

«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Федерации фигурного
катания на коньках города Москвы



И.Я. Рабер
«06» июня 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении обязательного тестирования базового скольжения фигуристов города Москвы

1. Цели и задачи

Тестирование проводится с целью:

- формирования грамотных основ техники фигурного катания;
- повышения базовой подготовленности фигуристов, подготовки к правильному освоению техники более сложных элементов и их совершенствования в любых видах фигурного катания на коньках;
- популяризации и дальнейшего развития фигурного катания на коньках в городе Москве.

Задачи:

- выявление юных перспективных спортсменов;
- подведение и отработка с юными фигуристами города Москвы;
- совершенствование спортивного мастерства юных фигуристов.

2. Место и сроки проведения

Тестирование проводится на территории организаций, подавших заявку о проведении тестирования в срок, предварительно согласованный с руководителем судейской бригады.

3. Руководство подготовкой и проведением

Общее руководство организацией и проведением тестирования возлагается на Комиссию по тестированию СТК ФФКМ. Руководитель судейской бригады по тестированию – Моргуnenko Ася Анатольевна. Бригада судей на каждое тестирование утверждается Руководителем. В состав бригады входят: главный судья, двое полевых судей, а также секретарь тестирования.

4. Участники тестирования, порядок допуска

К участию в тестировании допускаются спортсмены СШ, СШОР, УОР города Москвы, а также иных спортивных организаций города Москвы, заключивших договор о сотрудничестве с Федерацией.

Участники тестирования должны быть внесены в именную заявку и иметь допуск врача.

Заявки принимаются из расчета не более 60 тестов за один день тестирования. В исключительных случаях, для организаций, имеющих большое количество спортсменов, по решению судейской бригады данный лимит может быть увеличен.

Зачетные книжки спортсменов должны быть сданы секретарю тестирования не менее, чем за 30 минут до начала тестирования первой группы. Спортсмены без сопровождения личного тренера и/или не имеющие при себе зачетной книжки, а также не сдавшие зачетную книжку заблаговременно, к сдаче теста *не допускаются*.

5. Программа и правила проведения тестирования

Тестирование проводится для спортсменов московских организаций с 3 юношеского по 1 спортивный разряд включительно согласно Программе тестирования, представленной в приложении 1 к данному Положению, которое является неотъемлемой частью данного Положения. Программа тестирования размещается на официальном сайте Федерации.

При сдаче теста со 2 юношеского разряда и выше спортсмен должен иметь в зачетке *отметку о сдаче всех предыдущих тестов*.

6. Порядок проведения тестирования

Перед началом тестирования спортсмены делятся на группы согласно сдаваемым тестам (один тест – одна группа). Каждой группе дается разминка – 5 минут. Для сдачи одного теста спортсмену дается одна попытка. По решению главного судьи бригада может принимать тест сразу у нескольких участников.

Секретарь тестирования ведет ведомости, отмечает участников и заполняет зачетные книжки.

В случае положительной оценки в зачетную книжку спортсмена делается запись о прохождении тестирования, ставится печать Федерации и подпись главного судьи.

7. Этикет

Участники и гости тестирования обязаны строго соблюдать Правила поведения на площадке. В местах проведения тестирования курение и употребление спиртных напитков запрещено.

8. Условия приема и финансирование

Организация, подавшая заявку на проведение тестирования, предоставляет ледовую арену для проведения тестов.

Федерация фигурного катания на коньках города Москвы принимает на себя расходы по организации и проведению тестирования.

Расходы по проезду, размещению и питанию участников осуществляются за счет командирующей организации.

9. Заявки

Заявки на участие в тестировании подаются официально уполномоченным представителем организации в электронном виде через сайт www.sportvokrug.ru согласно утвержденному графику тестирования. Личные заявки допускаются только для взрослых фигуристов-любителей, выступающих в категории Adult figure skating. Регистрация открывается не позднее, чем за 10 календарных дней до начала тестирования и заканчивается не позднее, чем за 2 календарных дня до начала тестирования. После закрытия регистрации замена спортсменов не допускается.



