

## 5. Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов.

### **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.
7. Перебежки (беговые) вперёд и ласточка вперёд внутрь.
8. Перебежки (беговые) назад по кругу и ласточка вперёд наружу.

### **2 юношеский разряд**

1. Кросс-ролл вперёд.
2. Кросс-ролл назад.
3. Тройка вперёд наружу по кругу.
4. Тройка вперёд внутрь по кругу.
5. Тройка назад наружу (риттбергерская).
6. Тройка назад внутрь двукратная.
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

### **1 юношеский разряд**

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

### **3 спортивный разряд**

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

### **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.

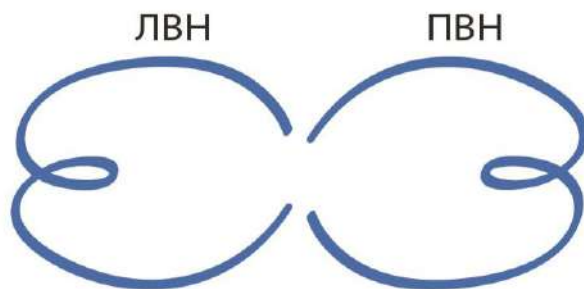
### **1 спортивный разряд**

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

5. Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов.

5.1. I спортивный разряд.

Вариант 1  
для передних  
и задних петель.



Вариант 2  
для задних петель.

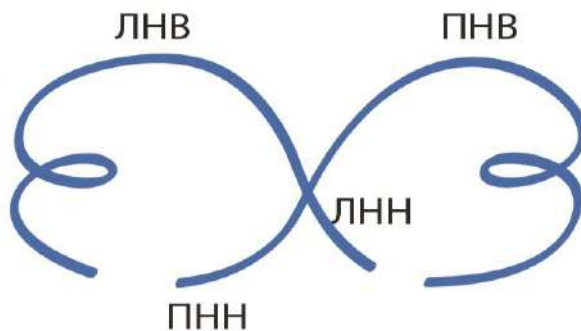


Рисунок 1. Варианты для передних и задних петель.



Рисунок 2. Петля с перетяжкой.

5.2. II спортивный разряд.

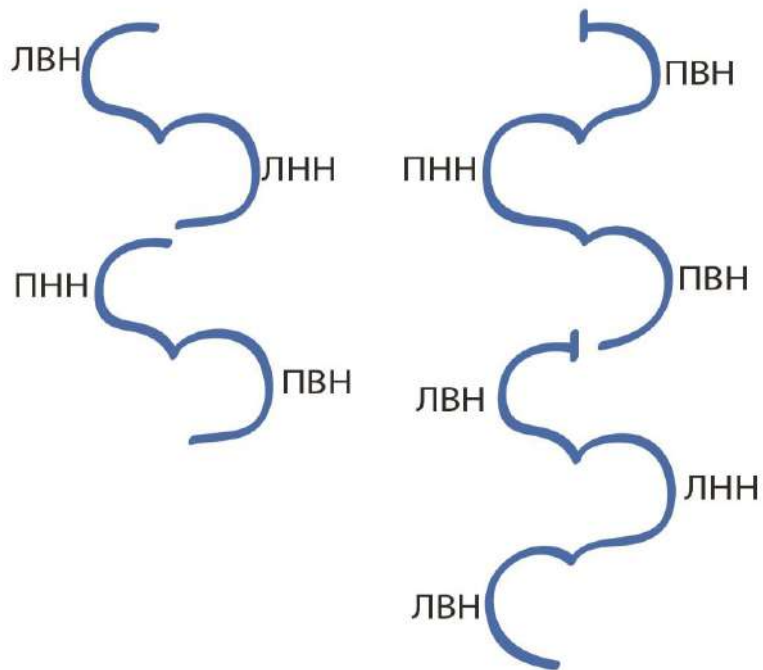


Рисунок 3. Выкрюк наружу.

