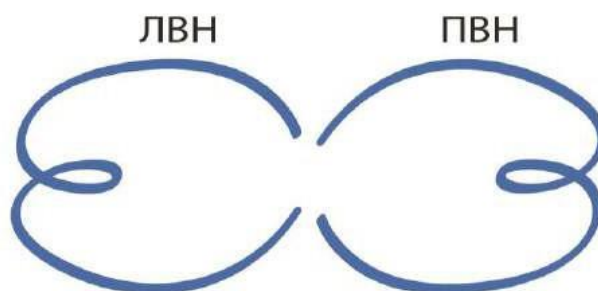


Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов.

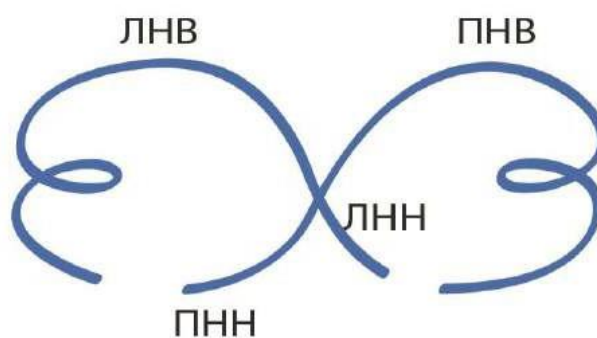
1 спортивный разряд

Варианты для передних и задних петель

Вариант 1
для передних
и задних петель.

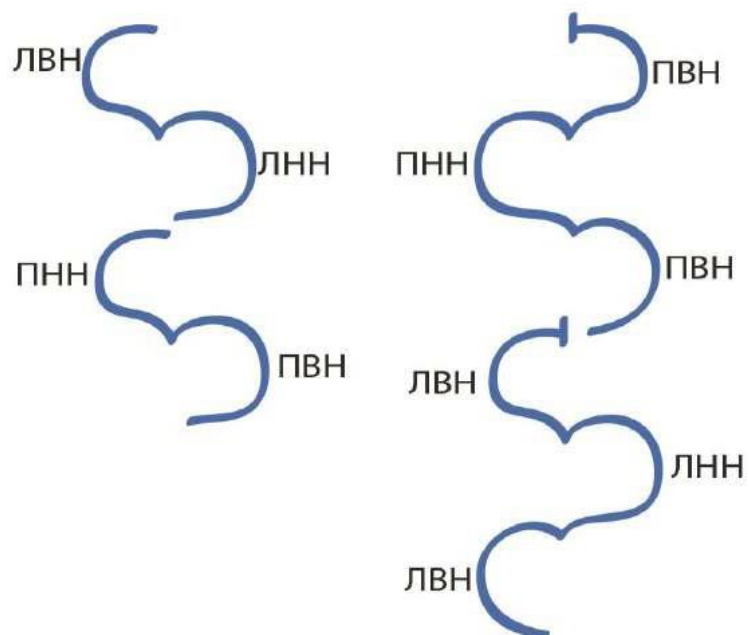
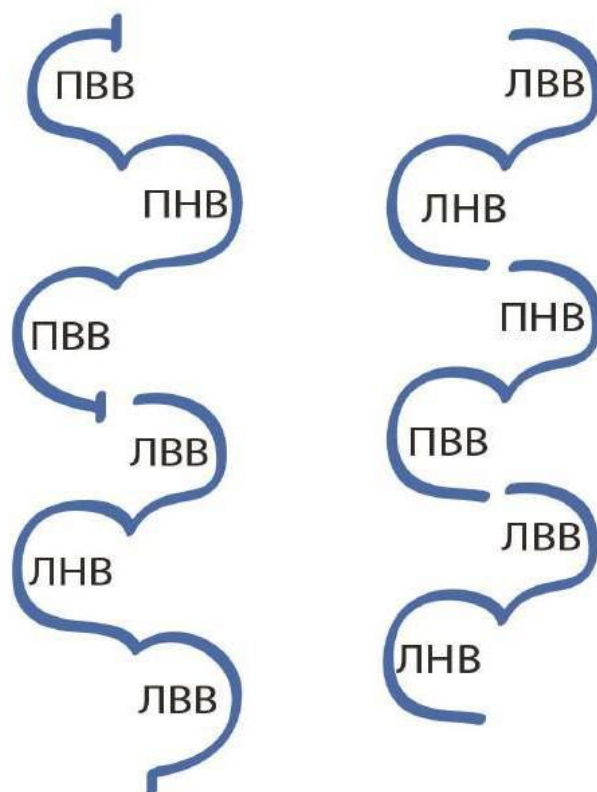