Региональная общественная организация «ФЕДЕРАЦИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ГОРОДА МОСКВЫ»

127543, Россия, Москва
ул. Лескова 25А, офис 232
www.ffkm.ru

E-mail: 2148318@gmail.com
Тел./факс: +7(499)205-80-18 (доб.108)
Тел.: +7 (926) 214-83-18

«УТВЕРЖДЕНО»

Президиумом Федерации
фигурного катания г. Москвы



И.Я. Рабер

01.05.2015 г.

Программа тестирования спортсменов-фигуристов г. Москвы в сезоне 2015-2016 гг.

I. Введение.

- 1.1. Программа тестирования разработана для оценки уровня владения коньком.
- 1.2. Экзаменаторы обязаны принимать решения на основании классических стандартов с тем, чтобы занимающиеся получили необходимый опыт и квалификацию. Условия сдачи тестов достаточно жёсткие, т.к. излишняя мягкость экзаменаторов понижает качество и уничтожает суть тестирования.
- 1.3. Замены и пропуски предписанных элементов не допускаются. Любые отклонения являются основанием для признания тестов не выполненными.
- 1.4. Тест считается сданным или не сданным. Если фигурист не сдаёт одно упражнение, то тест пересдаётся полностью. 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.
- 1.5. Возможна сдача нескольких тестов за одно тестирование. 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 должно осуществляться ребром конька, без помощи зубцов.
- 2.6. При исполнении элемента обязательна красивая и правильная осанка.

III. Программа тестов.

3 юношеский разряд

Тест № 1-2

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

Тест № 3

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

1 юношеский разряд

Тест № 4

1. Тройка вперед наружу трёхкратная.
2. Тройка вперед внутрь трёхкратная.
3. Скобы вперед и назад наружу.
4. Скобы вперед и назад внутрь.
5. Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).
6. Твизл назад наружу (риттбергерский).

2 спортивный разряд

Тест № 5

1. Крюки внутрь вперед и назад.
2. Крюки наружу назад и вперед.
3. Выкрюк наружу вперед и назад.
4. Выкрюк внутрь вперед и назад.

1 спортивный разряд

Тест № 6

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

IV. Описание тестов.

Тест № 1-2

Дуги вперёд наружу.

- Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями.
- Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги, корпус наклонен внутрь круга, руки не выше линии пояса.
- Отталкивание из Т-позиции внутренним ребром конька. Толчки зубцом запрещены категорически!

Дуги вперёд внутрь.

- Исполняется не менее 4-х дуг каждого вида, с правой и левой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Рисунок должен совпадать с продольной и поперечной осями.
- Чётко выраженное заданное ребро скольжения по всей длине дуги, корпус наклонен внутрь круга, руки не выше линии пояса.
- Отталкивание из Т-позиции внутренним ребром конька. Толчки зубцом запрещены категорически!

Перетяжка вперёд наружу и перетяжка вперёд внутрь.

- Выполняется по рисунку серпантина, не менее двух перетяжек с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги до и после перетяжки должны быть одинаковой длины и иметь чётко выраженное заданное ребро скольжения.
- Рисунок перетяжки должен совпадать с поперечной осью, а смена ребра лежать на продольной оси. Перетяжка не должна дважды пересекать поперечную ось.
- Отталкивание из Т-позиции внутренним ребром конька. Толчки зубцом запрещены категорически!

Дуги назад наружу.

- Должно быть исполнено не менее 4-х дуг с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины, с чётко выраженным заданным ребром скольжения и наклоном корпуса внутрь круга.

- Соединения дуг при смене ноги должны совпадать с продольной и поперечной осями, что достигается чёткой сменой общего наклона корпуса при смене ноги.
- Отталкивание без помощи зубцов.
- Скольжение по всей длине дуги должно быть выполнено реберно.