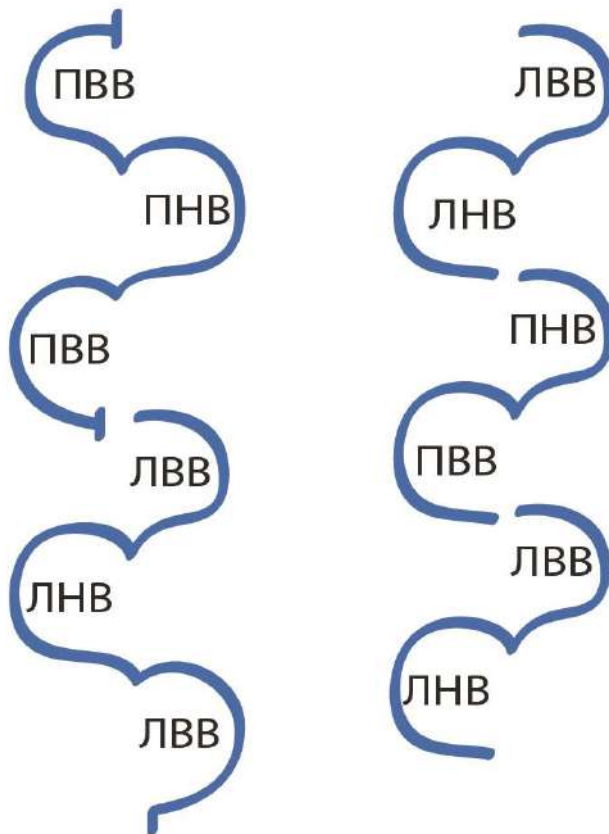


Рисунок 4. Выкрюк внутрь.

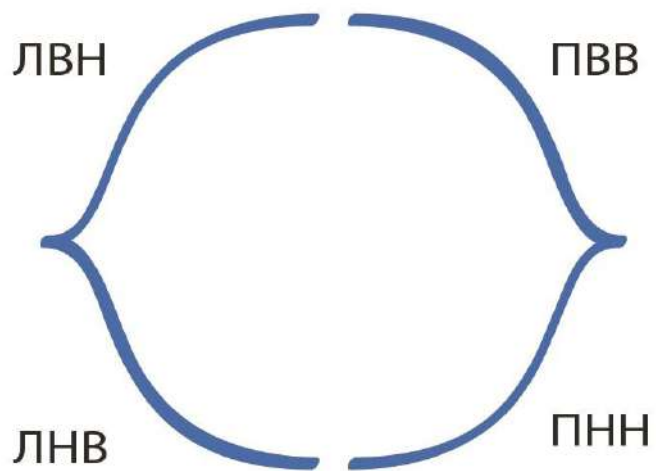


Рисунок 5. Скобка наружу.

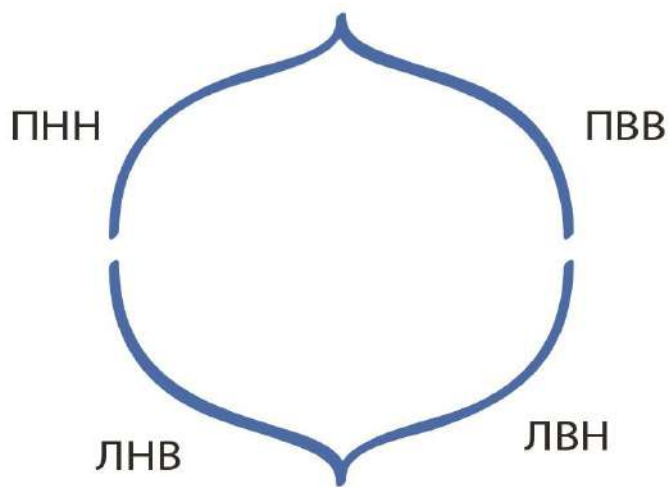


Рисунок 6. Скобка внутрь.