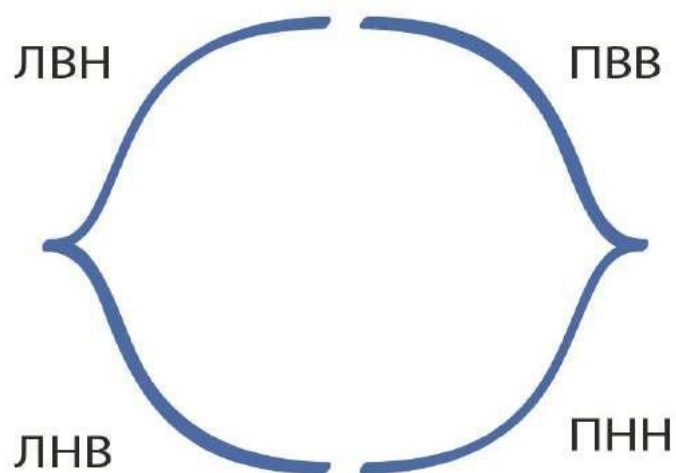
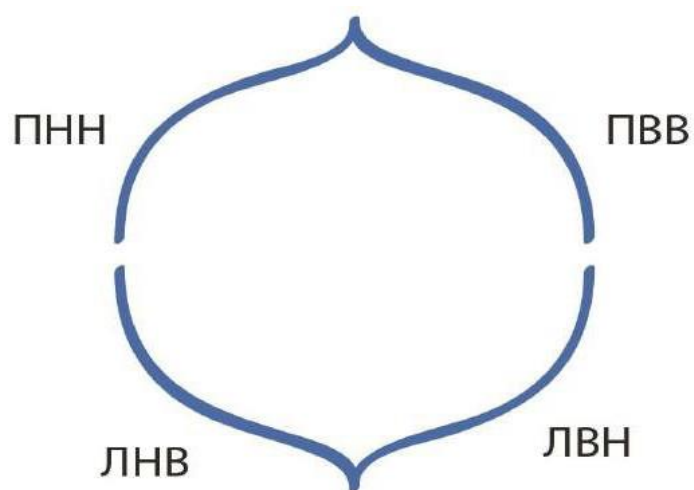
Вариант 2
для задних петель.



Петля с перетяжкой



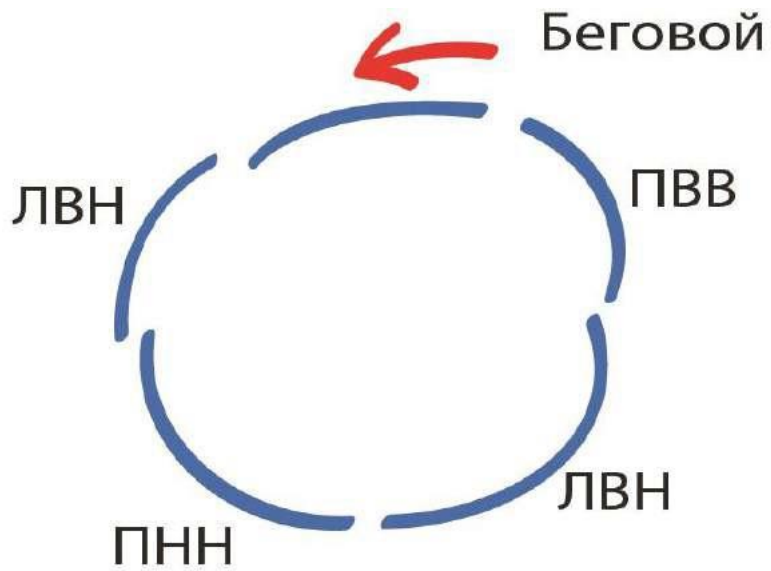
2 спортивный разряд**Выкрюк наружу****Выкрюк внутрь**