Дуги назад внутрь.

- Должно быть исполнено не менее 4-х дуг с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть одинаковой длины, с чётко выраженным заданным ребром скольжения и наклоном корпуса внутрь круга.
- Соединения дуг при смене ноги должны совпадать с продольной и поперечной осями, что достигается чёткой сменой общего наклона корпуса при смене ноги.
- Начало дуги на четком внутреннем ребре. Толчки зубцами не допустимы.

Перетяжка назад наружу и перетяжка назад внутрь.

- Должно быть исполнено не менее 2-х перетяжек с каждой ноги на небольшой скорости.
- Чёткое наружное ребро на дуге перед перетяжкой и внутреннее, после перетяжки.
- Собственно перетяжка лежит на поперечной оси, с чёткой сменой ребра по продольной оси. Двукратное пересечение поперечной оси не допускается.
- Дуги, до и после перетяжки, должны быть одинаковыми.
- Отталкивание при смене ноги внутренним ребром конька.
- Скольжение на ребре по всему рисунку.

Перебежки (беговые) вперёд и ласточка вперёд внутрь.

- Перебежки выполняются по кругу (отталкивание чётким наружным и внутренним ребрами попеременно).
- Отталкивание исключительно ребром конька.
- Ласточка должна выполняться на ярко выраженном внутреннем ребре от начала спирали и до её окончания.
- Общая длина спирали не менее, чем три четверти круга.
- Опорная нога должна быть выпрямлена, а свободная вытянута и развёрнута.
- Голова поднята, спина имеет плавный изгиб.

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

- На перебежках, работа ног должна быть одинаковой, плавной, без прыгающих движений. Толчки наружным и внутренним ребром попеременно.
- Переход из беговых шагов в ласточку, должен осуществляться через чёткое ребро назад наружу в чёткое ребро вперёд наружу.
- Скольжение в позиции спирали не менее, чем три четверти круга.
- Опорная нога прямая, свободная – вытянутая и развёрнутая.

- Спина имеет плавный изгиб, голова поднята.

Тест № 3

Кросс-ролл вперед.

- Кросс ролл - это дуга, начинаемая скрещенным толчком наружным ребром со скрещением ног в бедрах, смена опорной ноги 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.

- Смена ноги опорной ноги точно по поперечной оси с резким скрещиванием ног в бедрах.
- Чёткое наружное ребро от начала дуги до её окончания, без помощи зубцов.
- Отталкивание наружным ребром, без помощи зубцов.
- Дуги должны быть одинаковой длины и рисунка.

Тройка вперед наружу по кругу.

- Выполняется по кругу, не менее четырёх с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Одинаковая длина дуг до входа в поворот и выхода из него.
- Чёткая смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивание при смене ноги осуществляется ребром конька без помощи зубцов.
- Скольжение на четком ребре без помощи зубцов.

Тройка вперед внутрь по кругу.

- Выполняется по кругу, не менее трёх с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Одинаковая длина дуг, до поворота и после него.
- Чёткая смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивание при смене ноги, ребром конька без помощи зубцов через Т-позицию.

Тройка назад наружу (риттбергерова).

- Выполняется по кругу, не менее 4-х с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуга назад наружу (вход в поворот) выполняется на чётком наружном ребре без помощи зубцов с четким скрещением свободной ноги, дуга выхода - на чётком внутреннем ребре вперед.
- Дуги должны быть одинаковой длины.
- Собственно поворот выполняется плавно, со сменой ребра по оси к центру круга.

Тройка назад внутрь двукратная.

- Выполняется с любого подхода.

- Дуги должны быть одинаковой длины и со сменой ребра по оси к центру круга.
- Скольжение назад реберное, без помощи зубцов.
- Отталкивание при смене ноги, ребром конька, без помощи зубцов.

Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

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

Тест № 4

Тройка вперёд наружу трёхкратная.

