

Предписанные шаги для выполнения любительских разрядов.

Категория Новичок

1. Цапля вперед на левой ноге
2. Цапля вперед на правой ноге
3. Цапля назад на левой ноге
4. Цапля назад на правой ноге
5. Полувыпады влево
6. Полувыпады вправо
7. Фонарики со скрещиванием («восьмерка»)
8. Саночки вперед
9. Саночки назад

ЗЛ юношеский разряд - Категория Пре-Бронза

Дуги вперед наружу



Дуги вперед внутрь



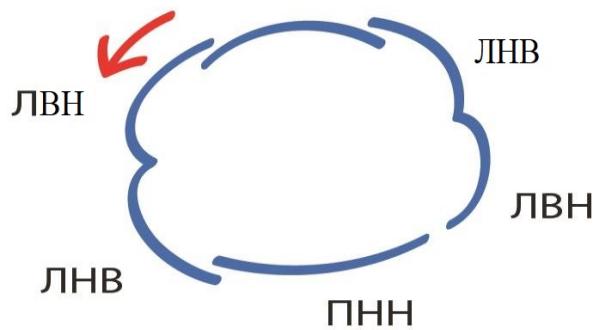
Дуги назад наружу



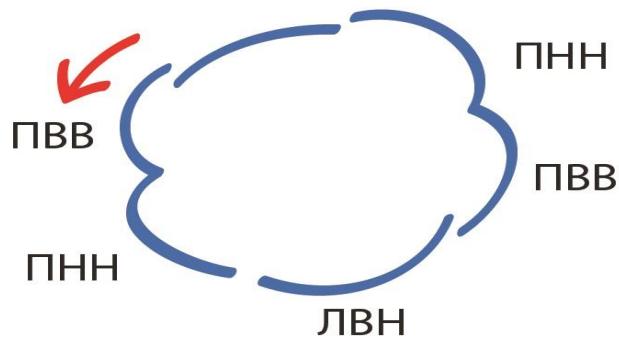
Дуги назад внутрь



Тройка вперед наружу



