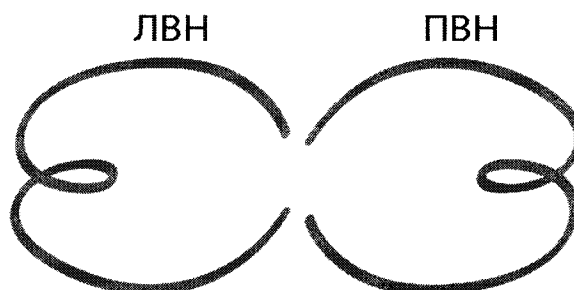


## 5. Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов.

## 5.1. I спортивный разряд.

Вариант 1  
для передних  
и задних петель.



Вариант 2  
для задних петель.

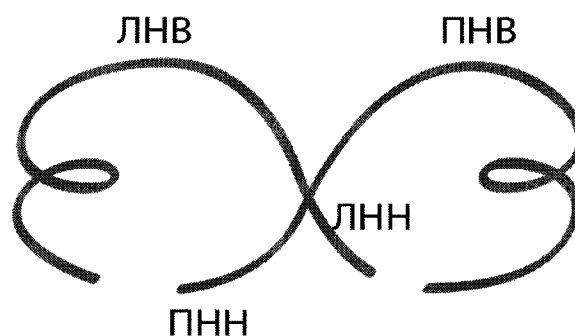


Рисунок 1. Варианты для передних и задних петель.

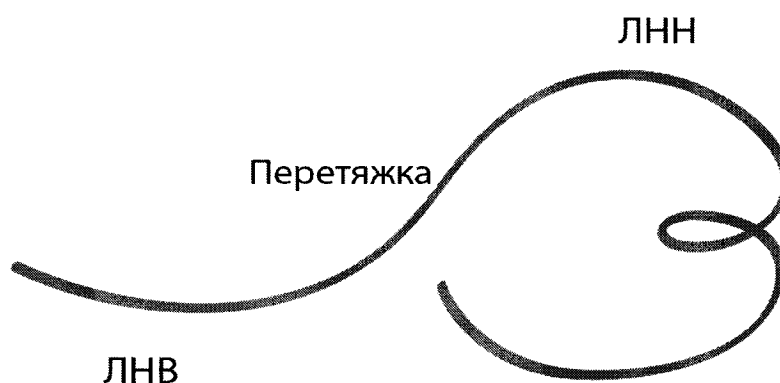


Рисунок 2. Петля с перетяжкой.

## 5.2. II спортивный разряд.

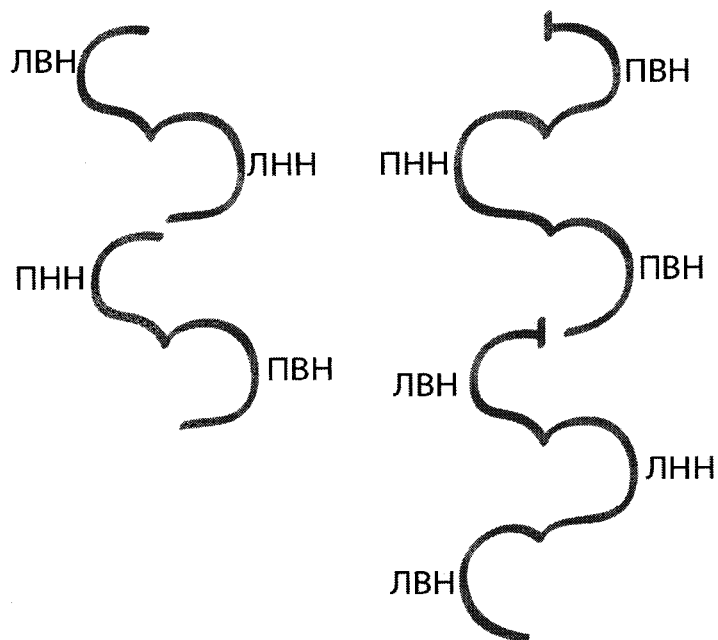


Рисунок 3. Выкрюк наружу.

