

Приложение №1
к положению о проведении обязательного
тестирования базового скольжения
спортсменов Республики Марий Эл

Программа тестирования

I. Введение.

- 1.1. Программа тестирования разработана для оценки уровня владения коньком.
- 1.2. Условия сдачи тестов достаточно жёсткие, т.к. излишняя мягкость экзаменаторов понижает качество и уничтожает суть тестирования.
- 1.3. Экзаменаторы должны принимать решения на основании классических стандартов, иначе занимающиеся не получат необходимого опыта и квалификации.
- 1.4. Замены и пропуски предписанных элементов не допускаются. Любые отклонения являются основанием для признания тестов не выполненными.
- 1.5. Если фигурист не сдаёт одно упражнение, то тест пересдаётся полностью.
- 1.6. Кол-во пересдач неограниченно. Если в одном из упражнений теста допущены мелкие ошибки, не влияющие на классическое исполнение элемента в упражнении, по решению судейской бригады тест может быть принят.
- 1.6. Возможна сдача нескольких тестов за одно тестирование.
- 1.7. Пересдача теста в тот же день не допускается.

II. Общие требования к исполнению упражнений.

- 2.1. Исполнение упражнений с правой и левой ноги обязательно.
- 2.2. Длина каждой дуги должна быть не менее одного роста фигуриста, но не более трёх.
- 2.3. Заданное ребро скольжения должно быть ярко выражено, наклон корпуса – внутрь круга.
- 2.4. Должна соблюдаться ледовая геометрия (чёткое расположение рисунка по продольной и поперечной осям).
- 2.5. Отталкивание при смене ног должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
- 2.6. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов по всему рисунку.
- 2.7. При исполнении элемента обязательна красивая и правильная осанка.

III. Программа тестов.

3 юношеский разряд

Тест № 1

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) назад по кругу и ласточка вперёд наружу

2 юношеский разряд

Тест № 2

1. Кросс-ролл вперёд.
2. Кросс-ролл назад.
3. Тройка вперёд наружу (вальсовая) по кругу.
4. Тройка вперёд внутрь по кругу.
5. Тройка назад наружу (риттбергеровская).
6. Тройка назад внутрь двукратная (выполняется с любого удобного подхода).
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

1 юношеский разряд

Тест № 3

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

3 спортивный разряд

Тест № 4

1. Перебежка вперед по кругу с моухоками наружу.
2. Крюки внутрь вперёд и назад.
3. Крюки наружу назад и вперед.
4. Твизл назад наружу (с перебежки назад или кросс-роллов вперед наружу)

2 спортивный разряд

Тест № 5

1. Выкрюк наружу вперёд и назад.
2. Выкрюк внутрь вперёд и назад.
3. Скобы вперед и назад наружу.
4. Скобы вперед и назад внутрь.