Тройка вперед внутрь



Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь



Перебежка назад с ласточкой вперед наружу

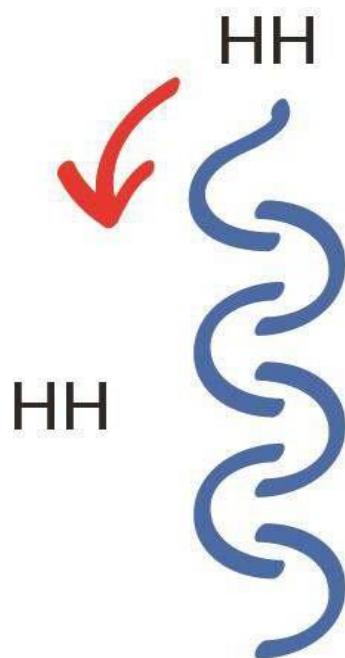


2Л юношеский разряд - Категория Бронза

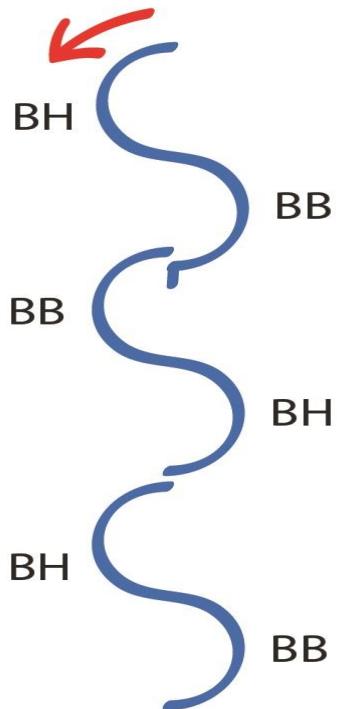
Кросс-ролл вперед



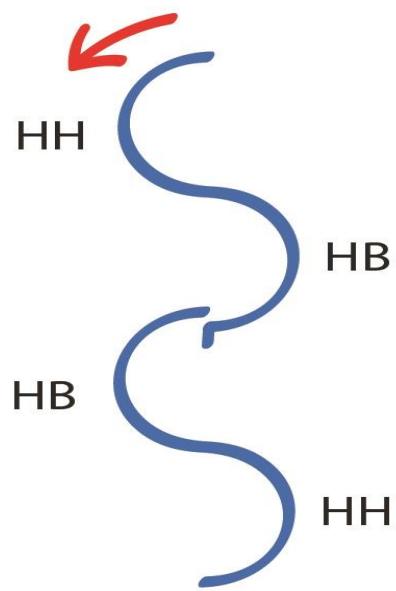
Кросс-ролл назад



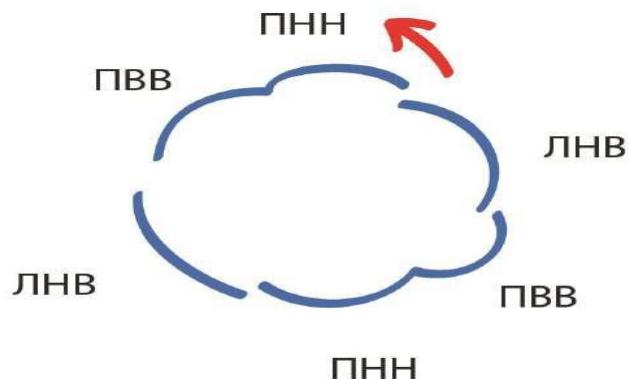
Перетяжка вперед (с двух ног)



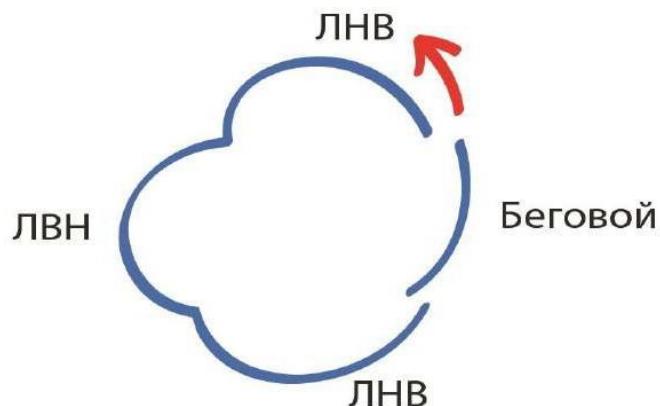
Перетяжка назад (с двух ног)



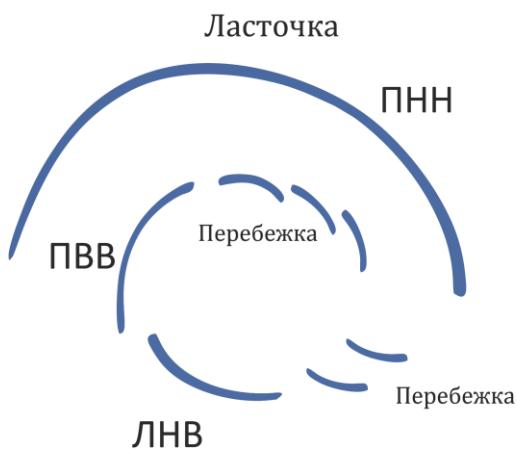
Тройка назад наружу (Риттбергеровская)