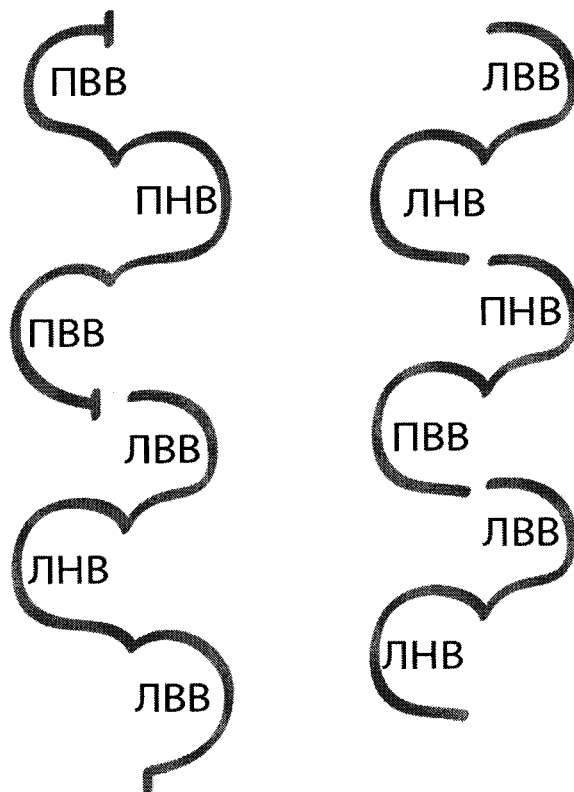


Рисунок 4. Выкрюк внутрь.

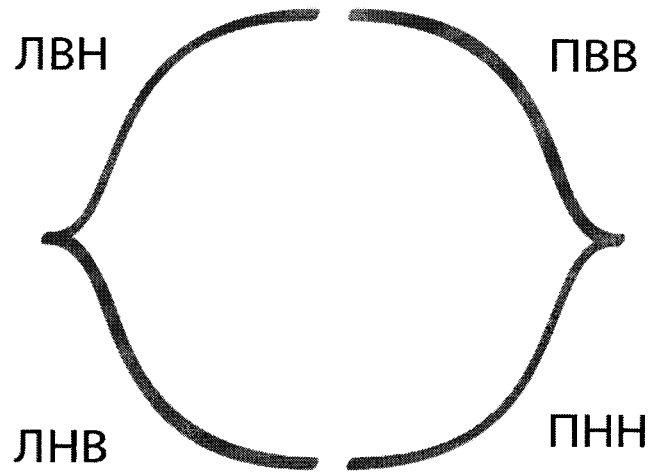


Рисунок 5. Скобка наружу.

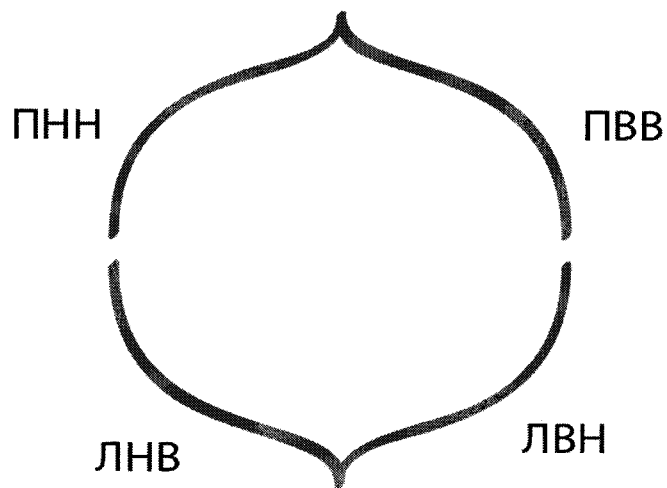


Рисунок 6. Скобка внутрь.

