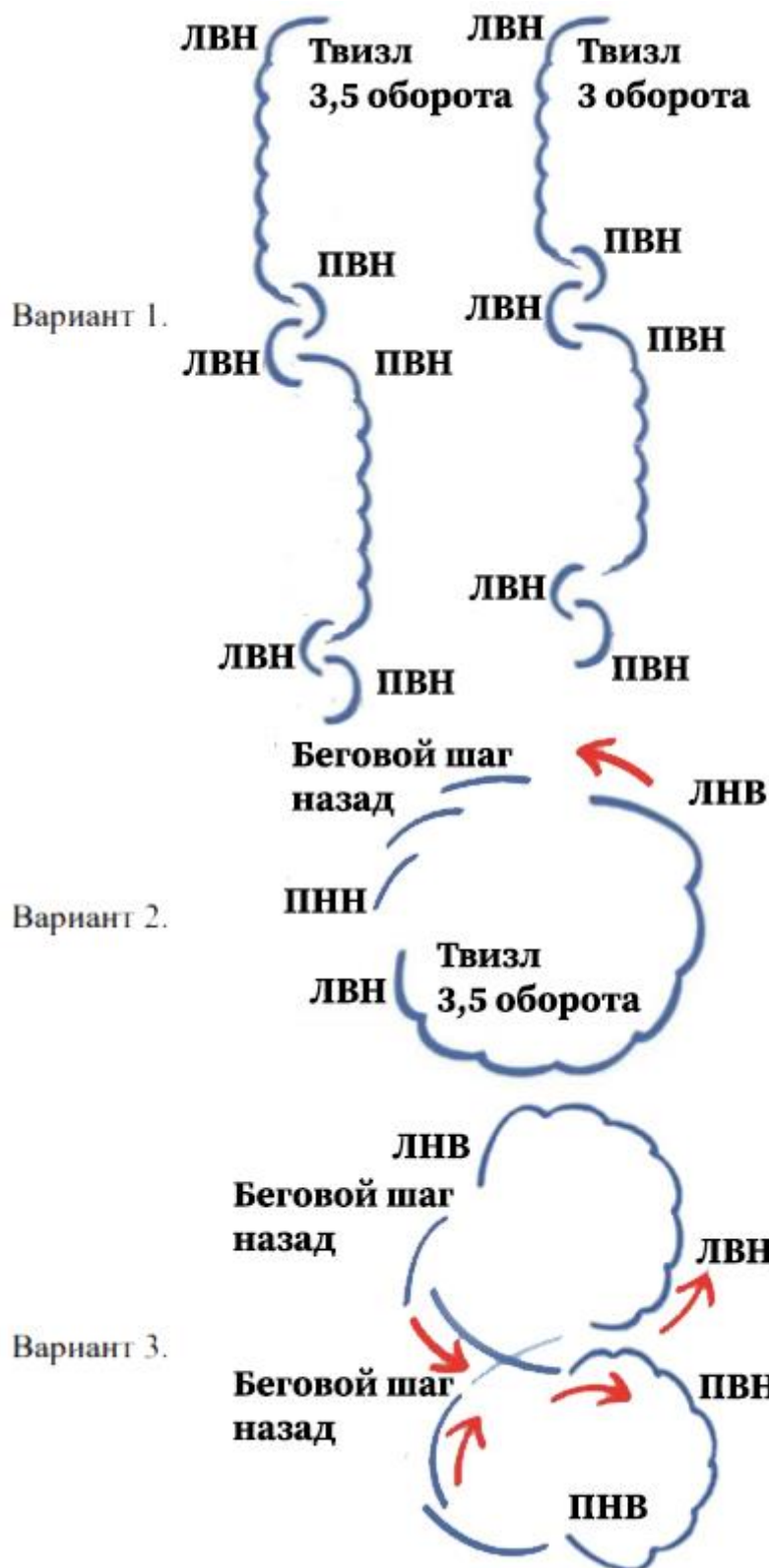


1. Тест выполняется согласно рисунку варианта;
2. Вариант № 1 выполняется по кругу по часовой стрелки в соответствии с рисунком варианта и начинается вперед наружу (ЛВН);
3. Для варианта № 2 обязательное исполнение одного моухока на каждой ноге;
4. Четкая смена рёбер при исполнении;
5. Каждая дуга должна иметь четко видимое ребро исполнения;
6. Нога во время исполнения моухока ставится плотно (конек к коньку);
7. Возможна постановка ноги как для открытого моухока (постановка ноги спереди), так и для закрытого моухока (постановка ноги сзади);
8. Скольжение назад без использования зубцов;
9. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 8 Вариант 1 Твизл вперед наружу вдоль прямой линии.