Скобка наружу**Скобка внутрь**

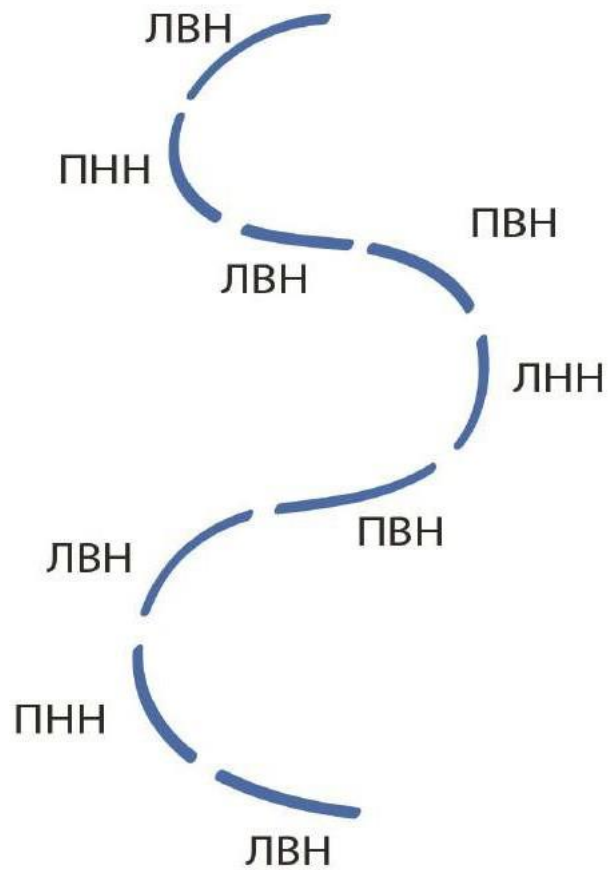
3 спортивный разряд

Моухок наружу

Вариант 1.

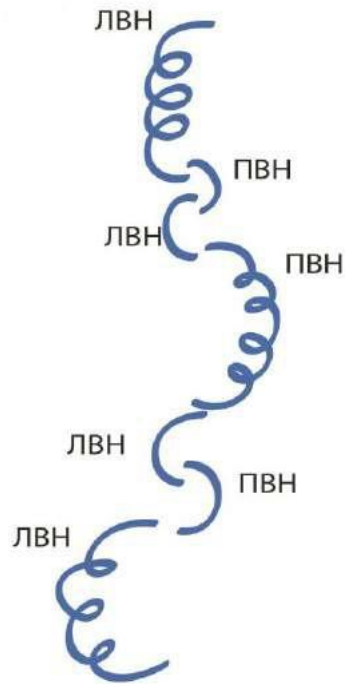


Вариант 2.



Твизл вперед наружу не менее трех боротов

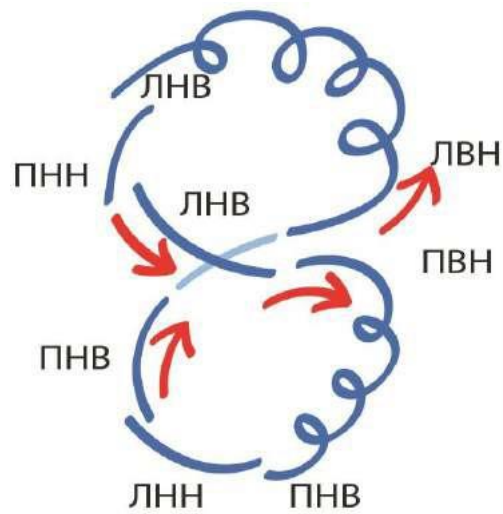
Вариант 1.