## 5.3. III спортивный разряд.

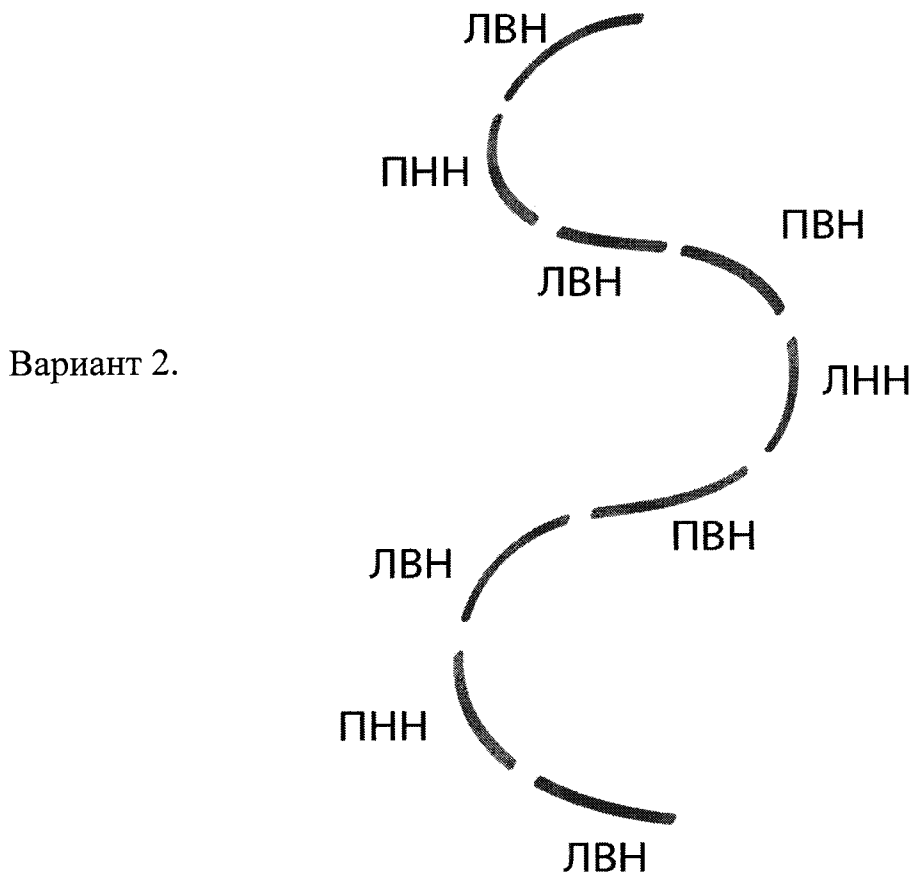
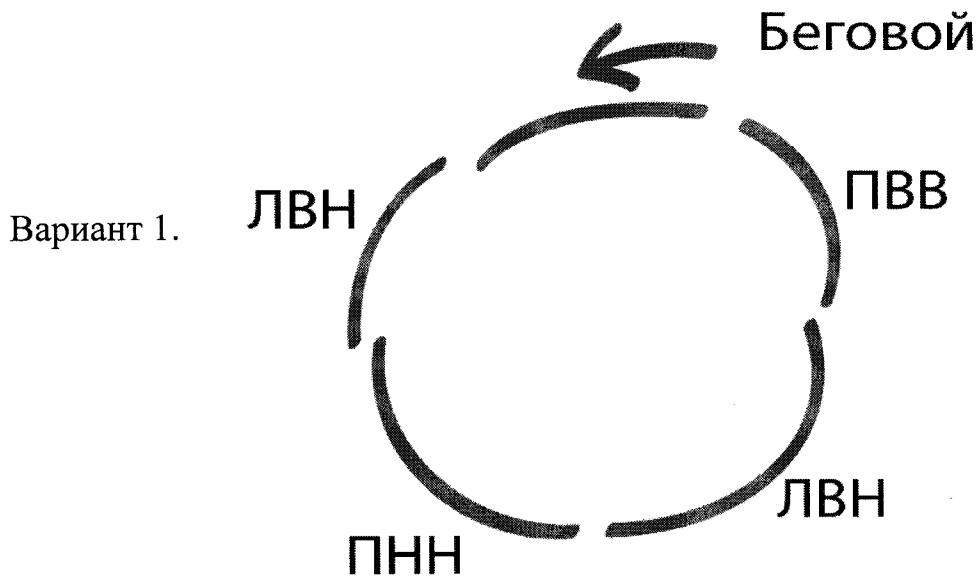
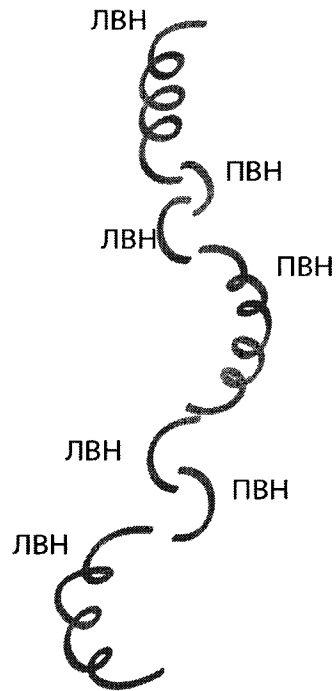
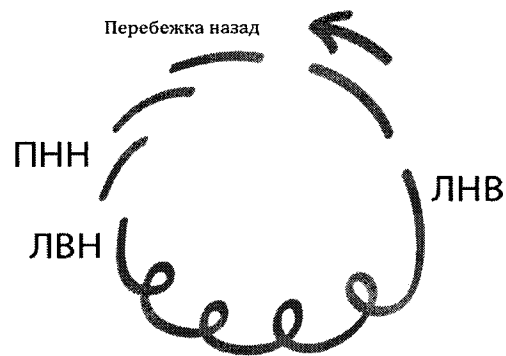


Рисунок 7. Моухок наружу.

Вариант 1.



Вариант 2.



Вариант 3.

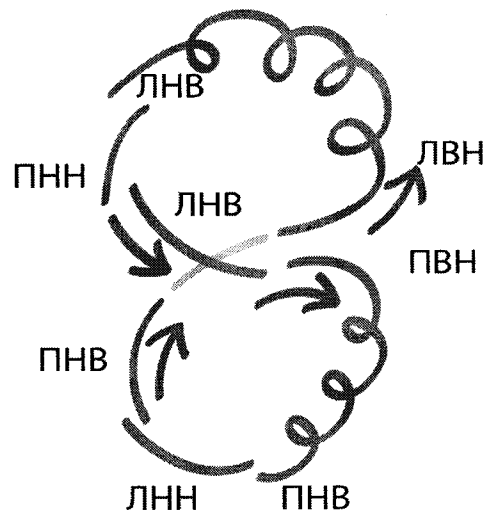


Рисунок 8. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов.