5.3. III спортивный разряд.

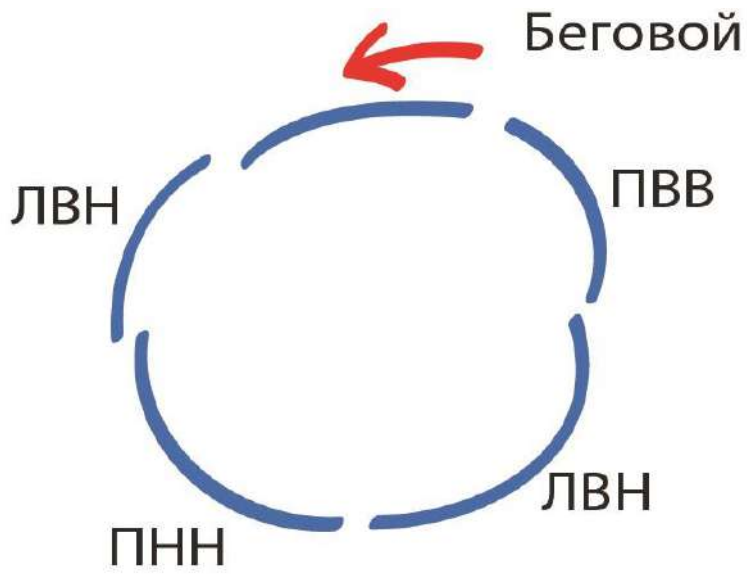


Рисунок 7. Моухок наружу. Вариант 1.

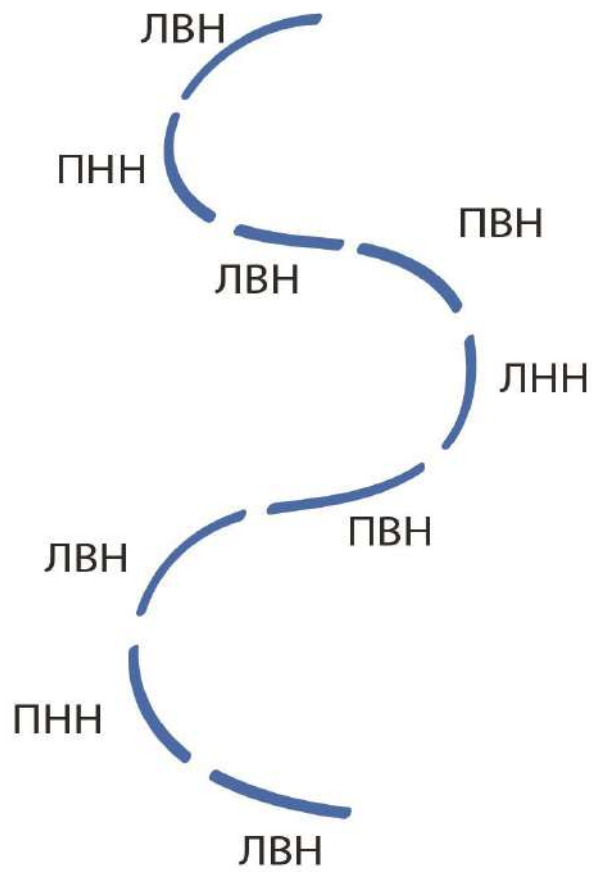


Рисунок 8. Моухок наружу. Вариант 2.