Рисунок (Тест) № 8 Вариант 2 Твизл вперед наружу по кругу.

Рисунок (Тест) № 8 Вариант 3 Твизл вперед наружу по рисунку восьмерки.

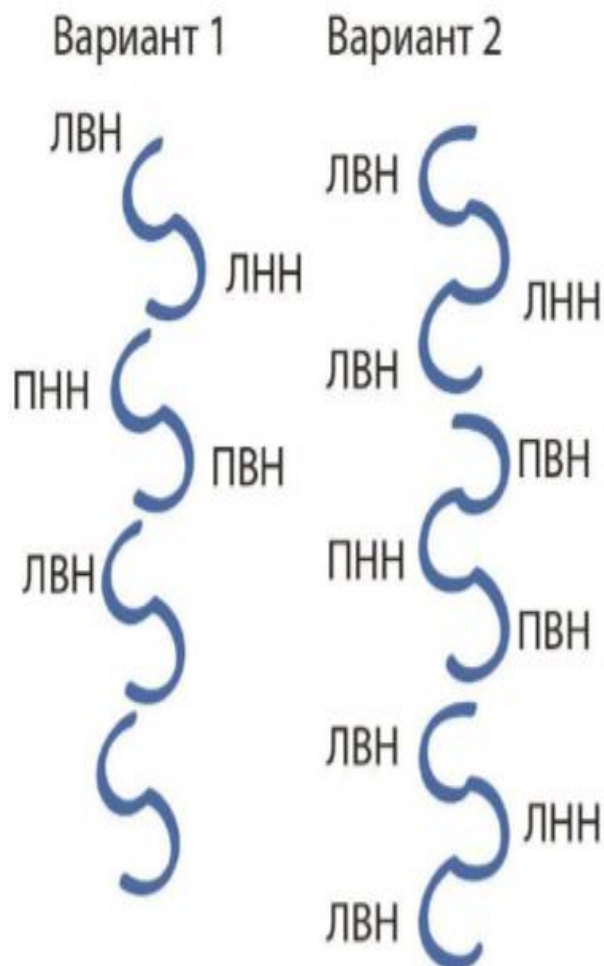


Тест выполняется согласно рисунку варианта;

1. Для вариантов 1 и 3 обязательно исполнение твизла на каждой ноге;
2. Для варианта 2 твизл выполняется только на левой ноге;
3. Количество оборотов в каждом твизле не менее 3-х;
4. Исполнение твизла должно быть с видимым продвижением по льду, без прерывания и работой коленом;
5. Для варианта 1 возможен выход из твизла в 3, 5 оборота как назад внутрь, так и при исполнении твизла в 3 оборота вперед наружу;
6. Выход из твизла назад внутрь на ноге вращения для вариантов 2 и 3;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 9 Вариант 1 Крюки вперед наружу (Вперед на левой, назад на правой).

Рисунок (Тест) № 9 Вариант 2 Крюк вперед наружу (Вперед на левой, назад на левой).



1. Тест выполняется согласно рисунку варианта;

2. Для варианта 1 должно быть выполнено два крюка, один из которых с хода вперед на ход назад, второй на другой ноге с хода назад на ход вперед;

3. Для варианта 2 должно быть выполнено два крюка с каждой ноги;

4. Начинать тест варианта 2 возможно как с правой, так и с левой ноги;

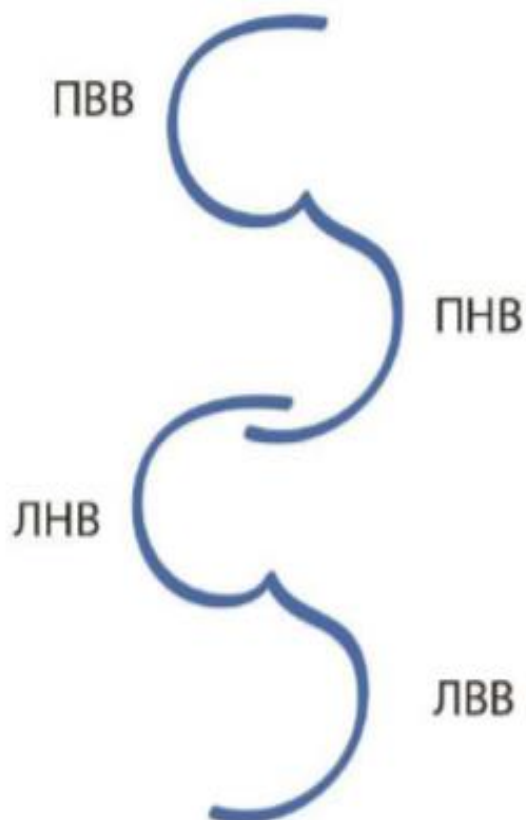
5. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;

6. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);

7. Скольжение назад без использования зубцов;

8. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 10 Крюк вперед внутрь.