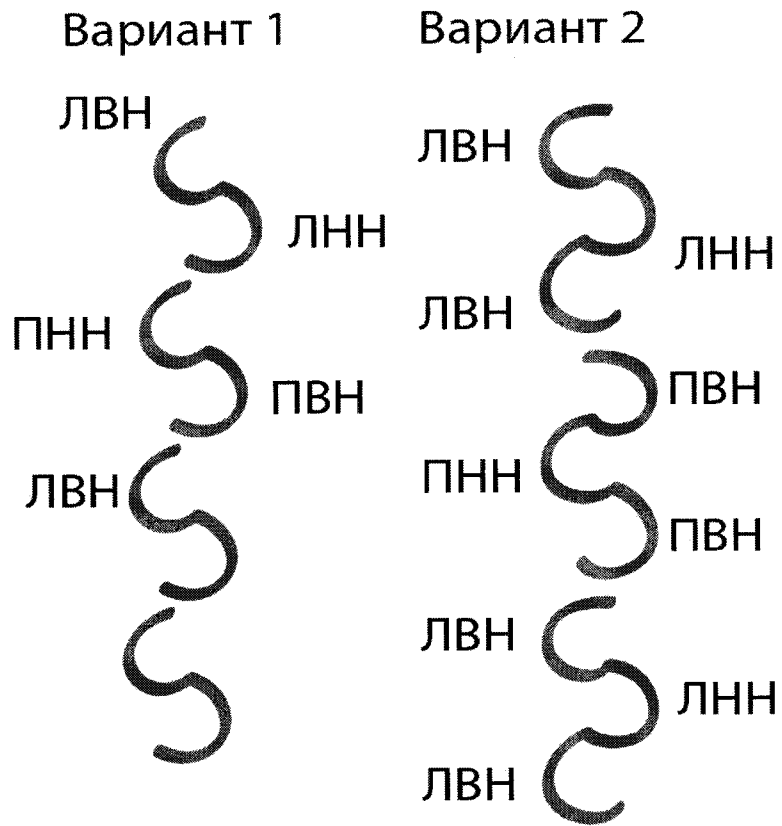


Рисунок 9. Крюк вперед наружу.

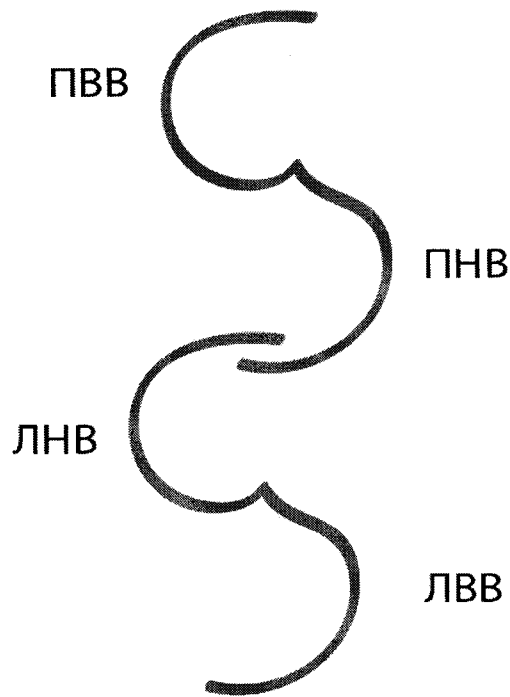


Рисунок 10. Крюк внутрь.

## 5.4. I юношеский спортивный разряд.

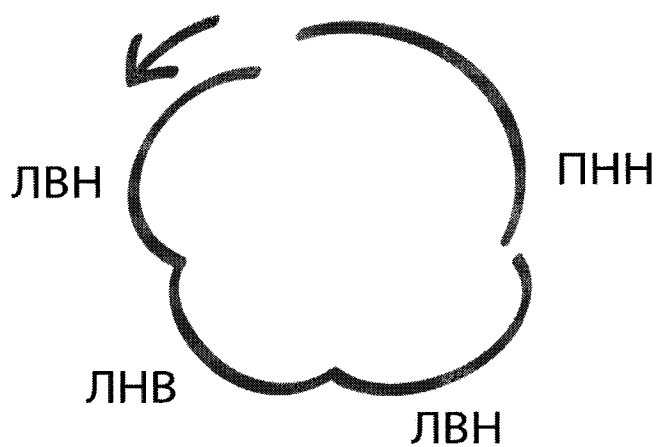


Рисунок 11. Тройка вперед наружу трехкратная.

