

**«Тесты / предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов
сезона 2012 – 2013»**

Фигурист при подаче заявки имеет **право выбрать и выполнять ТЕСТЫ:**

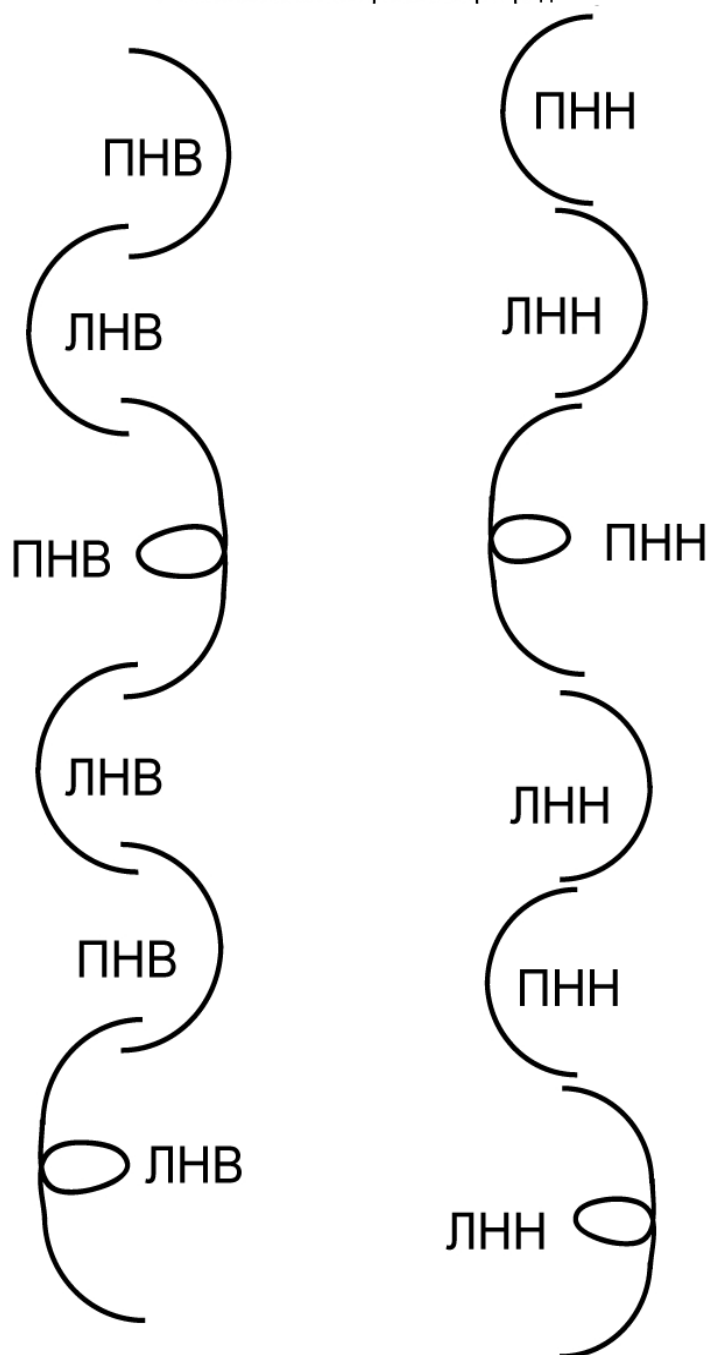
РОССИЙСКИЕ (в соответствии с требованиями Единой Российской Классификации) – стр.1-6
или

МОСКОВСКИЕ (разработанные Федерацией Фигурного Катания г. Москвы для сдачи на территории Москвы) – стр. 7.