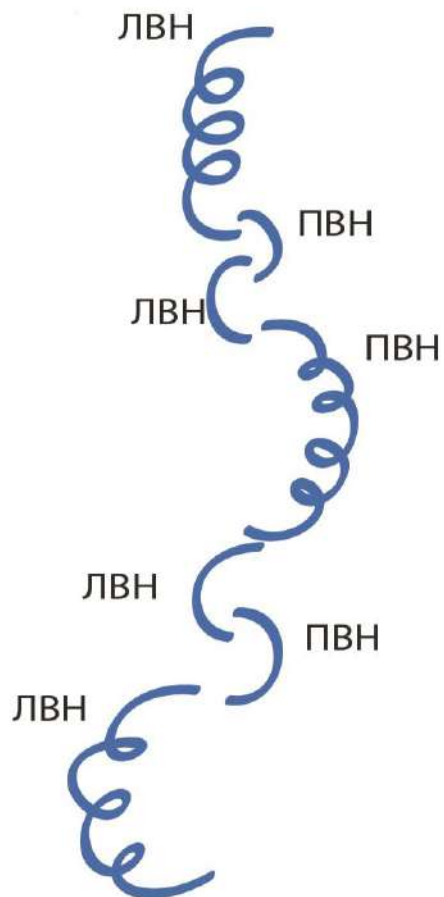


Рисунок 9. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 1.

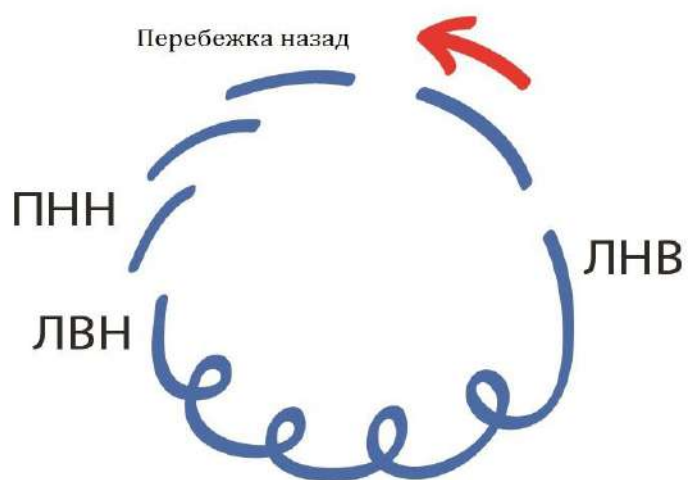


Рисунок 10. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 2.

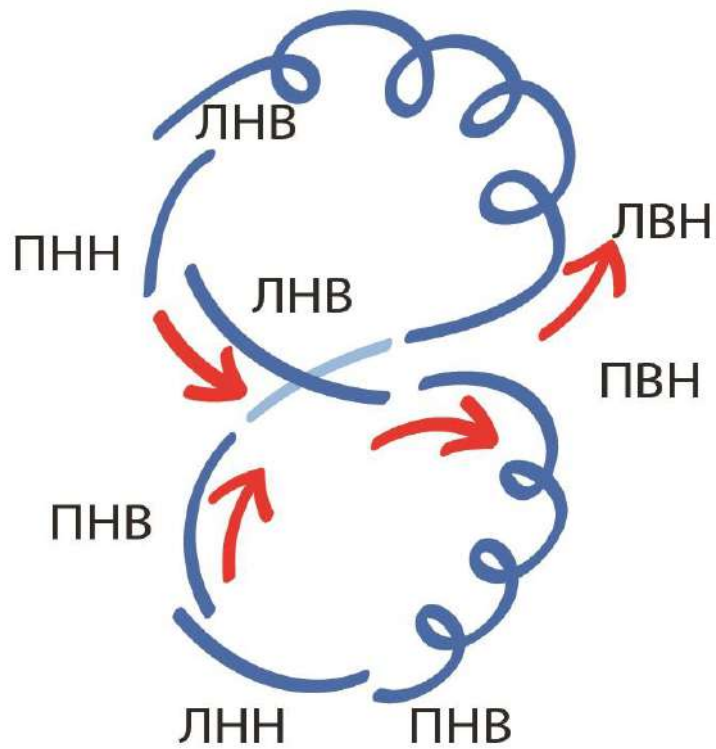


Рисунок 11. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 3.