1 спортивный разряд

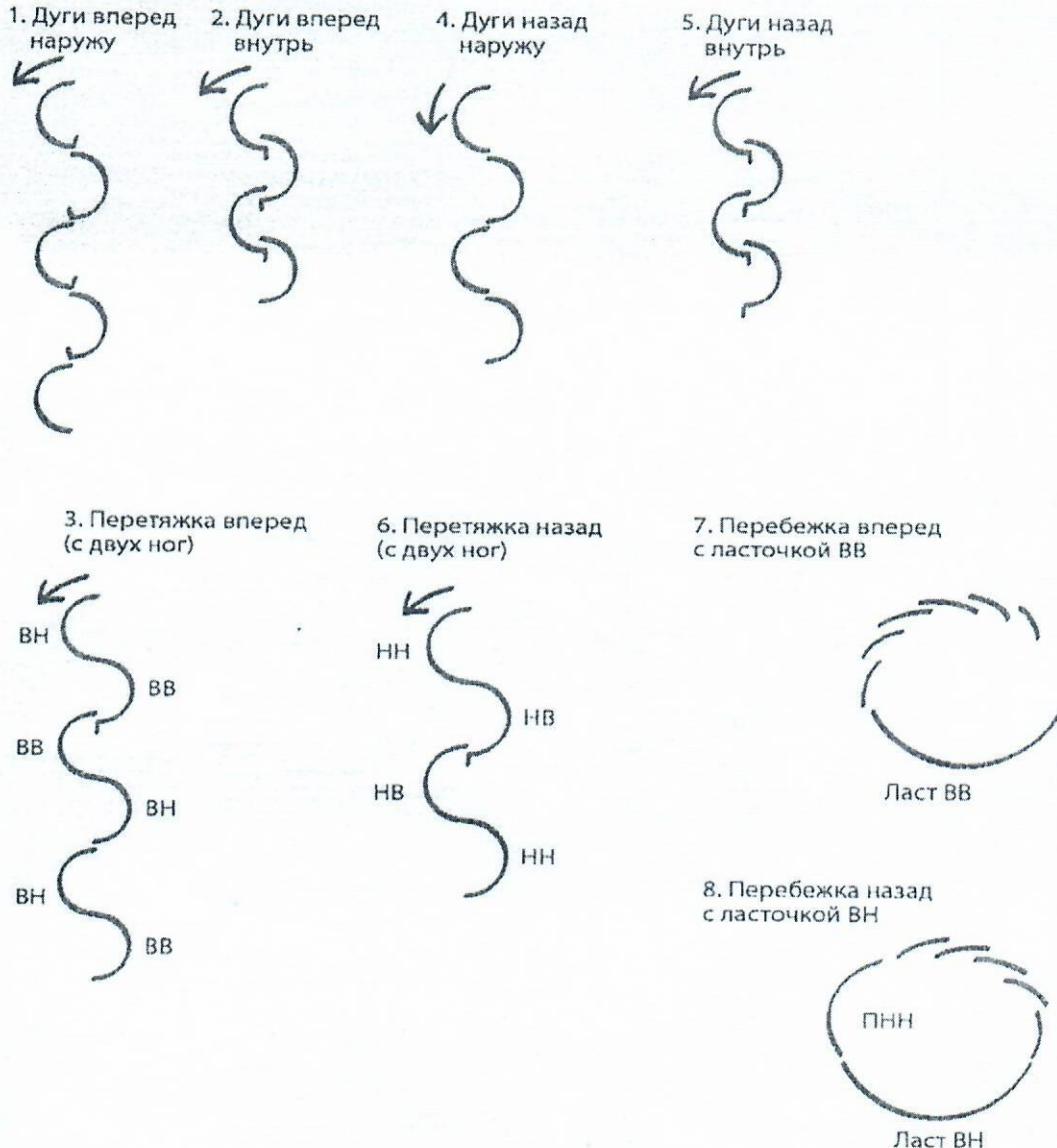
Тест № 6

1. Петли вперед наружу.
2. Петли вперед внутрь.
3. Петли назад наружу.
4. Петли назад внутрь.

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

IV. Описание тестов.

Тест № 1 3 юношеский разряд



Дуги вперед наружу и вперед внутрь.

- Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины (не менее одного роста фигуриста, но не более трех).
- Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями.
- Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги.
- 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).

- Выполняется по рисунку серпантин, не менее двух перетяжек с каждой ноги, с разбега, на небольшой скорости.
- Дуги до и после перетяжки должны быть одинаковой длины (не менее одного роста фигуриста, но не более трех).
- Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги.
- Рисунок перетяжки должен совпадать с продольной и поперечной осями.
- Отталкивание из Т-позиции внутренним ребром конька, без помощи зубцов.

Дуги назад наружу и назад внутрь.

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

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

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

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

- На перебежках, работа ног должна быть сильной, но плавной, без прыгающих движений.
- Скольжение на наружном и внутреннем ребре попеременно.
- Отталкивание исключительно ребром конька.
- Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу. Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга.
- Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре от начала спирали и до её окончания.
- Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнута.
- Голова поднята, спина имеет плавный изгиб.

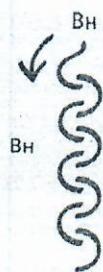
Перебежки (беговые) назад и ласточка вперёд наружу по замкнутому кругу.