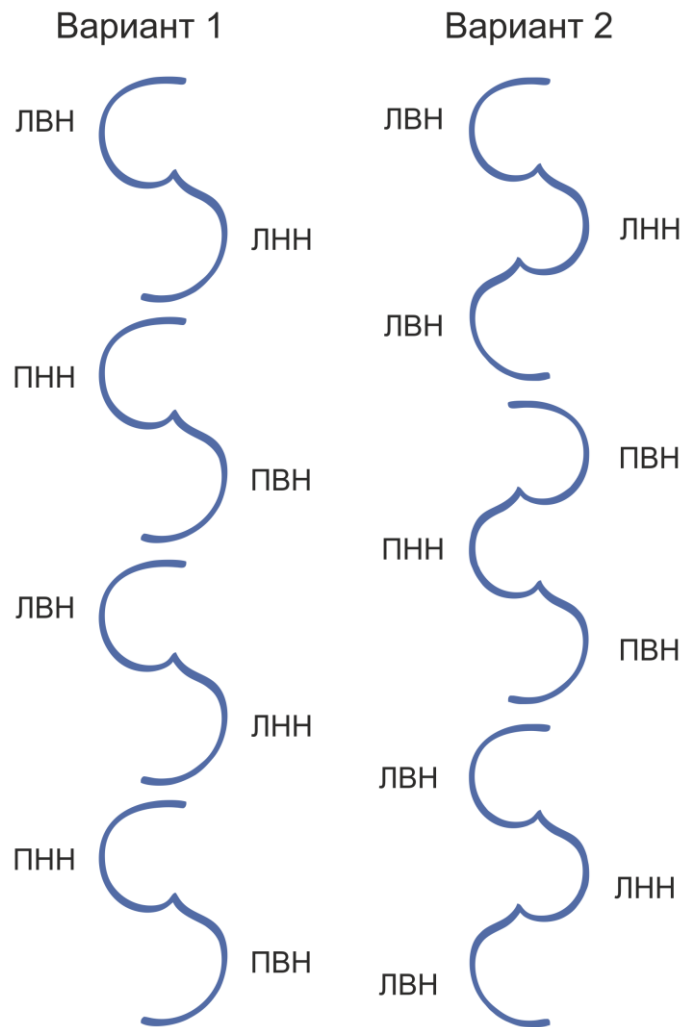
Вариант 2.



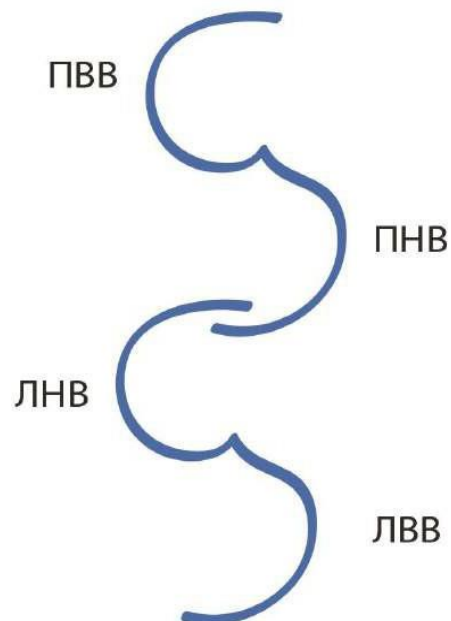
Вариант 3.

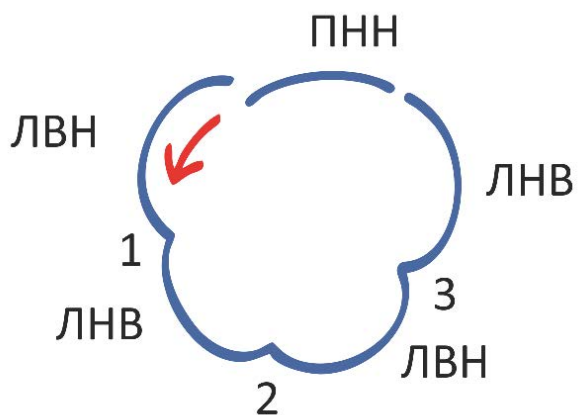
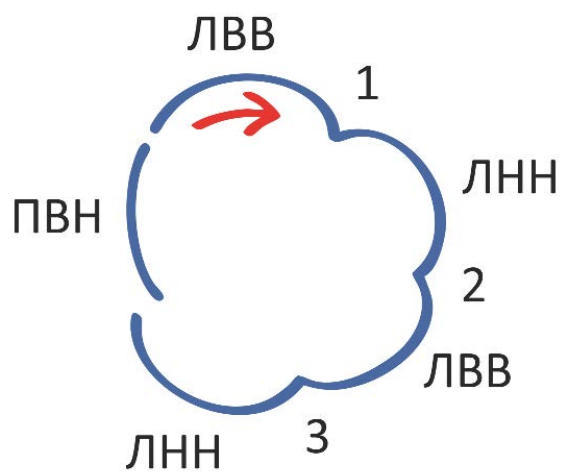