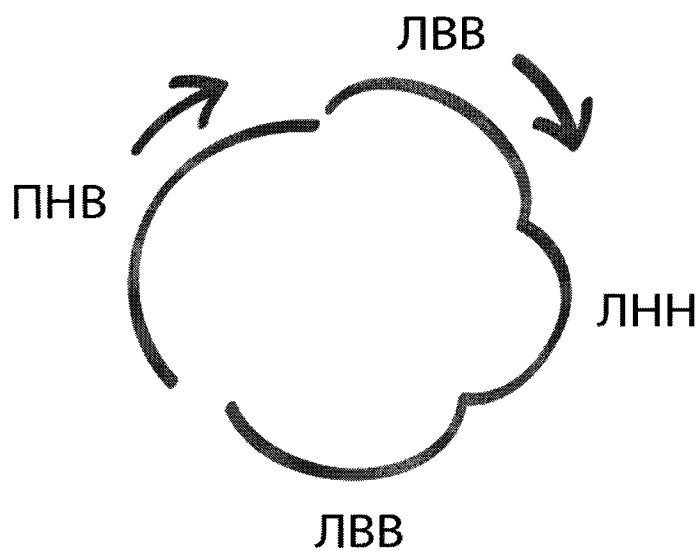


Рисунок 12. Тройка вперед внутрь трехкратная.



Рисунок 13. Чоктау.



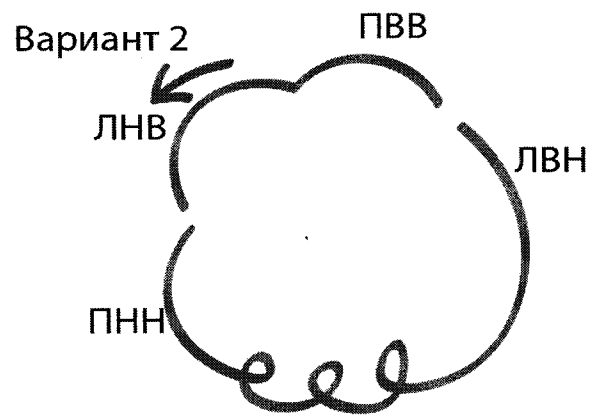
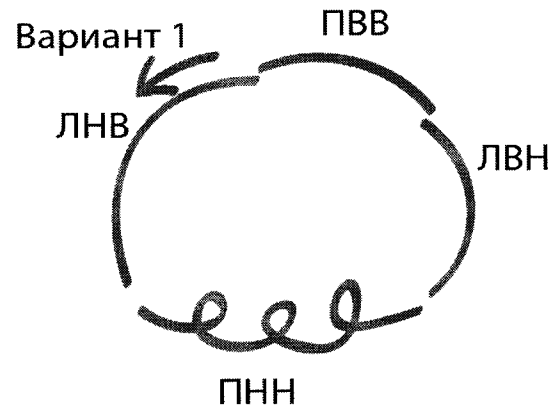


Рисунок 14. Твизл назад наружу не менее трех оборотов.

## 5.5. II юношеский спортивный разряд.

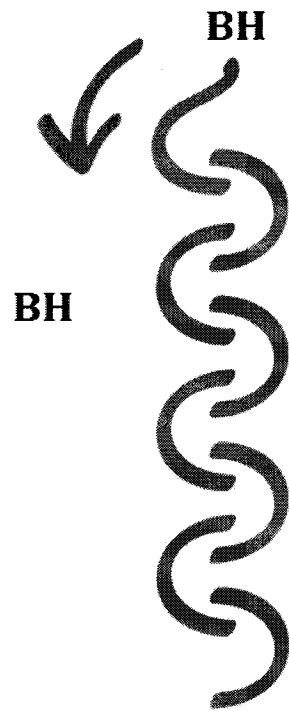


Рисунок 15. Кросс-ролл вперед.

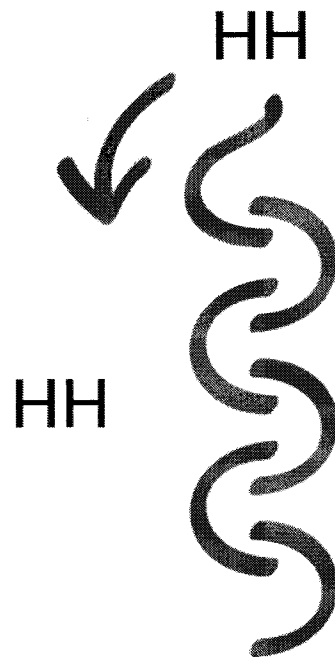


Рисунок 16. Кросс-ролл назад.