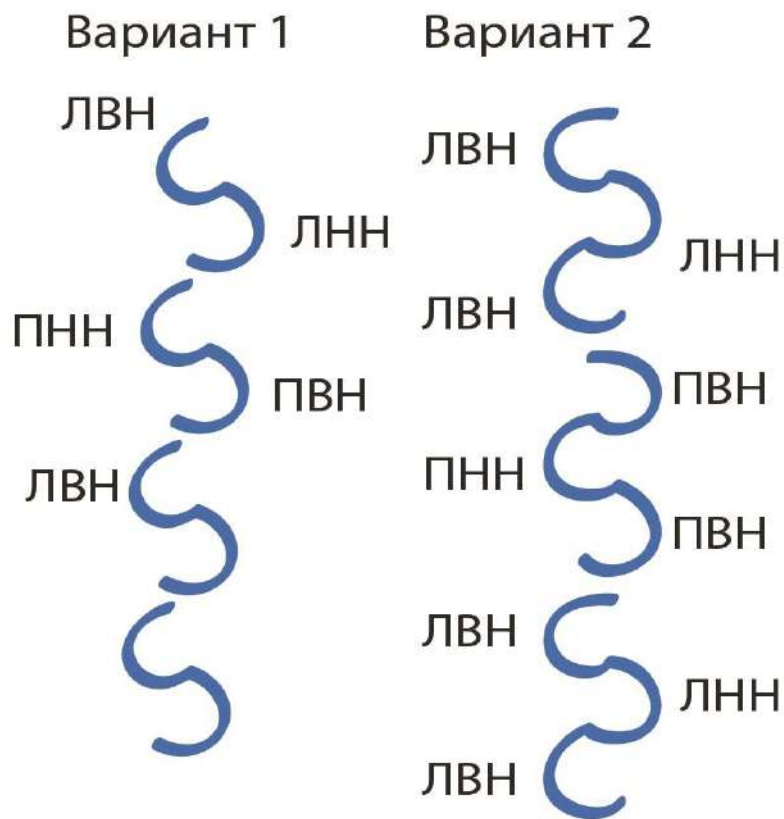


Рисунок 12. Крюк вперед наружу.



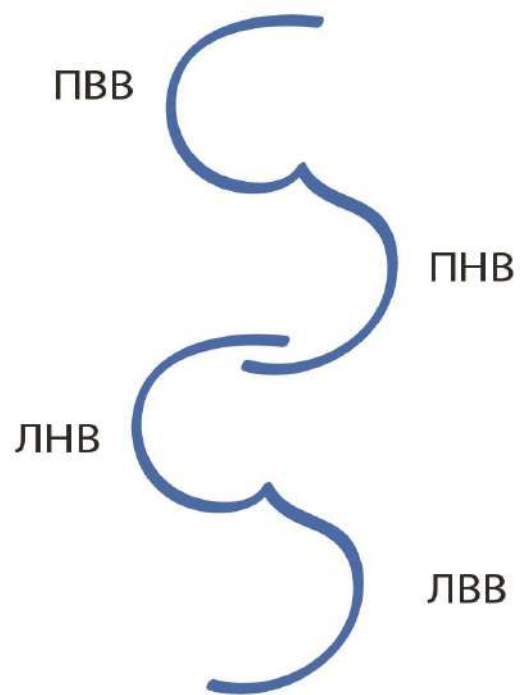


Рисунок 13. Крюк внутрь.

5.4. I юношеский спортивный разряд.

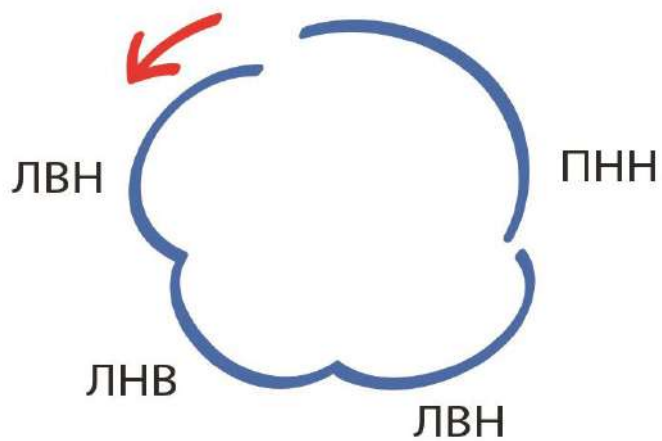


Рисунок 14. Тройка вперед наружу трехкратная.