РОССИЙСКИЕ ТЕСТЫ

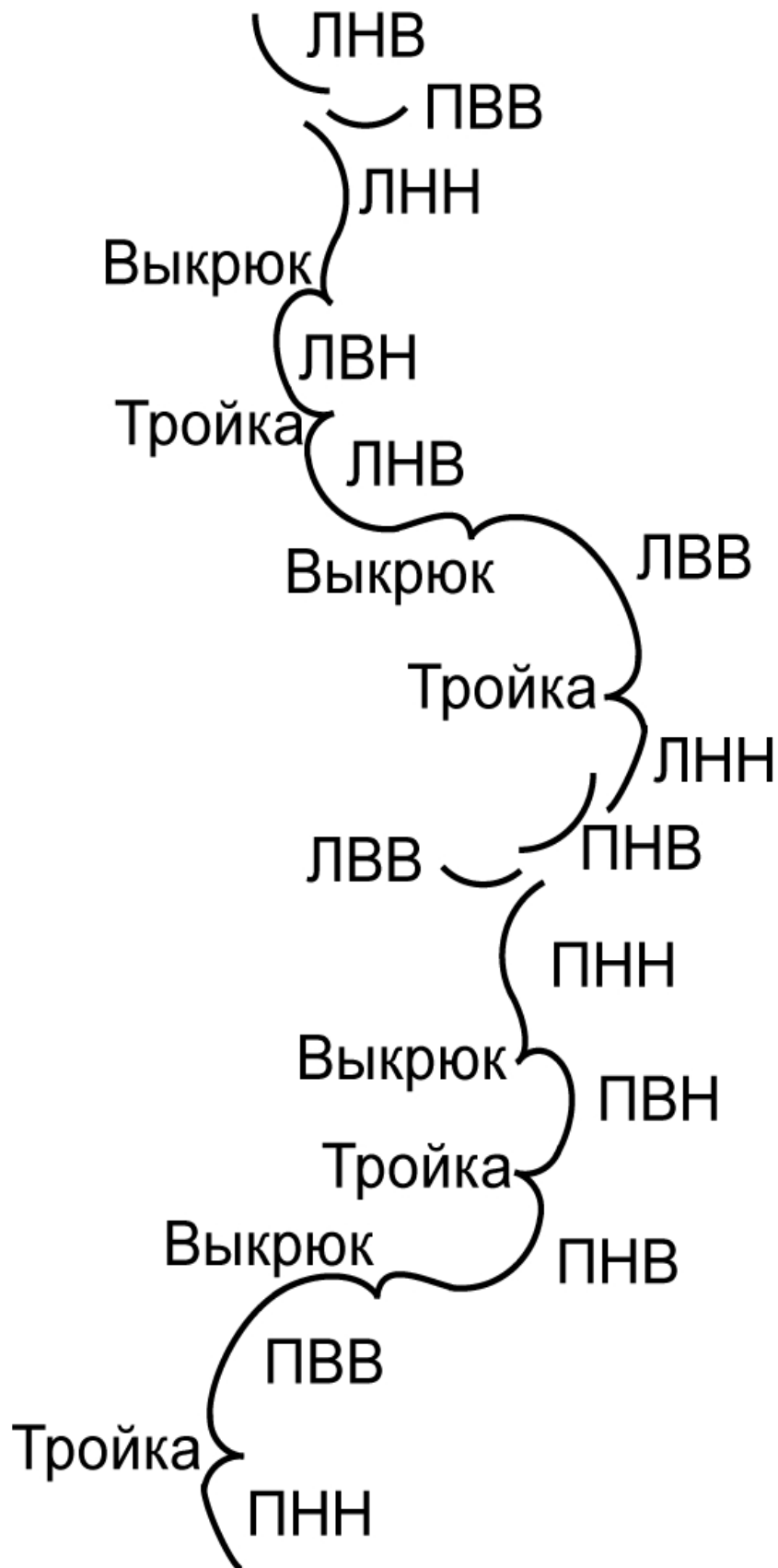
Тест Р2 - Р3

1-й юношеский спортивный разряд



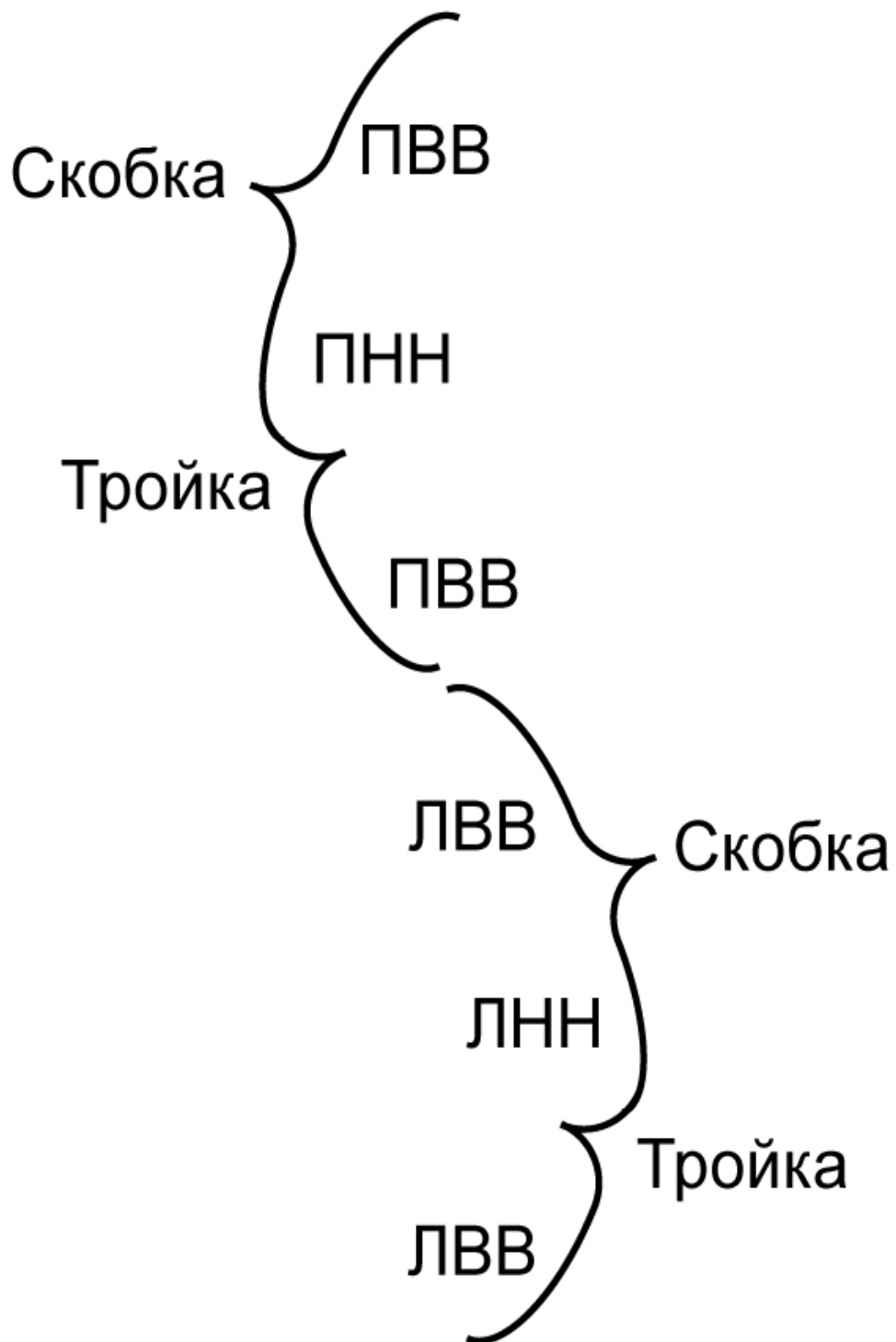
Тест Р5

1-й юношеский спортивный разряд



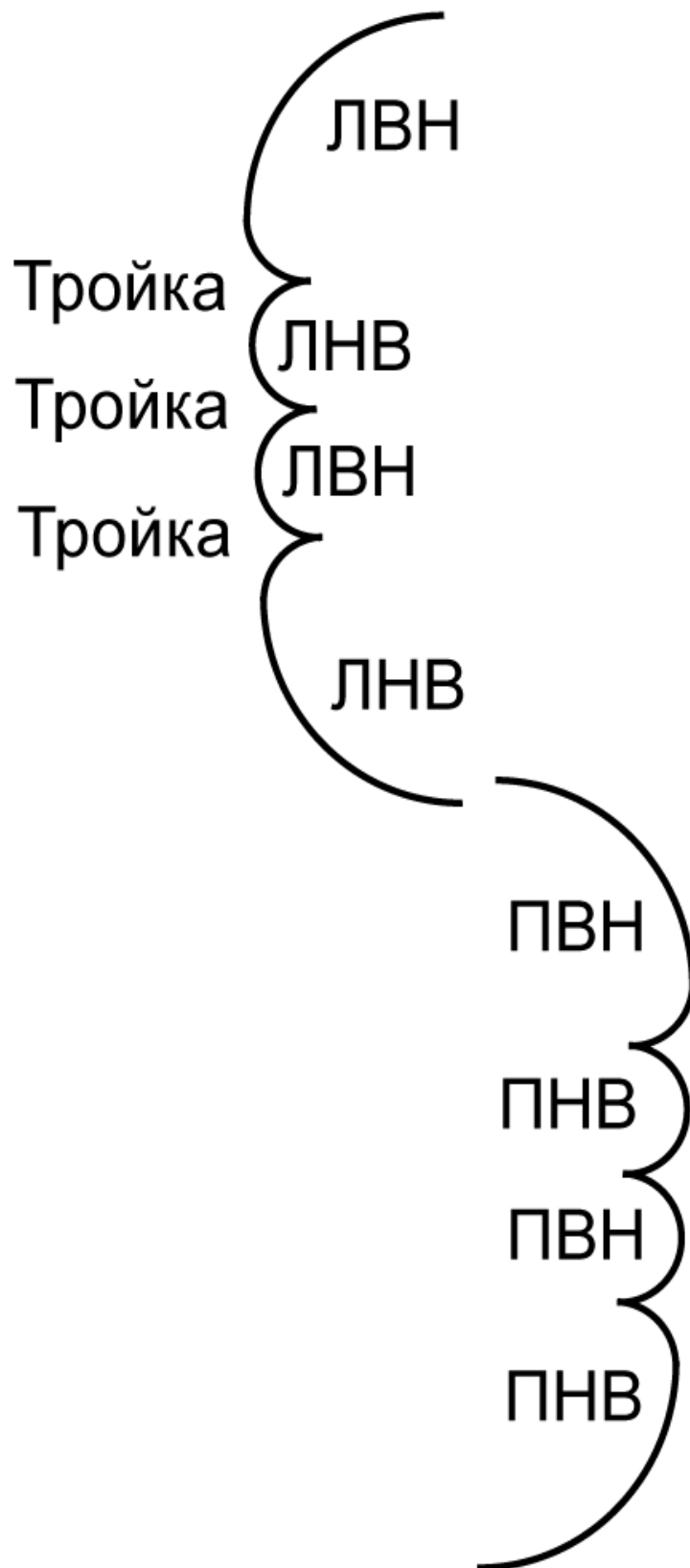
Тест Р7

2-й юношеский спортивный разряд



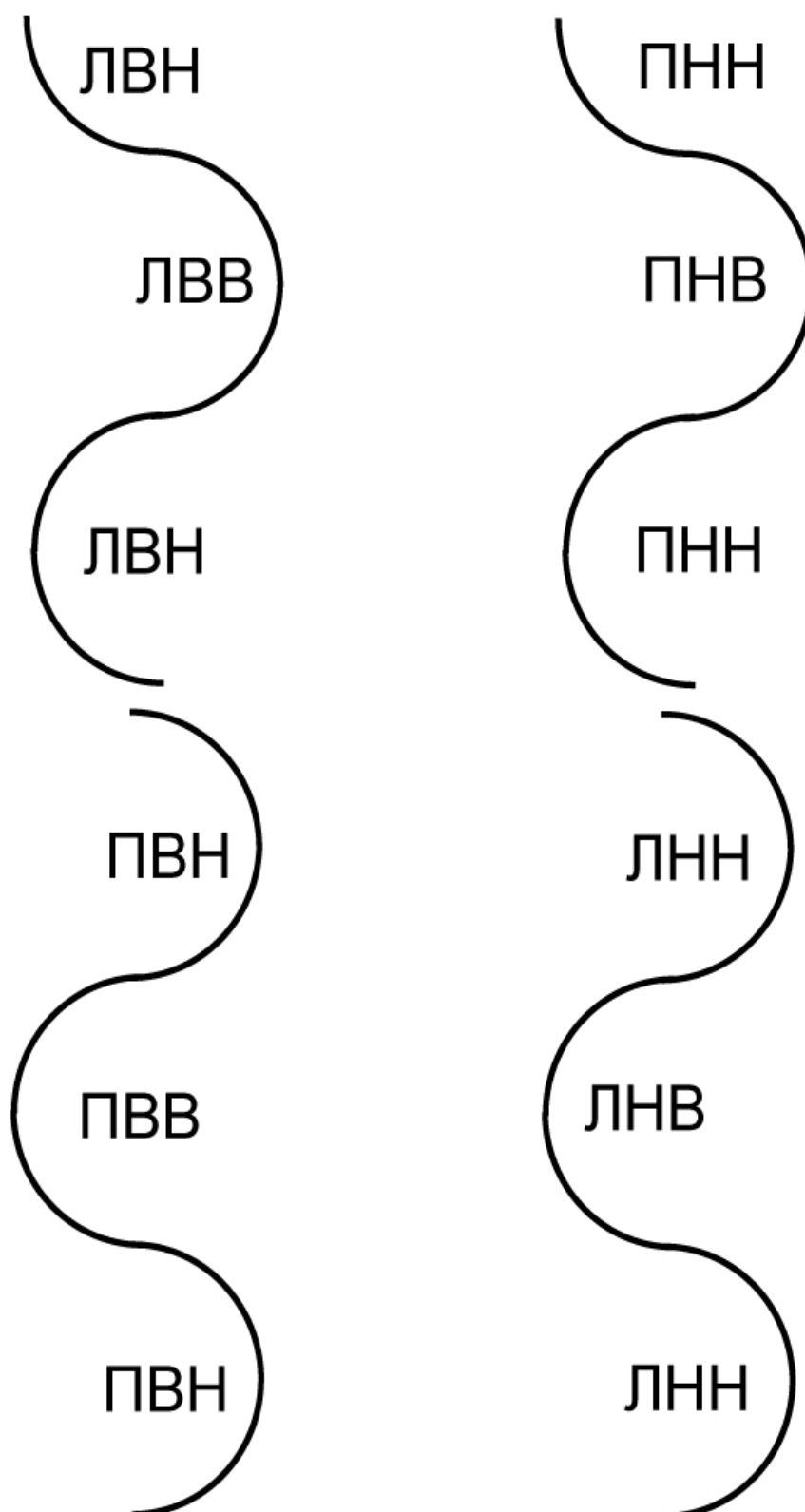
Тест Р9

2-й юношеский спортивный разряд



