

ТЕСТЫ

Оценки основ базовой технической подготовленности фигуристов

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Замены и пропуски не допускаются. Любые отклонения от требований являются основанием для признания тестов не выполненными.
2. Тесты считаются не сданными, если фигурист не сдает даже одно упражнение. Тест сдается заново полностью через определенное время, достаточное для того, чтобы, чтобы исправить навыки.
3. Возможна сдача нескольких тестов в день.
4. Исполнение упражнений с правой и левой ноги – обязательно;
5. Длина каждой дуги должна быть не менее одного роста фигуриста, но не более трех;
6. Должно быть ярко выраженное заданное ребро скольжения;
7. Должно быть соблюдение ледовой геометрии (четкое расположение рисунка по продольной и поперечной осям);
8. Отталкивание при смене ног должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
9. Красивая и правильная осанка на протяжении всего теста обязательна.
10. Для приема тестов организаторы создают оценочные комиссии не менее чем из трех человек, в состав которых могут входить судьи, тренеры, специалисты. Их представительство не лимитируется.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие с 5-и до 18-ти лет.

Тестируемые участники делятся на «группы» и «уровни»:

Группа А – занимающиеся спортивных школ, клубов (**тренирующиеся свыше 3-х раз/нед**):

- III юношеский разряд
- II юношеский разряд
- I юношеский разряд

Группа Б – занимающиеся оздоровительных групп, клубов (**тренирующиеся до 3-х раз/нед**):

- III юношеский разряд
- II юношеский разряд
- I юношеский разряд

ТРЕБОВАНИЯ ПО УРОВНЯМ

В 2011-2012 спортивном сезоне установлены следующие предписанные шаги для юношеских разрядов:

- I юношеский разряд – тесты 1, 4
- II юношеский разряд – тесты 6, 8
- III юношеский разряд – тесты 10, 11.

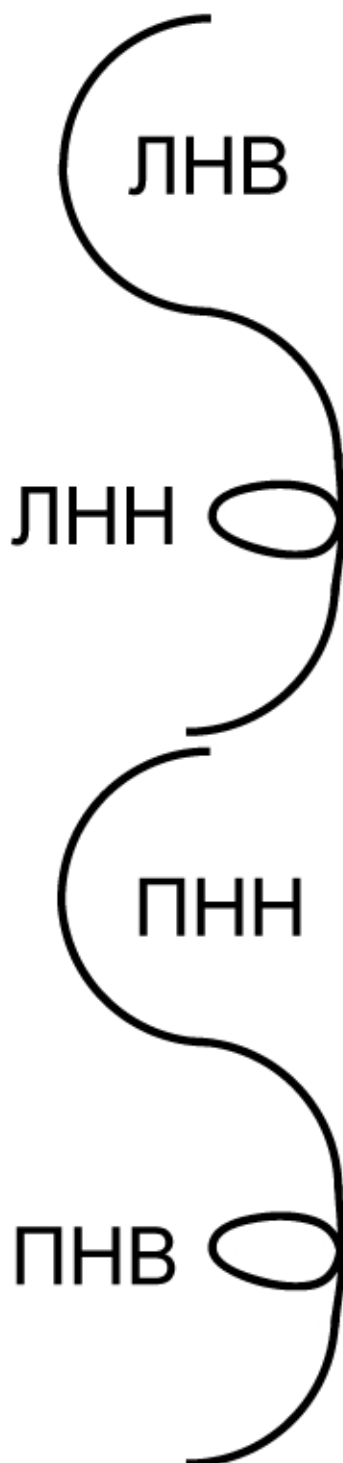
ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Исполнение тестов перед оценочной комиссией происходит по одному участнику на 2/3 ледовой площадки. На оставшейся 1/3 – проводится разминка (не менее 6 мин каждому) не более, чем для 8 фигуристов.

Каждый участник исполняет сначала 1-ый тест по своему уровню, после чего ему предоставляется разминка на 2-ой тест (не менее 3-х мин). У каждого участника – **2 попытки на каждый тест.**