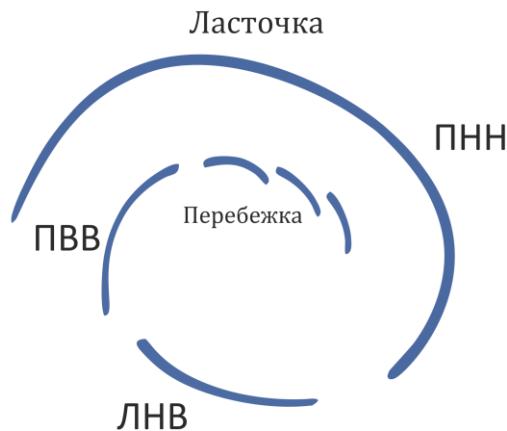
Тройка назад внутрь двухкратная



Перебежка назад с моухоками вперед внутрь с ласточкой назад наружу



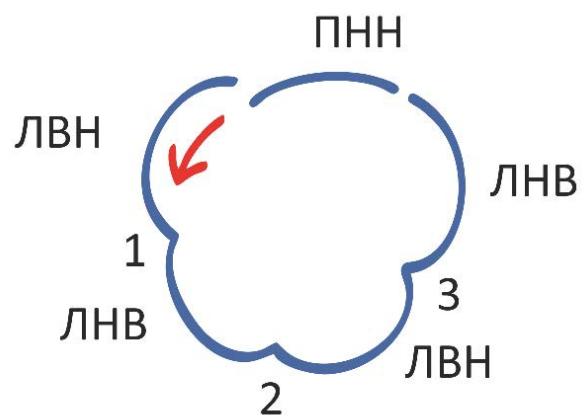
Вариант 1



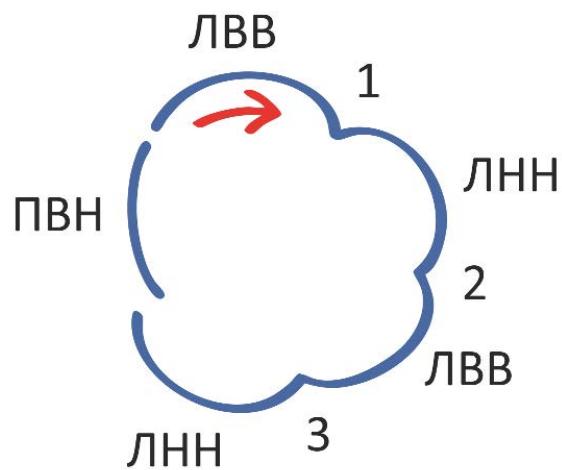
Вариант 2

1Л юношеский разряд - Категория Серебро

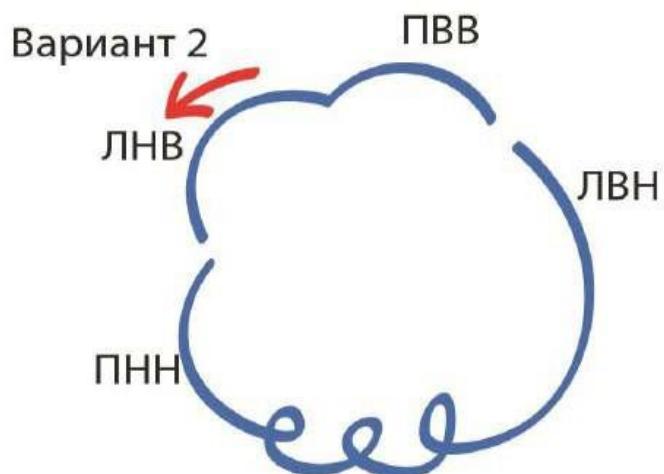
Тройка вперед наружу трехкратная



Тройка вперед внутрь трехкратная