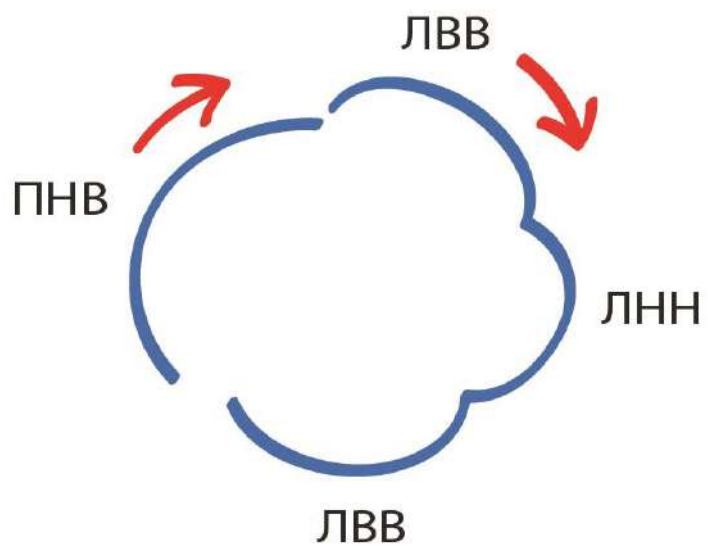


Рисунок 15. Тройка вперед внутрь трехкратная.



Рисунок 16. Чоктау.

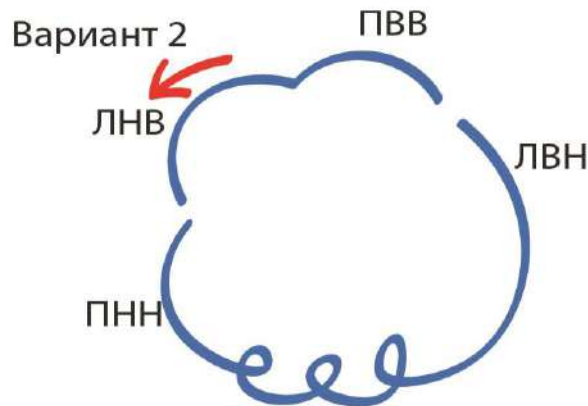
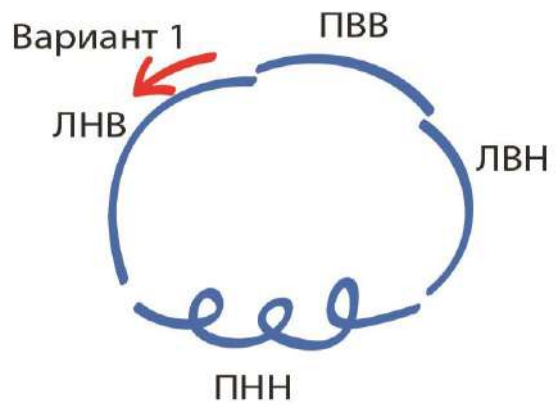


Рисунок 17. Твизл назад наружу не менее трех оборотов.

5.5. II юношеский спортивный разряд.



Рисунок 18. Кросс-ролл вперед.

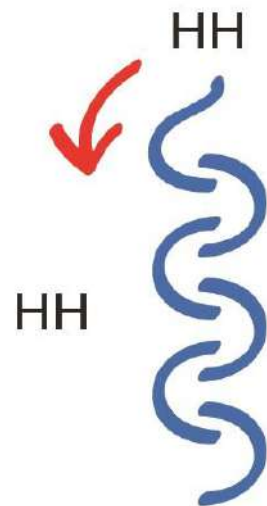


Рисунок 19. Кросс-ролл назад.