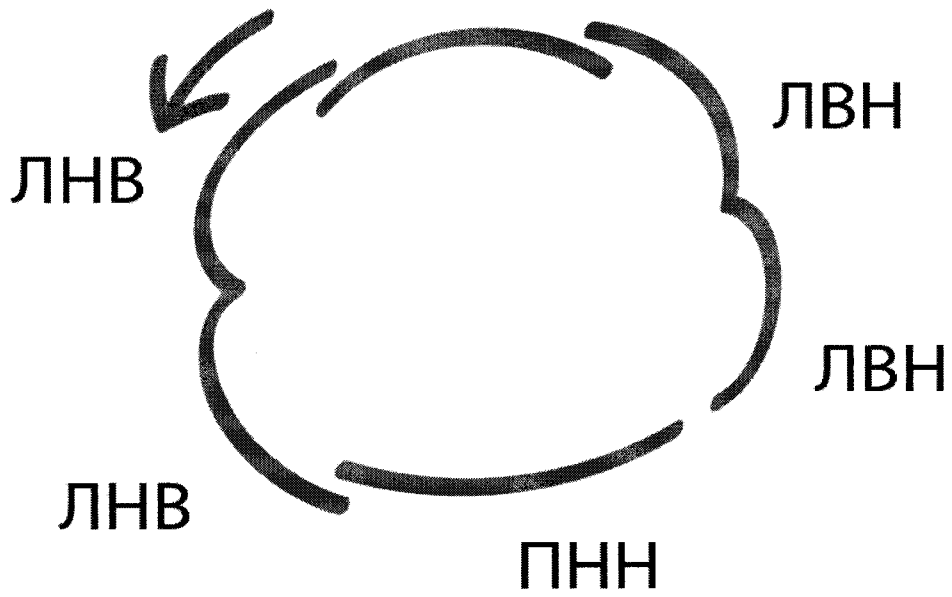


Рисунок 17. Тройка вперед наружу.

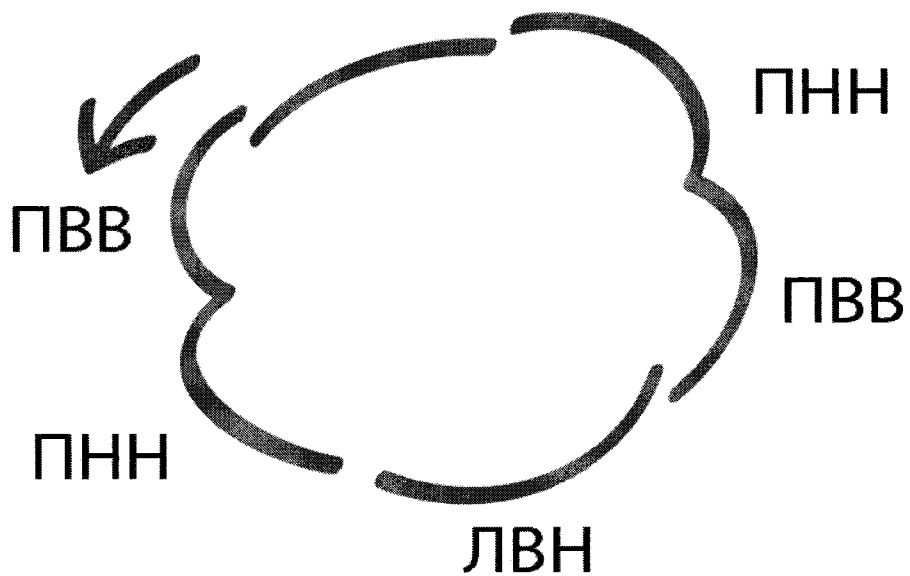


Рисунок 18. Тройка вперед внутрь.

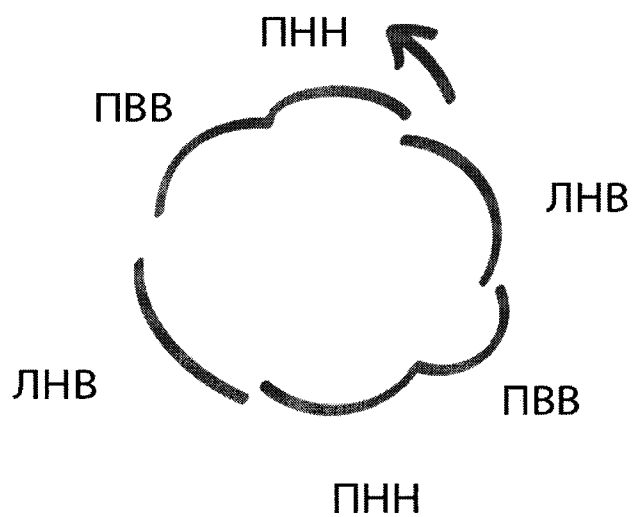


Рисунок 19. Тройка назад наружу (Риттбергеровская).