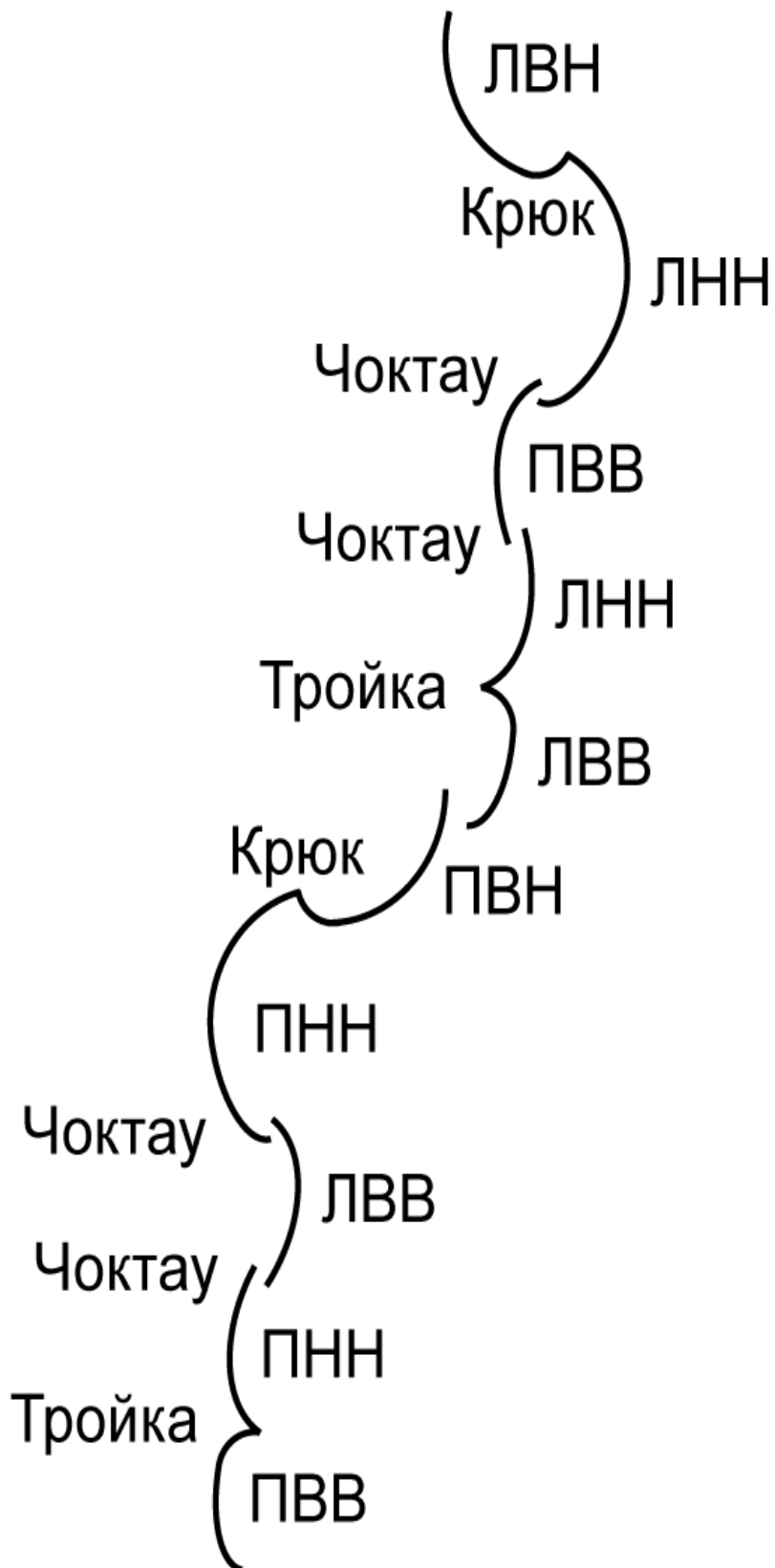
Тест 1

1 юношеский спортивный разряд



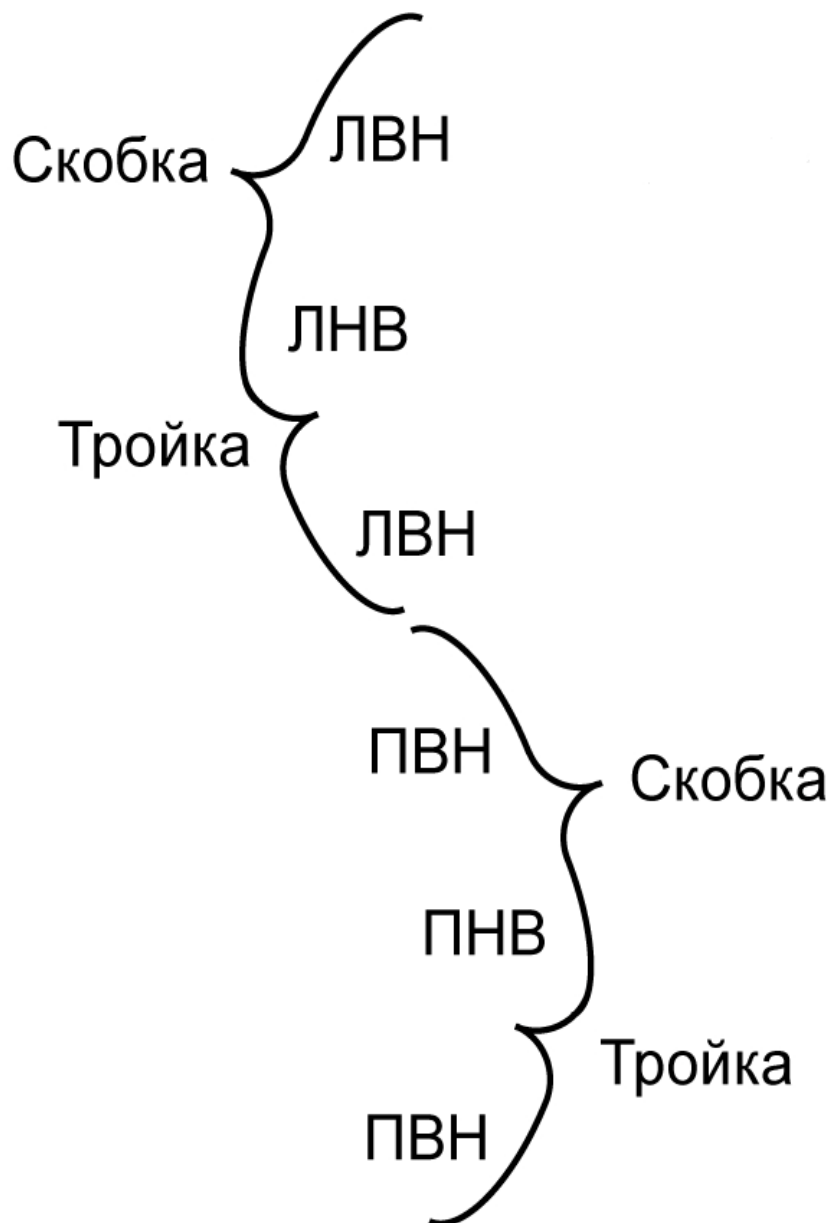
Тест 4

1-й юношеский спортивный разряд



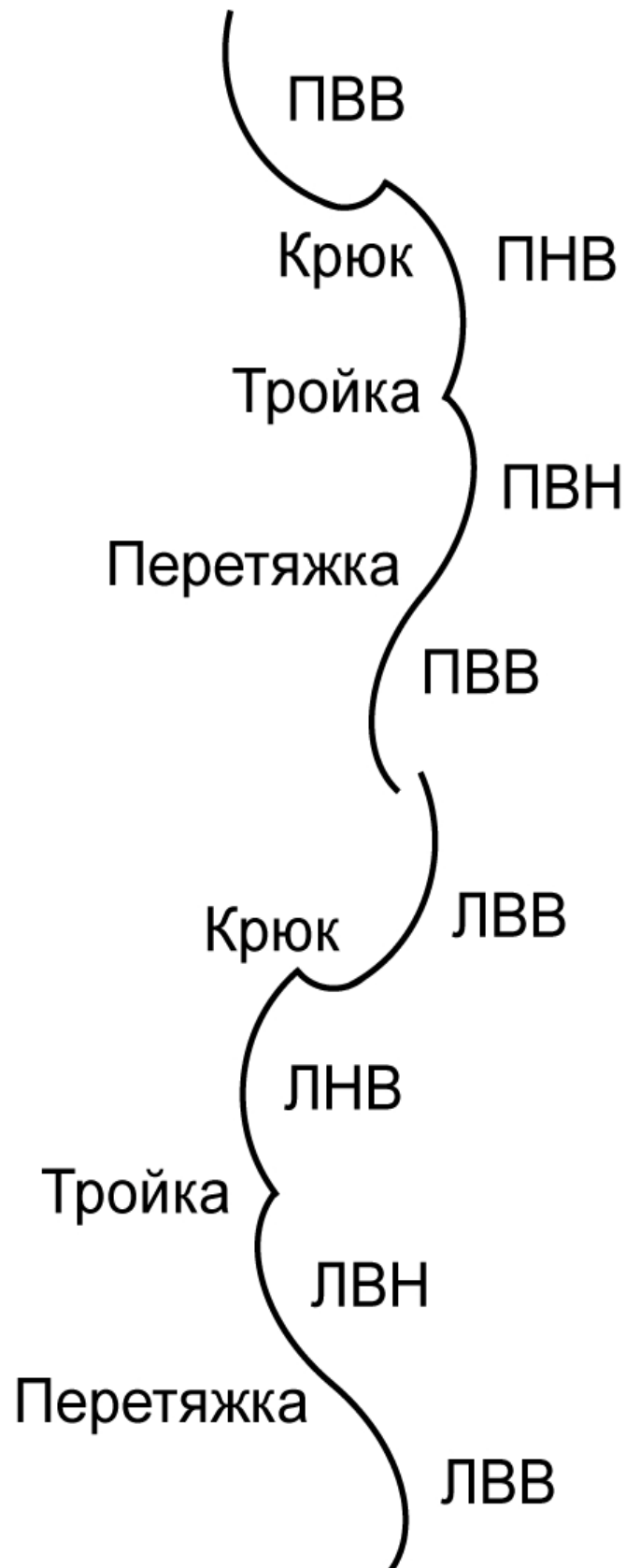
Тест 6