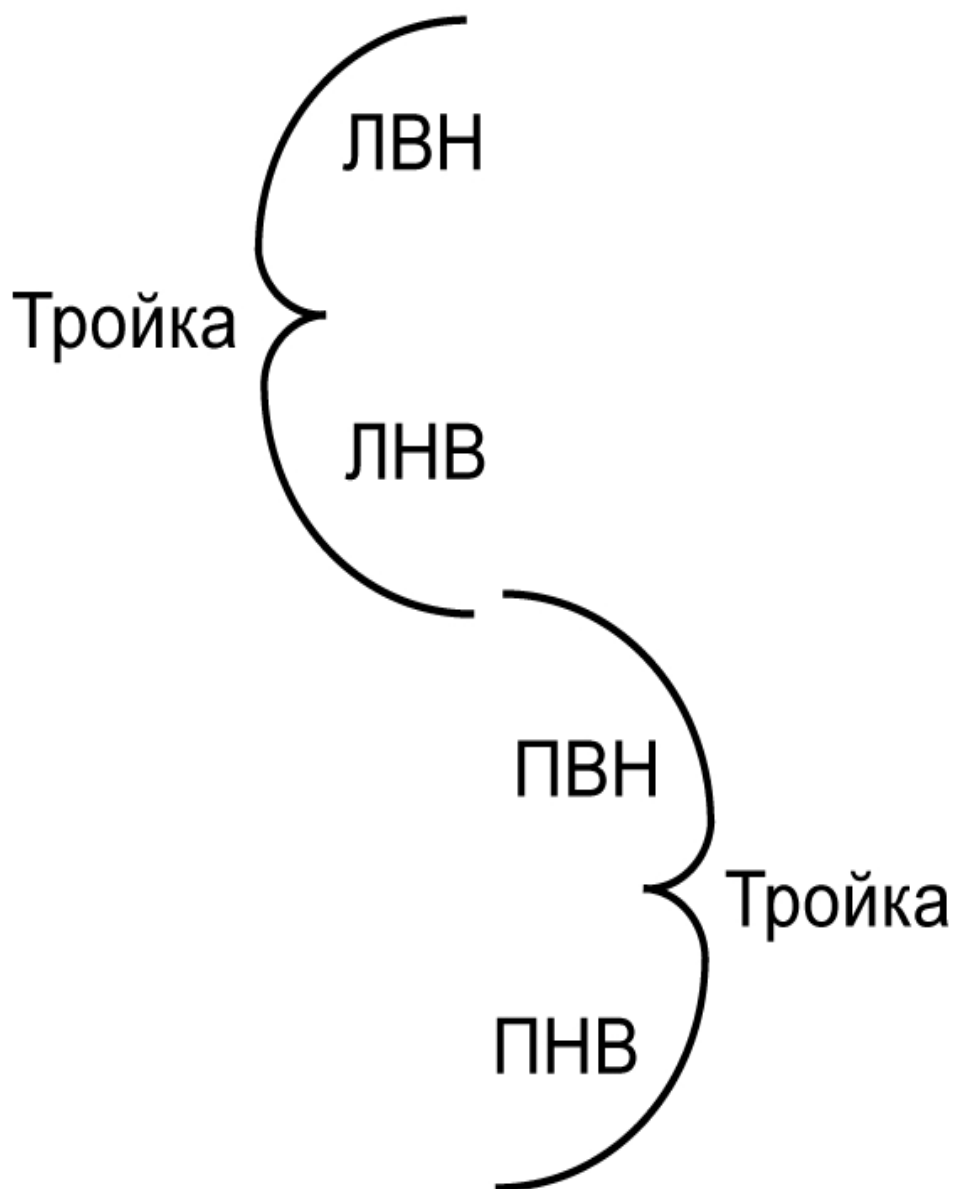
Тест P10

3-й юношеский спортивный разряд



Тест Р11

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

МОСКОВСКИЕ ТЕСТЫ

3 юношеский разряд

Тест М 1

1. Дуги вперёд наружу.
2. Дуги вперёд внутрь.
3. Перетяжка вперёд наружу и перетяжка вперёд внутрь.
4. Перебежки (беговые) вперёд и ласточка вперёд внутрь.

Тест М 2

1. Дуги назад наружу.
