Тесты по скольжению

Тест № 1 (3 юношеский разряд)

1. Дуги вперёд наружу и вперёд внутрь.
2. Дуги назад наружу и назад внутрь.
3. **Тройка вперёд наружу (вальсовая) по кругу.**
4. **Тройка вперёд внутрь по кругу.**
5. Перебежки (беговые шаги) вперёд и ласточка вперёд внутрь.
6. Перебежки (беговые шаги) назад по кругу и ласточка вперёд наружу.

Тест № 2 (2 юношеский разряд)

1. Кросс-роллы вперёд.
2. Кросс-роллы назад.
3. **Перетяжка вперёд наружу и перетяжка вперёд внутрь.**
4. **Перетяжка назад наружу и перетяжка назад внутрь.**
5. Тройка назад наружу (риттбергеровая).
6. Тройка назад внутрь двукратная (выполняется с любого удобного подхода).
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и **ласточка вперёд наружу**.

Тест №3 (1 юношеский разряд)

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

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. Твиззл вперёд наружу (с перебежки назад или кросс-роллов вперёд наружу).

Тест № 5 (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.

Тест № 6 (1 спортивный разряд)

1. Петли вперед наружу, вперёд внутрь.
2. Петли назад наружу, назад внутрь.
3. Петля назад наружу с перетяжкой.

Тест № 1 (3 юношеский разряд)
Дуги вперед и назад наружу и внутрь

Рисунок 25. Дуги вперед наружу.

Рисунок 27. Дуги назад наружу.

Рисунок 26. Дуги вперед внутрь.

Рисунок 28. Дуги назад 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 зубц

Тройка вперед наружу (вальсовая)

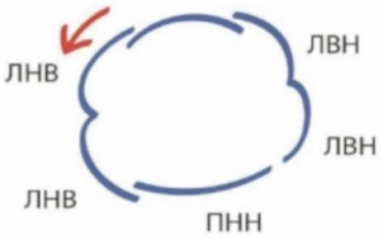

Рисунок 29 – Тройка вперед наружу

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

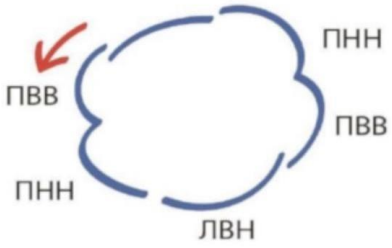

Рисунок 30 – Тройка вперёд внутрь

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.

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

Рисунок 31. Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь.

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.

Рисунок 32. Перебежка назад с ласточкой вперед наружу.

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 поднят

Тест № 2 (2 юношеский разряд)

Кросс-роллы вперёд и назад

Рисунок 18. Кросс-ролл вперед.

Рисунок 19. Кросс-ролл назад.

2. Смена ноги скольжения точно по поперечной оси.
3. Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания, на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
4. Отталкивания наружным ребром, без помощи зубцов.
5. Дуги должны быть одинаковой длины и рисунка.

Перетяжки вперед и перетяжки назад с двух ног

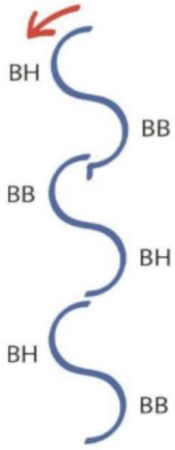

Рисунок 29. Перетяжка вперед (с двух ног).

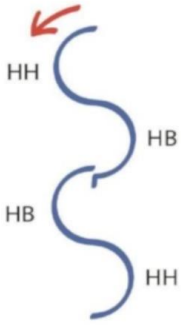

Рисунок 30. Перетяжка назад (с двух ног).

Рисунки 20,21 – Перетяжки вперёд/перетяжки назад

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

Тройка назад наружу (риттбергеровая)

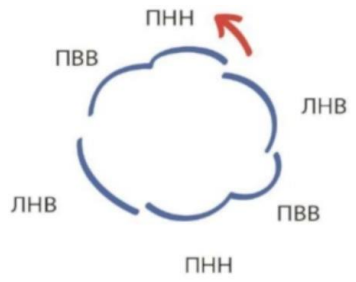

Рисунок 22. Тройка назад наружу (Риттбергеровская).