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

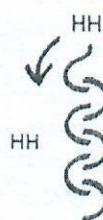
Тест № 2

2 юношеский разряд

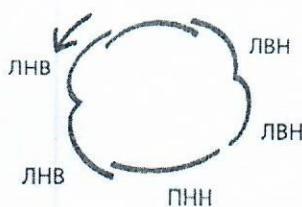
1. Кросс-ролл вперед



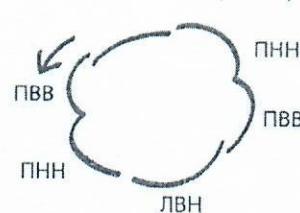
2. Кросс-ролл назад



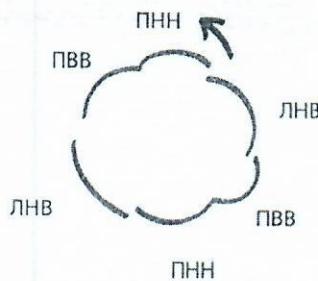
3. Тройка вперед наружу



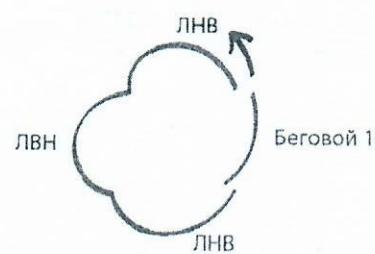
4. Тройка вперед внутрь



5. Тройка назад наружу
(Риттбергеровская)



6. Тройка назад внутрь
двухкратная



7. Переб назад с моухоками
вперед внутрь



Кросс-ролл вперёд (вперед наружу-вперед наружу).

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

Кросс-ролл назад (назад наружу-назад наружу).

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

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

- Выполняется по небольшому кругу, на небольшой скорости, на четко выраженных ребрах.
- Однаковая длина дуг до поворота, после него и после смены ноги.
- Смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивание при смене ноги осуществляется ребром конька без помощи зубцов.
- Скольжение назад без помощи зубцов.

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

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

Тройка риттбергеровская (назад наружу-вперед внутрь-назад внутрь на др.ноге).

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

Тройка назад внутрь двукратная выполняется с любого удобного подхода.

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

Перебежки назад с моухоками (вперед внутрь-назад внутрь) и ласточка назад наружу по замкнутому кругу.

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

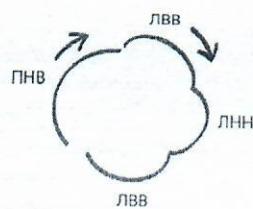
Тест № 3

1 юношеский

1. Тройка вперед наружу трёхкратная



2. Тройка вперед внутрь трёхкратная



3. Чоктау

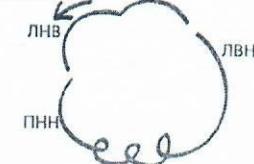


4. Твиззл назад наружу
не менее 3-х оборотов

Вариант 1



Вариант 2



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

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

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

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

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

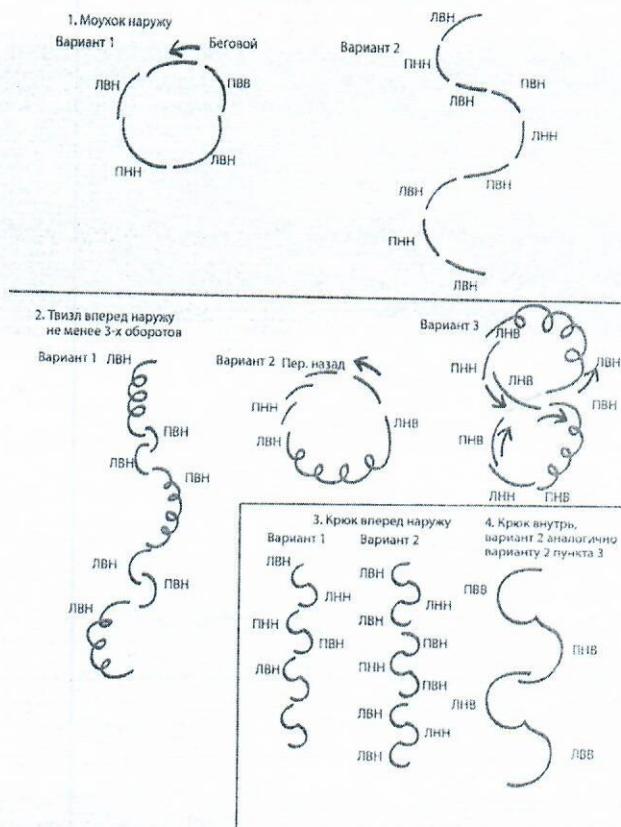
- Выполняется по рисунку серпантина, с разбега.
- Чёткая смена рёбер (назад наружу – вперед внутрь – назад наружу) с одинаково выраженным дугами.
- Скольжение и толчки без помощи зубцов.

Твиззы назад наружу (риттбергеровье).

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

Тест № 4

3 спортивный



Перебежки вперед по кругу с моухоками наружу

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
- Моухоки выполняются без дополнительных движений корпусом и руками.
- Переход при смене ноги, из скольжения вперед наружу-назад наружу-вперед наружу, должен осуществляться на чётких наружных ребрах.
- Дуги должны быть одинаковой длины, строго на заданном ребре.
- Махи свободной ноги не допускаются! Свободная нога находится близко к опорной.
- 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).