Твизл назад наружу не менее трех оборотов



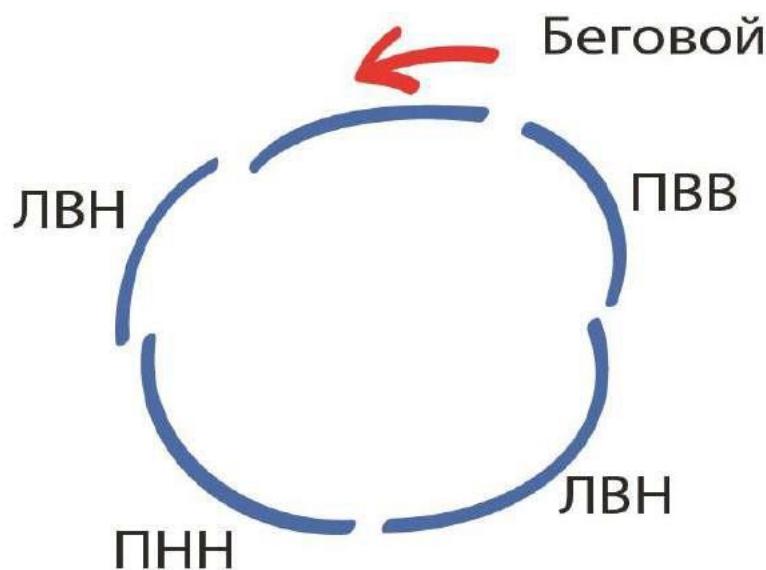
Чоктау



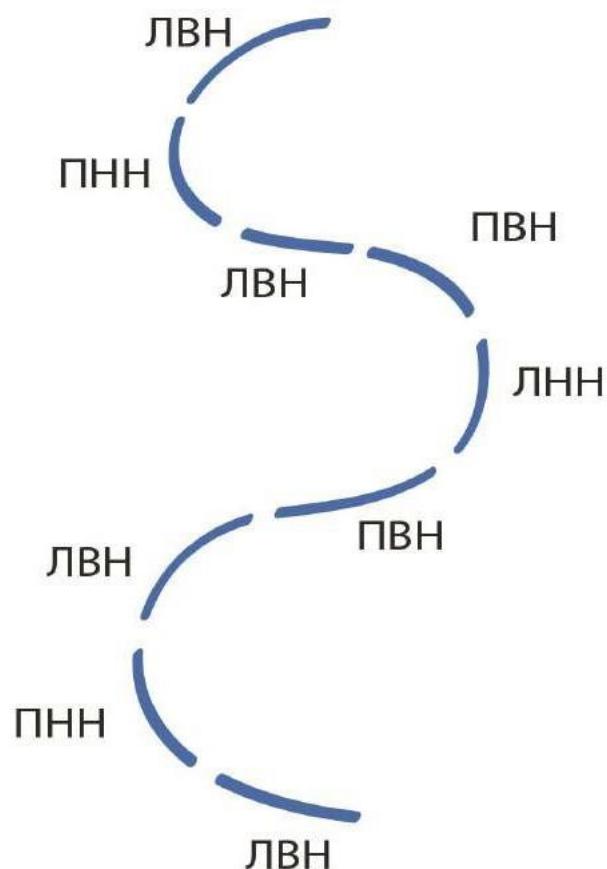
ЗЛ спортивный разряд - Категория Золото

Моухок наружу

Вариант 1.

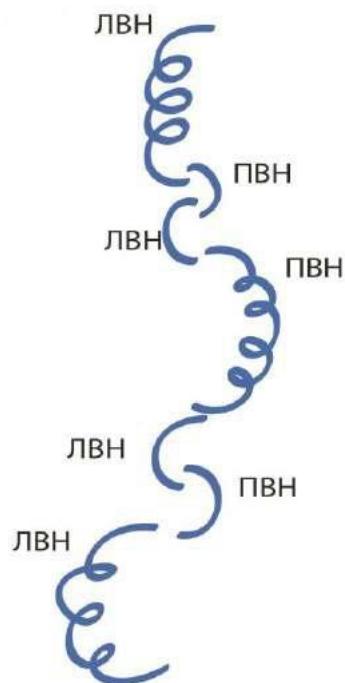


Вариант 2.



Твистл вперед наружу не менее трех оборотов

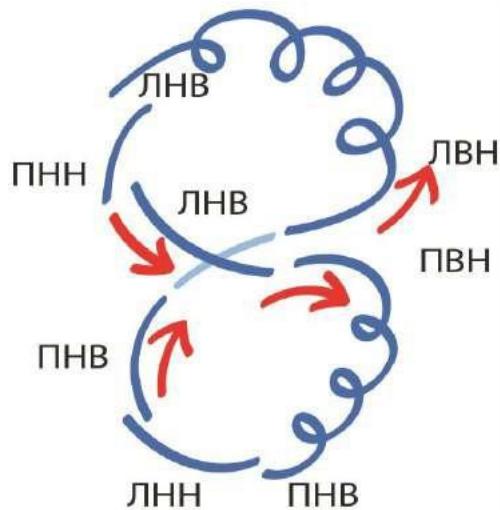
Вариант 1.



Вариант 2.

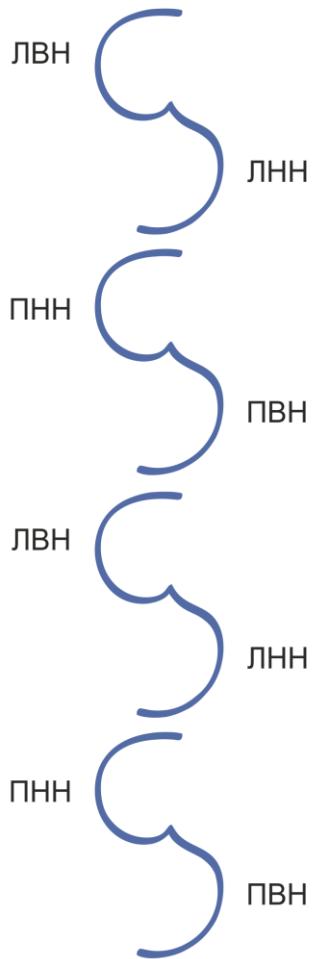


Вариант 3.