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 чётком наружном ребре, без помощи зубцов, а дуга выхода из поворота - на чётком 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

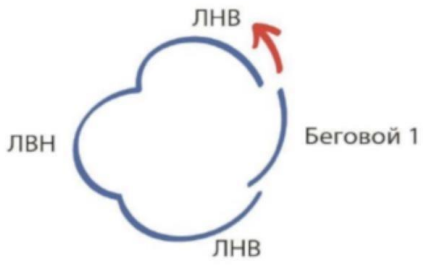

Рисунок 23. Тройка назад внутрь двухкратная.

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 и ласточка назад наружу по замкнутому кругу.

Рисунок 24. Перебежка назад с моухоками вперед внутрь.

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 наружнем ребре, не менее чем три четверти круга.
4. Опорная нога прямая, свободная – прямая и развёрнутая.
5. Спина имеет плавный изгиб, голова поднята

Тест №3 (1 юношеский разряд)
Тройка вперёд внутрь и вперед наружу трёхкратная

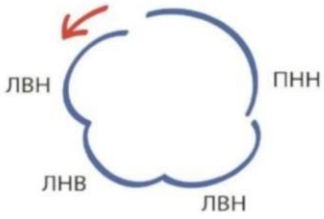

Рисунок 14. Тройка вперед наружу трехкратная.

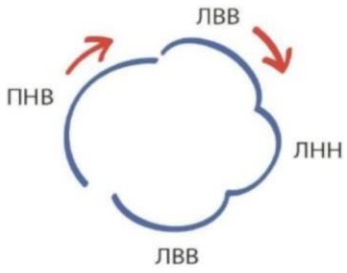

Рисунок 15. Тройка вперед внутрь трехкратная.

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 в скольжение вперед должен осуществляться на четких ребрах.
5. Скольжение назад должно осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.
6. Отталкивания, при смене ноги, без помощи зубцов.

Чоктау

Рисунок 16. Чоктау.

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

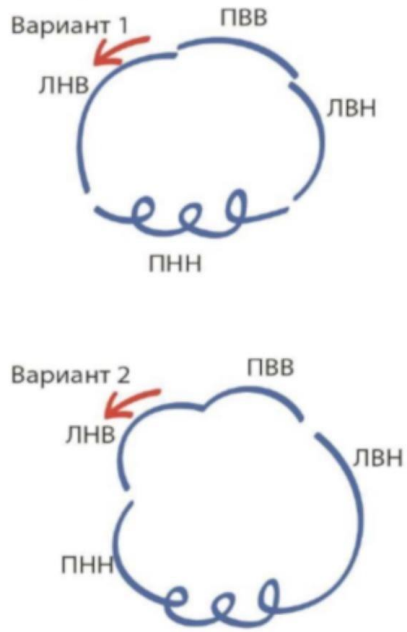

Рисунок 17. Твизл назад наружу не менее трех оборотов.

1. Выполняются по кругу.
2. Скольжение назад, повороты и смена ноги без помощи зубцов.
3. Выход из поворотов может быть, как вперед наружу на другую ногу, так и назад наружу на ноге вращения.

Тест №4 (3 спортивный разряд)

Моухок наружу

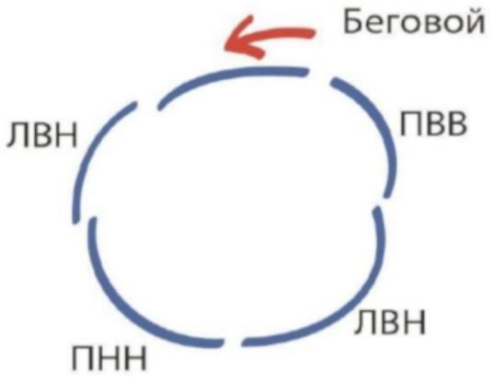

Рисунок 7. Моухок наружу. Вариант 1.