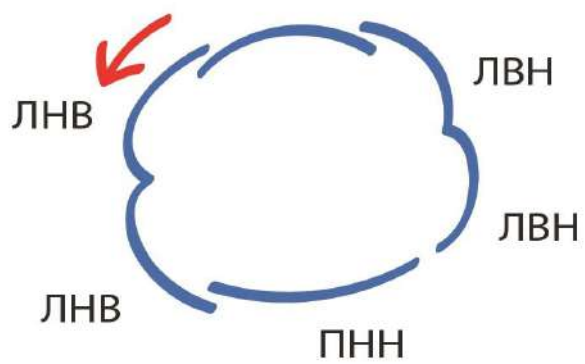


Рисунок 20. Тройка вперед наружу.

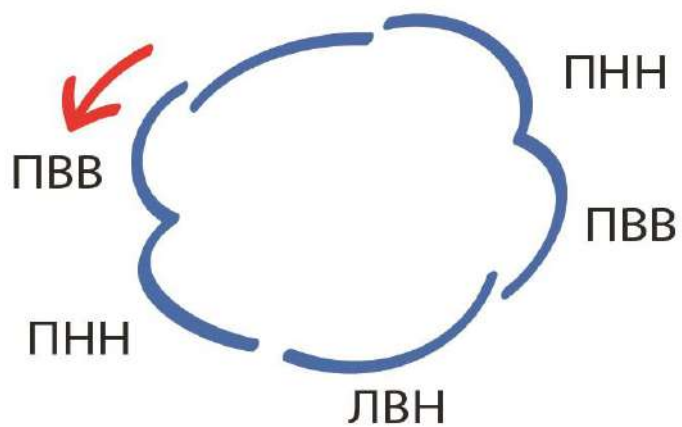


Рисунок 21. Тройка вперед внутрь.

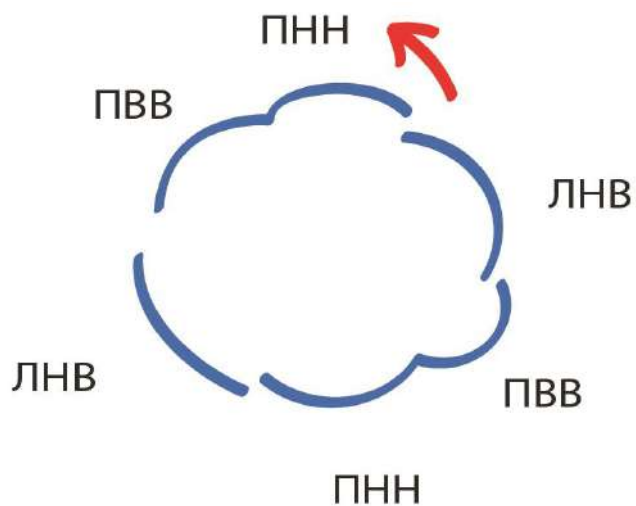


Рисунок 22. Тройка назад наружу (Риттбергеровская).

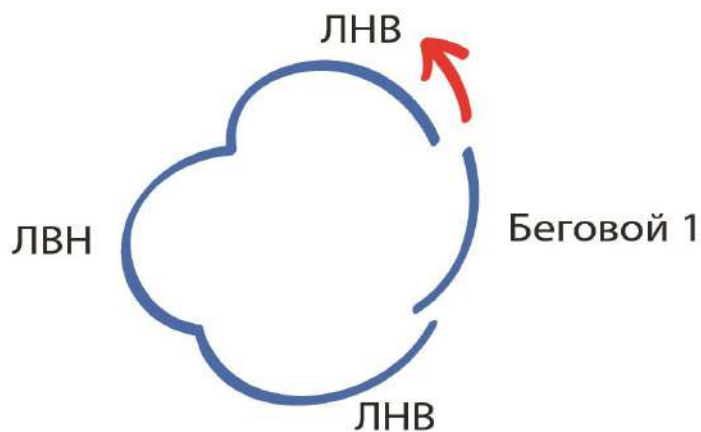


Рисунок 23. Тройка назад внутрь двухкратная.