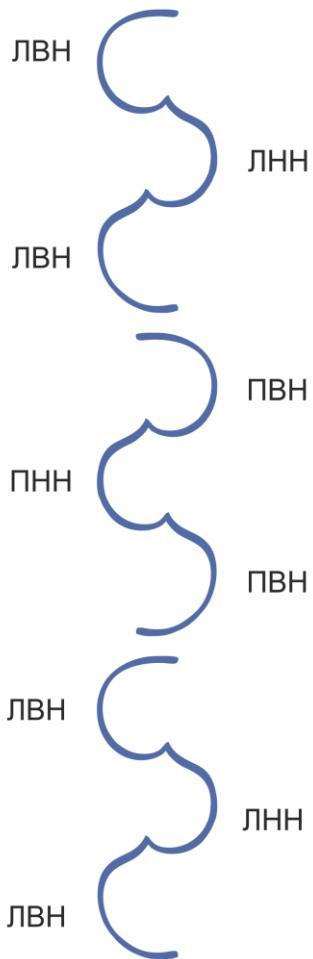


Крюк вперед наружу

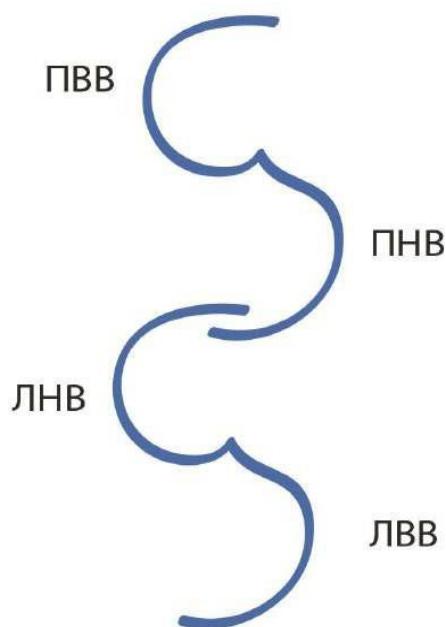
Вариант 1



Вариант 2

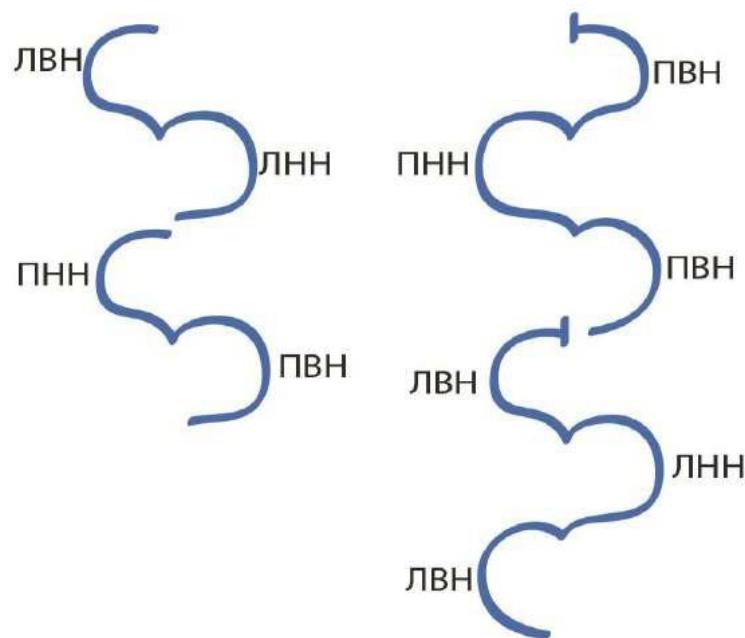


Крюк внутрь

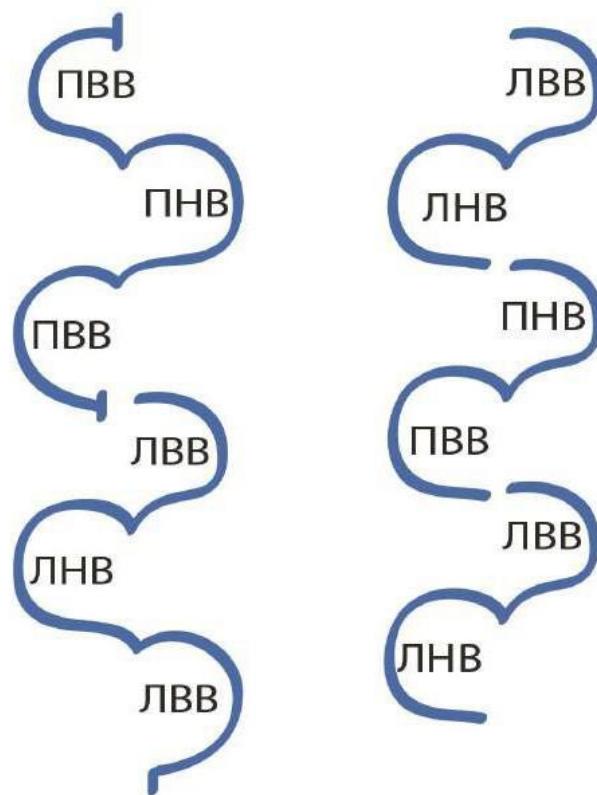


2Л спортивный разряд - Категория Мастер

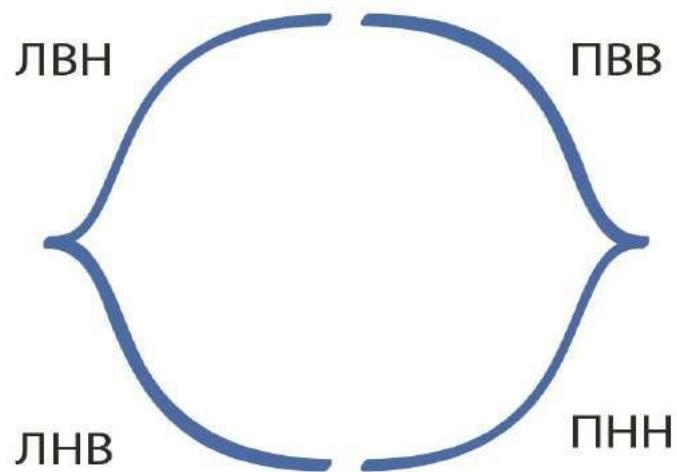
Выкрюк наружу