2-й юношеский спортивный разряд



Тест 8

2-й юношеский спортивный разряд



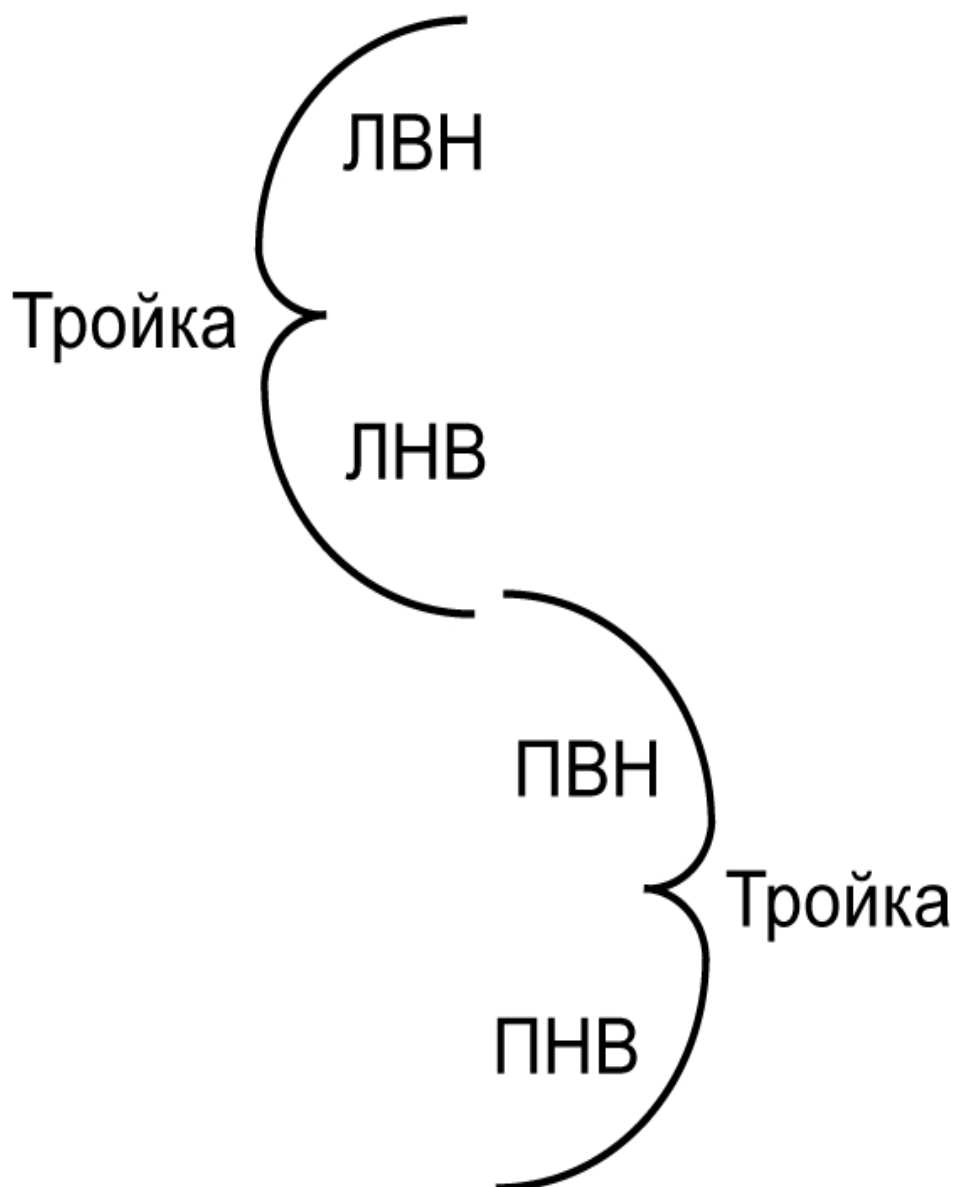
Тест 10

3-й юношеский спортивный разряд



Тест 11

3-й юношеский спортивный разряд



Примечания:

ЛВВ – левая вперед внутрь
ЛВН – левая вперед наружу
ЛНВ – левая назад внутрь
ЛНН – левая назад наружу
ПВВ – правая вперед внутрь
ПВН – правая вперед наружу
ПНВ – правая назад внутрь
ПНН – правая назад наружу