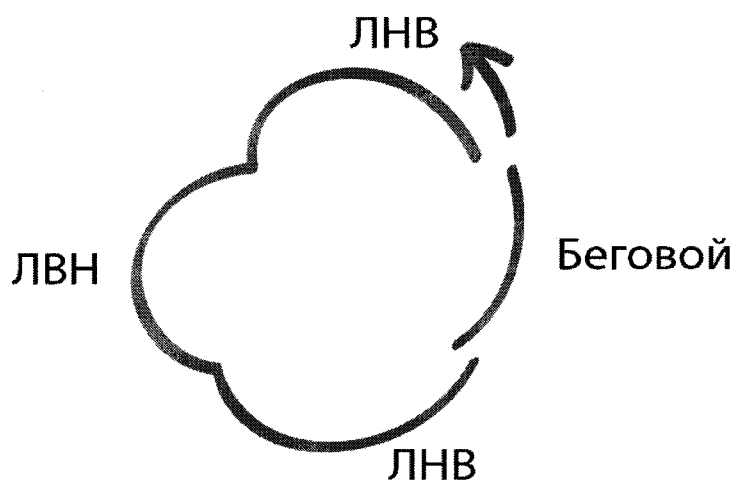


Рисунок 20. Тройка назад внутрь двухкратная.

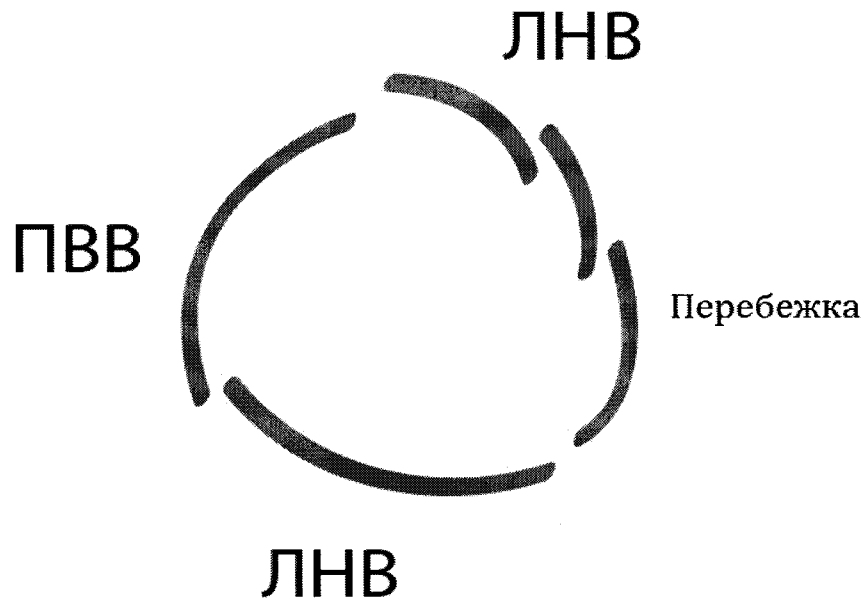


Рисунок 21. Перебежка назад с моухоками вперед  
внутри.

## 5.6. III юношеский спортивный разряд.



Рисунок 22. Дуги вперед наружу.

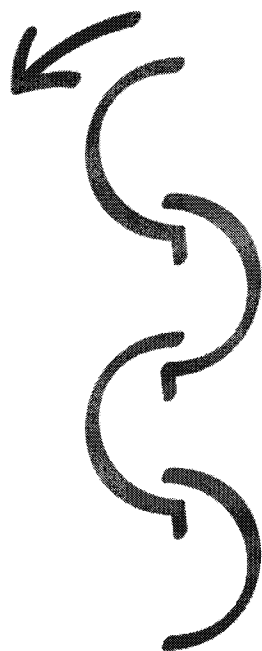


Рисунок 23. Дуги вперед внутрь.

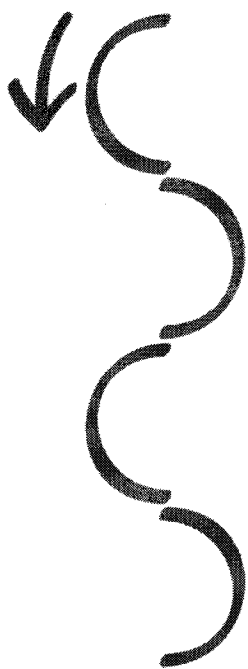


Рисунок 24. Дуги назад наружу.

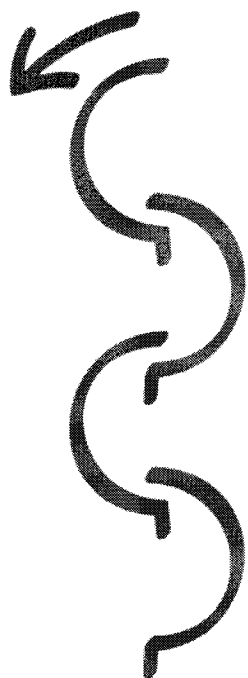


Рисунок 25. Дуги назад внутрь.