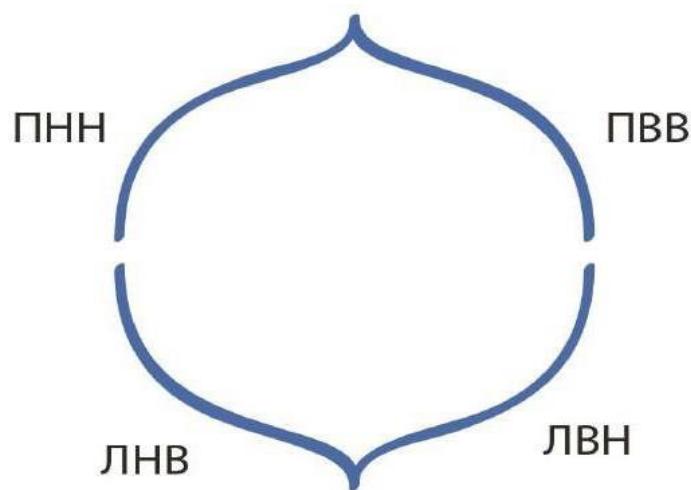
Выкрюк внутрь



Скобка наружу



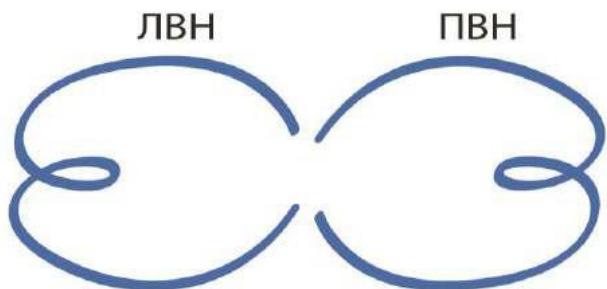
Скобка внутрь



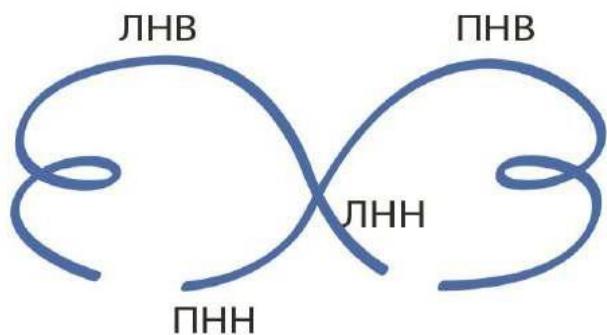
1Л спортивный разряд - Категория Мастер-Элит

Варианты для передних и задних петель

**Вариант 1
для передних
и задних петель.**



**Вариант 2
для задних петель.**



Петля с перетяжкой