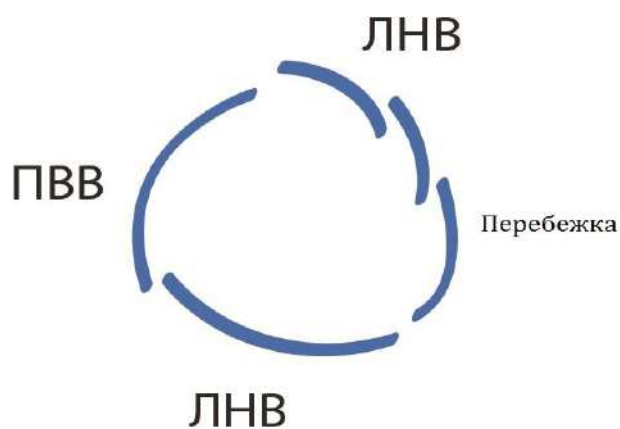


Рисунок 24. Перебежка назад с моухоками вперед внутрь.

5.6. III юношеский спортивный разряд.



Рисунок 25. Дуги вперед наружу.



Рисунок 26. Дуги вперед внутрь.



Рисунок 27. Дуги назад наружу.



Рисунок 28. Дуги назад внутрь.

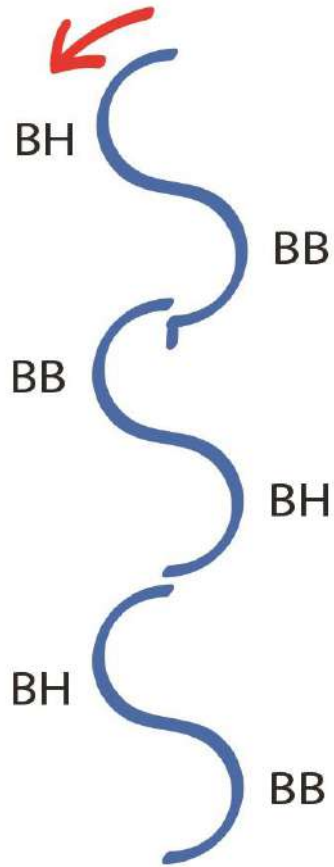


Рисунок 29. Перетяжка вперед (с двух ног).

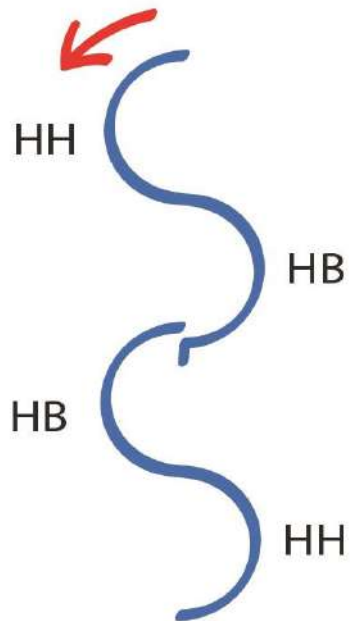
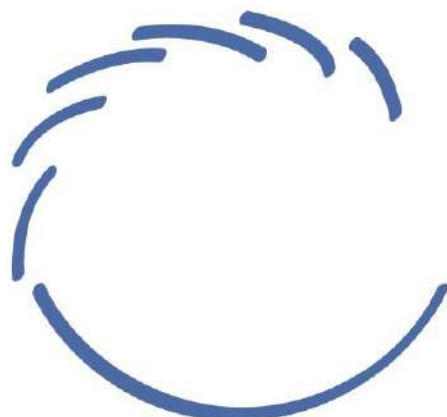


Рисунок 30. Перетяжка назад (с двух ног).





Ласточка ВВ

Рисунок 31. Перебежка вперед с ласточкой вперед  
внутри.



Ласточка ВН

Рисунок 32. Перебежка назад с ласточкой вперед  
наружу.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта

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

М - мужской пол;

Ж - женский пол;

УСС - участие в официальном спортивном соревновании;

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;

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.