1. Тест выполняется согласно рисунку;

2. Тест начинается с правой ноги;

3. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;

4. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);

5. Скольжение назад без использования зубцов;

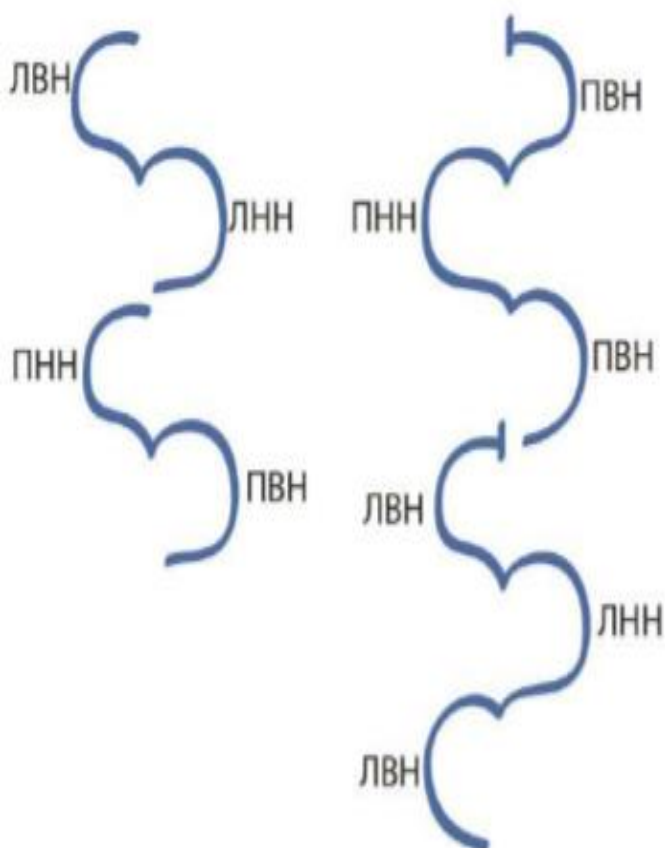
6. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

2 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

Рисунок (Тест) № 3 Вариант 1 Выкрюк наружу (вперед на левой ноге, назад на правой ноге).

Рисунок (Тест) № 3 Вариант 2 Выкрюк наружу (вперед на правой ноге, назад на правой ноге).



1. Тест выполняется согласно рисунку варианта;

2. Вариант 1 начинается с левой ноги и должен содержать 2 выкрюка (вперед на левой ноге, назад на правой);

3. Для варианта 2 должно быть выполнено не менее 4-х выкрюков (два выкрюка на одной ноге и два выкрюка на другой ноге);

4. Вариант 2 возможно начинать как с правой, так и с левой ноги;

5. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;

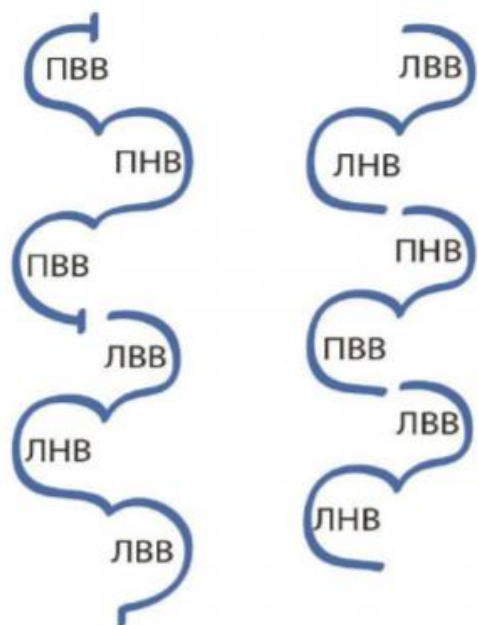
6. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);

7. Скольжение назад без использования зубцов;

8. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

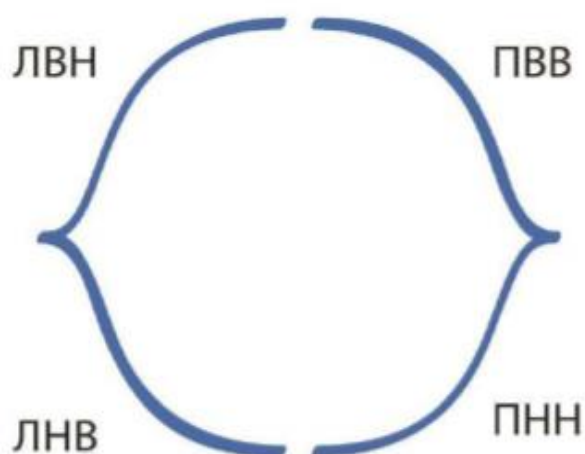
Рисунок (Тест) № 4 Вариант 1 Выкрюк внутрь (вперед на правой ноге, назад на правой ноге).

Рисунок (Тест) № 4 Вариант 2 Выкрюк внутрь (вперед на левой ноге, назад на правой ноге).



1. Тест выполняется согласно рисунку варианта;
2. Вариант 1 начинается с правой ноги и в нем должно быть не менее 4-х выкрюков;
3. Для варианта 2 должно быть выполнено не менее 2-х выкрюков;
4. Вариант 1 возможно начинать как с правой, так и с левой ноги;
5. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;
6. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);
7. Скольжение назад без использования зубцов;
8. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

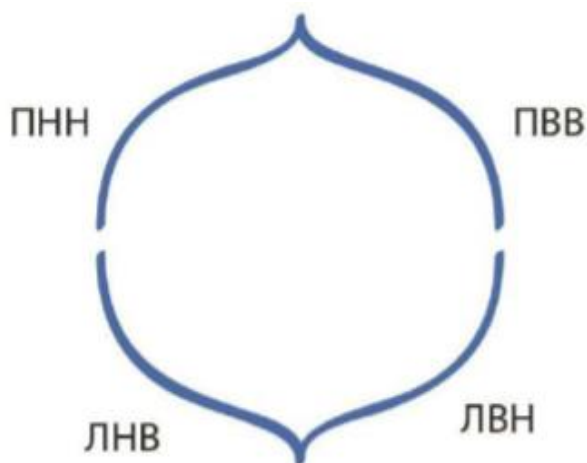
Рисунок (Тест) № 5 Скобка наружу.



1. Тест выполняется согласно рисунку по небольшому кругу;
2. Тест выполняется на левой ноге вперед и на правой ноге назад;
3. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;
4. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);
5. Скольжение назад без использования зубцов;
6. На выполнение теста дается

одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 6 Скобка внутрь.



1. Тест выполняется согласно рисунку по небольшому кругу;
 2. Тест выполняется на правой ноге вперед и на левой ноге назад;
 3. Дуга въезда и выезда должна быть четко удержана на требуемом ребре;
 4. Поворот должен быть чистым (не допускается исполнение поворота через перетяжку, зубец или пятку);
 5. Скольжение назад без использования зубцов;
6. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

1 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Составлено в соответствии с номерами тестов в ЕВСК 2019-2022.

Рисунок (Тест) № 1 Вариант 1 Петли наружу (Вперед).

Рисунок (Тест) № 1 Вариант 2 Петли внутрь (Вперед).



1. В варианте 1 выполняется 2 наружных петли вперед на левой ноге, вперед на правой;
2. В варианте 2 выполняется 2 внутренних петли вперед на левой ноге, вперед на правой ноге;
3. Петля должна иметь

каплеобразную форму;

4. Петли назад могут быть исполнены без перетяжки и с использованием перетяжки;
5. Петля должна быть достаточно большой, чтобы было возможно ее определить как поворотный элемент;
6. Скольжение назад без использования зубцов;
7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).

Рисунок (Тест) № 2 Вариант 1 Петля наружу (Назад).

Рисунок (Тест) № 2 Вариант 2 Петля внутрь (Назад).



1. В варианте 1 выполняется 2 наружных петли назад на левой ноге, назад на правой;

2. В варианте 2 выполняется 2 внутренних петли назад на левой ноге, назад на правой ноге;

3. Петля должна иметь каплеобразную форму;

4. Петли назад могут быть исполнены без перетяжки и с использованием перетяжки;

5. Петля должна быть достаточно большой, чтобы было возможно ее определить как поворотный элемент;

6. Скольжение назад без использования зубцов;

7. На выполнение теста дается одна попытка. (В соответствии с «Положением»).