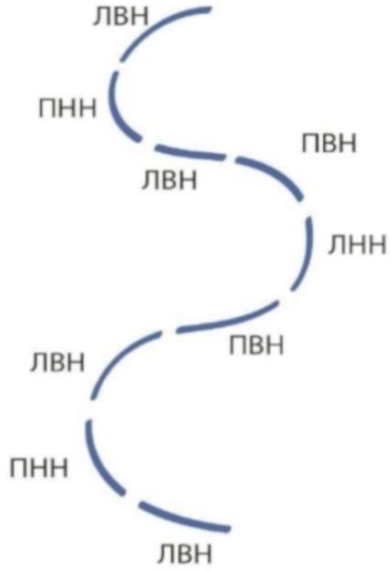

Рисунок 8. Моухок наружу. Вариант 2.

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. Скольжение назад и смена ноги должны осуществляться на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

Крюки наружу и внутрь

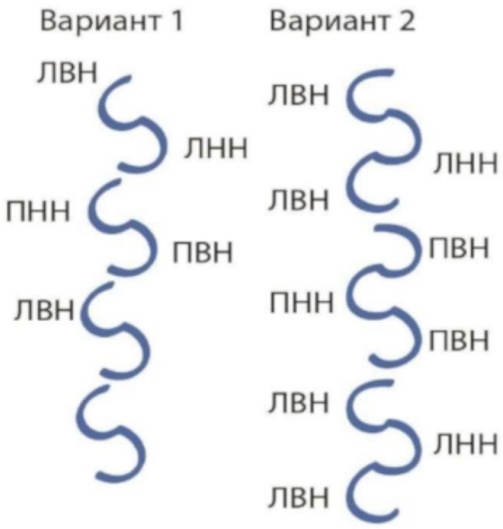

Рисунок 12. Крюк вперед наружу.

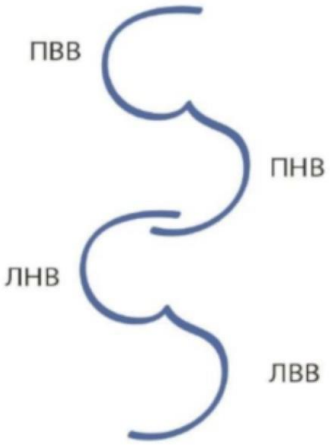

Рисунок 13. Крюк внутрь.

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

Твизл вперед наружу

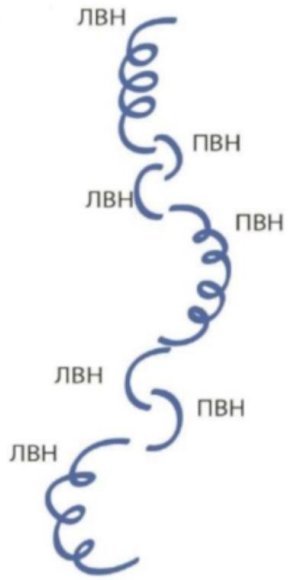

Рисунок 9. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 1.

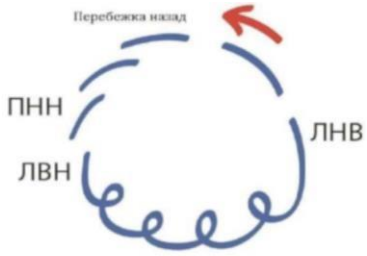

Рисунок 10. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 2.

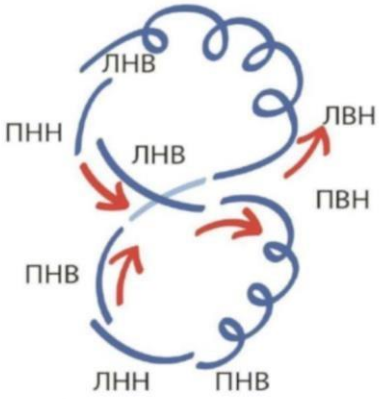

Рисунок 11. Твизл вперед наружу не менее трех оборотов. Вариант 3.