2. Дуги назад внутрь.
3. Перетяжка назад наружу.
4. Перетяжка назад внутрь.
5. Беговые шаги назад по кругу и ласточка вперёд наружу.

2 юношеский разряд

Тест М 3

1. Кроссроллы вперёд.
2. Кроссроллы назад.
3. Тройка вперёд наружу (вальсовая).
4. Тройка вперёд внутрь по кругу.
5. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

1 юношеский разряд

Тест М 4

1. Выкрюк вперёд наружу.
2. Выкрюк назад наружу.
3. Тройка назад наружу (Риттбергерова).
4. Тройка вальсовая трёхкратная.
5. Скобы назад и вперёд наружу (по кругу).

Тест М 5

1. Выкрюк вперёд внутрь.
2. Выкрюк назад внутрь.
3. Тройка вперёд внутрь трёхкратная.
4. Чоктау открытый (вперёд наружу – назад внутрь) и тройка назад внутрь двухкратная).
5. Скобы назад и вперёд внутрь.

2 спортивный разряд

Тест М 6

1. Крюки внутрь вперёд и назад.
2. Крюки наружу назад и вперёд.
3. Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).
4. Твиззл назад наружу (Риттбергерский), по серпантину или по кругу.

1 спортивный разряд

Тест М 7

1. Петли назад внутрь (с перетяжки).
2. Петли назад наружу (с перетяжки).
3. Петли вперёд внутрь (с перетяжки).
4. Петли вперёд наружу.