- Выполняется по кругу, не менее 3-х с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть реберные, одинаковой длины.
- Чёткая смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивание при смене ноги, без помощи зубцов.

Тройка вперёд внутрь трёхкратная.

- Выполняется по кругу, не менее 3-х с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть реберные, одинаковой длины.
- Чёткая смена ребра по оси к центру круга.
- Отталкивания при смене ноги без помощи зубцов.

Скобы вперёд и назад наружу.

- Выполняются по небольшому кругу, на небольшой скорости, не менее 3-х с каждой ноги и каждого вида.
- Дуги до и после скобы должны быть одинаковой длины и выполняться на уверенном ребре.
- Смена ребра, в момент поворота, выполняется точно на оси.

Скобы вперед и назад внутрь.

- Выполняются по небольшому кругу на небольшой скорости, не менее 3-х с каждой ноги и каждого вида.
- Дуги до и после скобы, должны быть одинаковой длины и рисунка, и выполняться на уверенных рёбрах.
- Смена ребра в момент поворота выполняется на оси.

Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).

- Выполняется по рисунку серпантина.
- Чёткая смена рёбер назад наружу – вперёд внутрь – назад наружу с одинаково выраженными дугами.

- Скольжение и толчки без помощи зубцов.

Твизл назад наружу (риттбергеровый).

- Выполняются по кругу, с разбега, не менее 4-х с каждой ноги и не менее 2,5 оборотов в каждую сторону.
- Позиция при исполнении твизла – позиция обратного(заднего) винта.
- Сохранение дуги скольжения при выполнении твизлов обязательно.
- Скольжение назад, повороты и смена ноги без помощи зубцов.

Тест № 5

Крюки внутрь вперёд и назад.

- Выполняются по рисунку серпантина, не менее 3-х серий с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть четко выражены и одинаковой длины.
- Ярко выраженное внутреннее ребро на протяжении всего упражнения.
Смена ребра недопустима!
- Отталкивания, при смене ноги, внутренним ребром конька, без помощи зубцов, из Т-позиции.

Крюки наружу назад и вперёд.

- Выполняются по рисунку серпантина, не менее 3-х серий с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги должны быть четко выражены и одинаковой длины.
- Чёткое наружное ребро по всему рисунку упражнения. **Смена ребра недопустима!**
- Отталкивание при смене ноги ребром, без помощи зубцов.

Выкряк наружу вперёд и назад.

- Выполняется по рисунку серпантина, не менее трёх с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги, до поворота и после него, должны быть одинаковой длины и четко выраженные и крутые.
- Чёткое наружное ребро на протяжении всего рисунка, включая собственно выкряк. Смена ребра недопустима.
- Весь рисунок выполняется с соблюдением ледовой геометрии (продольная и поперечная оси).
- Отталкивание при смене ноги ребром конька, без помощи зубцов.

Выкряк внутрь вперёд и назад.

- Выполняется по рисунку серпантина, не менее 3-х с каждой ноги, на небольшой скорости.
- Дуги до поворота и после него, должны быть четко выражены и одинаковой длины.
- Чёткое внутреннее ребро по всему рисунку. **Смена ребра недопустима!!**

- Весь рисунок выполняется с соблюдением ледовой геометрии (продольная и поперечная оси).
- Отталкивания при смене ноги, ребром конька без помощи зубцов.

Тест № 6

Петли.

- Дуги до петли и после неё должны быть одинаковой длины и рисунка.
- Петля должна иметь каплеобразную форму и быть расположена по продольной оси. Круглые петли и петли в форме колпачков недопустимы!
- При исполнении упражнения наклон корпуса должен быть к центру круга.
- Остановка в самой петле недопустима.
- Не менее двух петель с каждой ноги.
- Петли вперёд наружу и петли вперед внутрь выполняются по восьмерке не менее двух с каждой ноги.
- Петли назад наружу и внутрь выполняются с места по восьмерке, не менее двух с каждой ноги, **с места.**