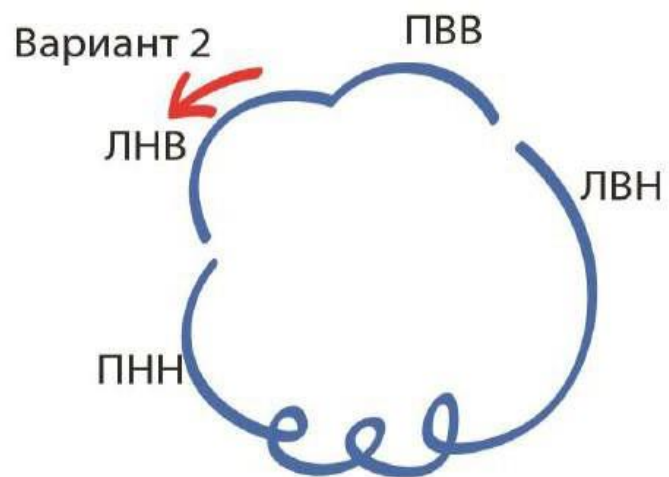
Крюк вперед наружу



Крюк внутрь



1 юношеский спортивный разряд**Тройка вперед наружу трехкратная****Тройка вперед внутрь трехкратная****Чоктау**

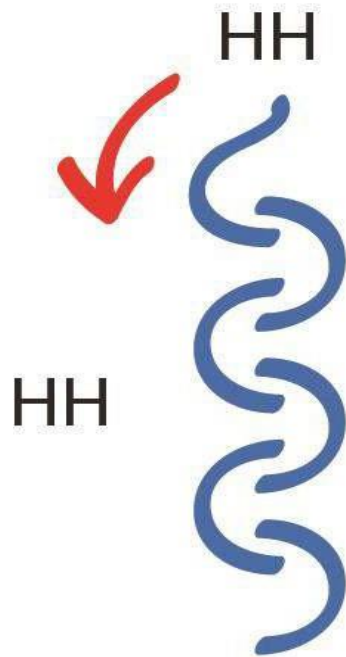
Твизл назад наружу не менее трех оборотов

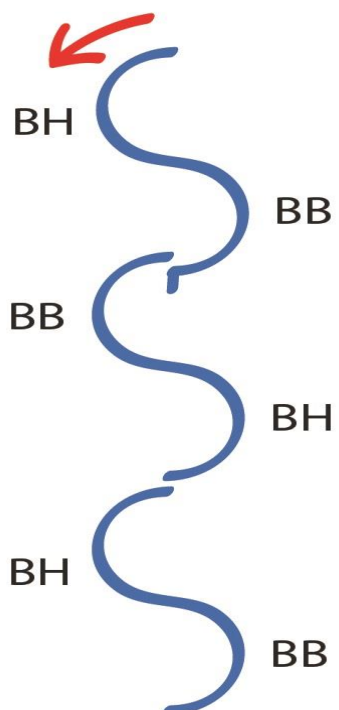
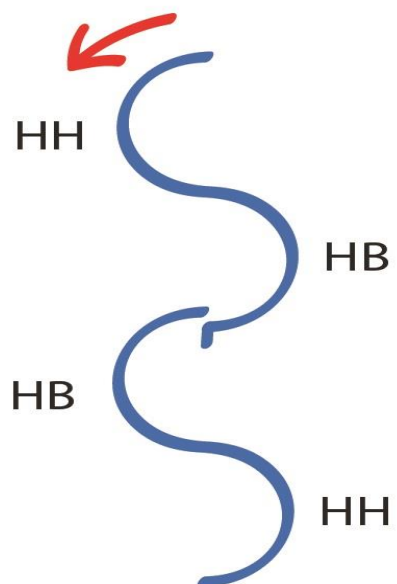
2 юношеский спортивный разряд