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Чёткое наружное ребро по всему рисунку упражнения. **Смена ребра недопустима!**
- Скольжение назад без помощи зубцов.
- Отталкивание, при смене ноги ребром, без помощи зубцов.

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

- Выполняются, согласно предложенным схемам, с разбега, но на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Ярко выраженное внутреннее ребро по всему рисунку упражнения. **Смена ребра недопустима!**
- Скольжение назад без помощи зубцов.
- Отталкивание, при смене ноги ребром, без помощи зубцов.

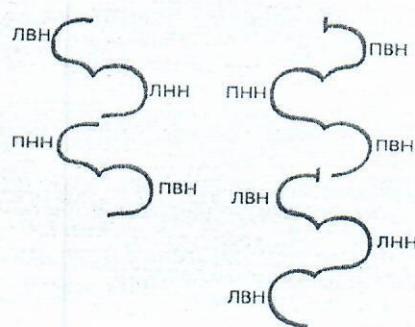
Твизл вперед наружу.

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

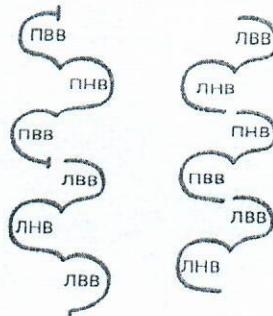
Тест №5

2 спортивный

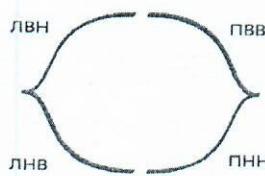
1. Выкрюк наружу



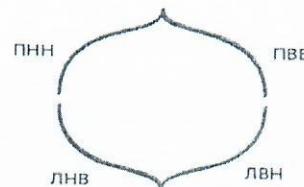
2. Выкрюк внутрь



3. Скобка наружу



4. Скобка внутрь



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

- Выполняется по рисунку серпантин с беговых шагов, на небольшой скорости.
- Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
- Поворот располагается на продольной оси рисунка.
- Чёткое наружное ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкрюк.
- **Смена ребра недопустима.**
- Скольжение на дугах назад наружу выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

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

- Выполняется по рисунку серпантин с беговых шагов, на небольшой скорости.
- Дуги до поворота и после него должны быть одинаковой длины.
- Поворот располагается на продольной оси рисунка.
- Чёткое внутреннее ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкрюк.
- **Смена ребра недопустима.**
- Скольжение на дугах назад внутрь выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

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

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

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

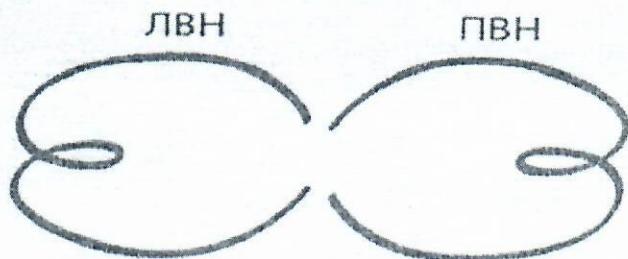
- Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости.
- Дуги до и после скобы должны быть одинаковой длины и рисунка, выполняться на уверенных ребрах.
- Смена ребра в момент поворота, выполняется на оси от центра круга.
- Скольжение назад должно выполняться на всей плоскости конька, без помощи зубцов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

Тест №6
1 спортивный

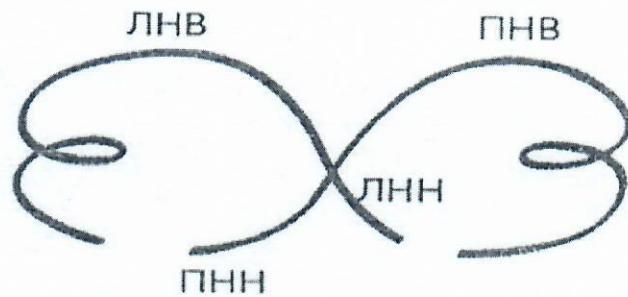
1-й спортивный разряд

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.

- Петли выполняются на небольшой скорости по маленькому кругу.
- Дуги до петли и после неё должны быть одинаковой длины и рисунка.
- Петля должна иметь каплеобразную форму и быть расположена по продольной оси.