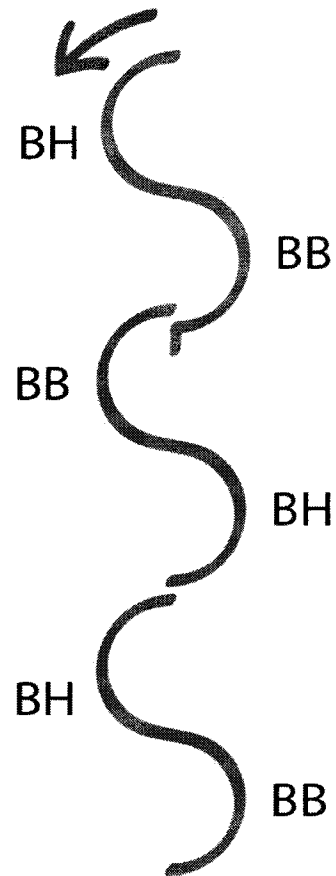


Рисунок 26. Перетяжка вперед (с двух ног).

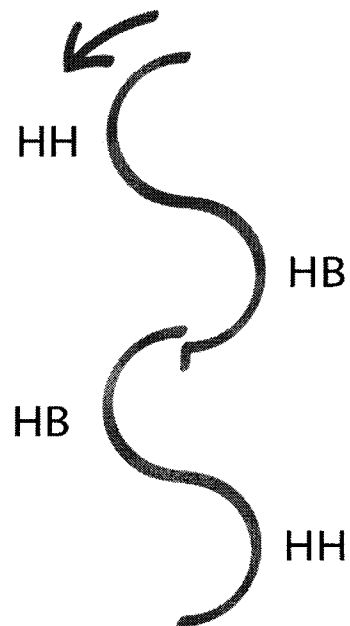
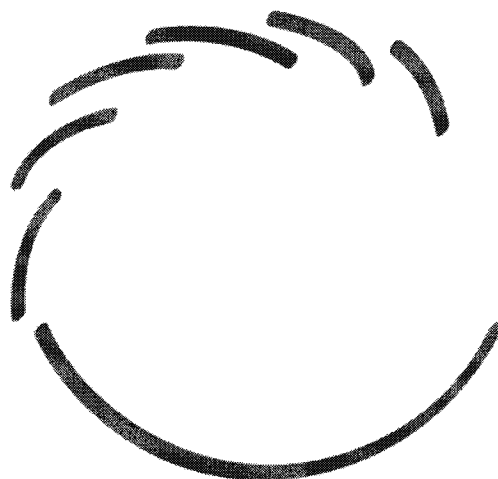


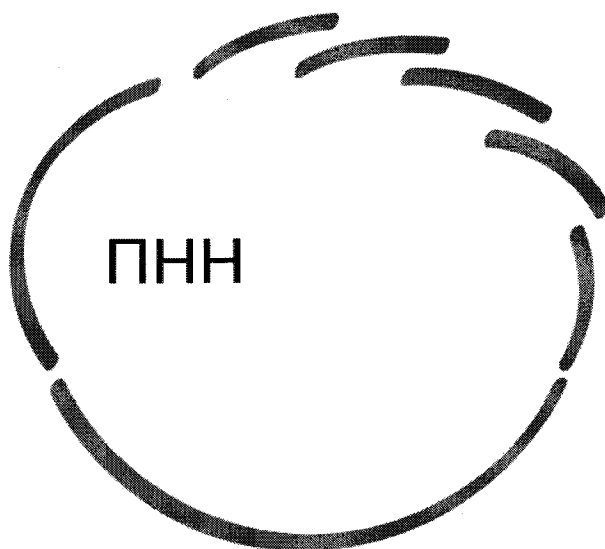
Рисунок 27. Перетяжка назад (с двух ног).





Ласточка ВВ

Рисунок 28. Перебежка вперед с ласточкой вперед  
внутри.



Ласточка ВН

Рисунок 29. Перебежка назад с ласточкой вперед  
наружу.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

МСМК – спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС – спортивное звание мастер спорта России;

КМС – спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол;

ВВ – вперед внутрь;

ВН – вперед наружу;

ГОЕ – дополнительная оценка стоимости качества исполнения элемента;

ЛВВ – левая нога вперед внутренняя кромка конька;

ЛВН – левая нога вперед наружная кромка конька;

ЛНВ – левая нога назад внутренняя кромка конька;

ЛНН – левая нога назад наружная кромка конька;

НВ – назад внутрь;

НН – назад наружу;

ПВВ – правая нога вперед внутренняя кромка конька;

ПВН – правая нога вперед наружная кромка конька;

ПНВ – правая нога назад внутренняя кромка конька;

ПНН – правая нога назад наружная кромка конька.