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)

Выкрюки наружу и выкрюки внутрь

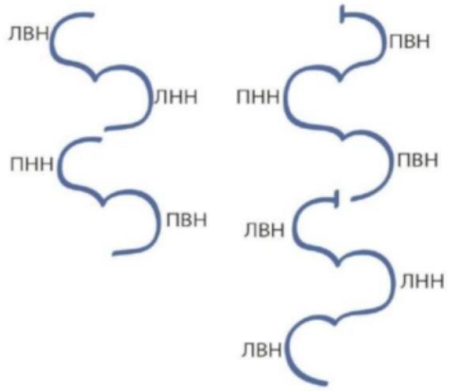

Рисунок 3. Выкрюк наружу.

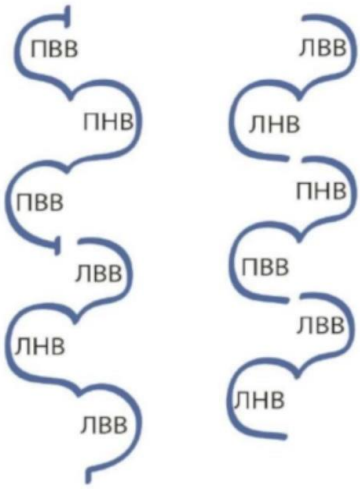

Рисунок 4. Выкрюк внутрь.

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 ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкрюк.
4. Смена ребра недопустима!
5. Скольжение на дугах назад выполняется на всей плоскости конька, без помощи зубцов.

Скобы назад и вперёд наружу

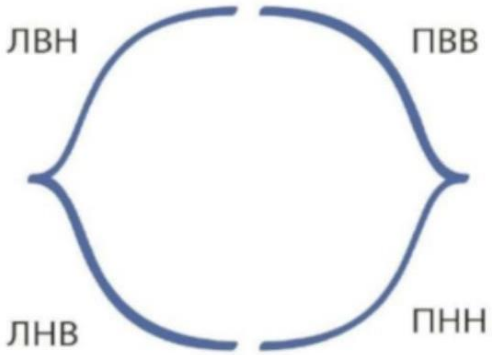

Рисунок 5. Скобка наружу.

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

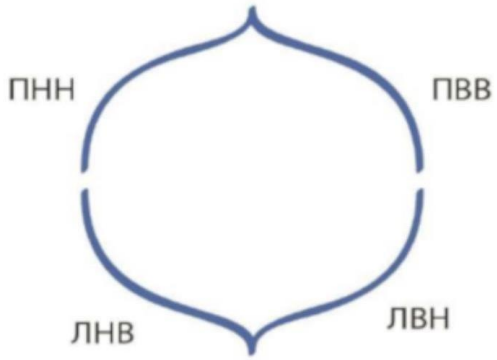

Рисунок 6. Скобка внутрь.

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.

Тест № 6 (1 спортивный разряд)

Петли наружу и внутрь, вперед и назад

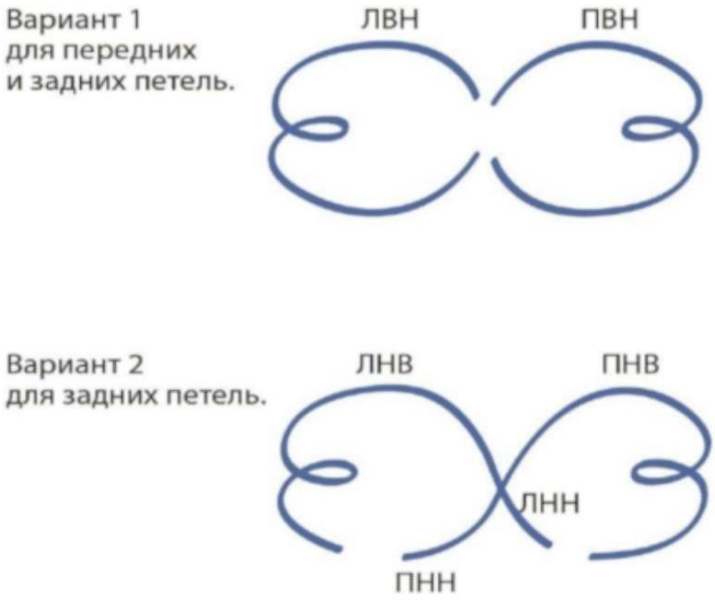

Рисунок 1. Варианты для передних и задних петель.

Рисунок 2. Петля с перетяжкой.

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.