Кросс-ролл вперед

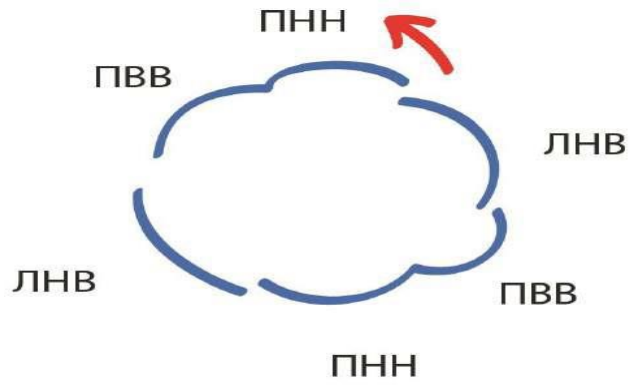


Кросс-ролл назад

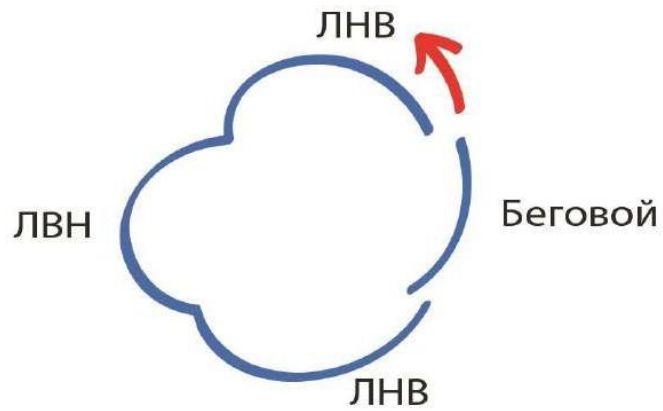


Перетяжка вперед (с двух ног)**Перетяжка назад (с двух ног)**

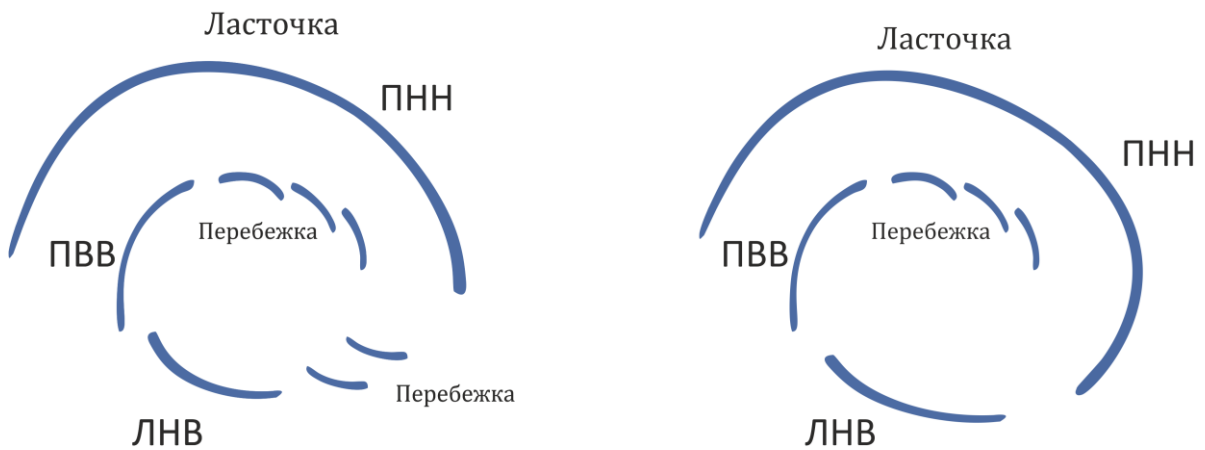
Тройка назад наружу (Риттбергеровская)



Тройка назад внутрь двухкратная



Перебежка назад с моухоками вперед внутрь с ласточкой назад наружу



Вариант 1

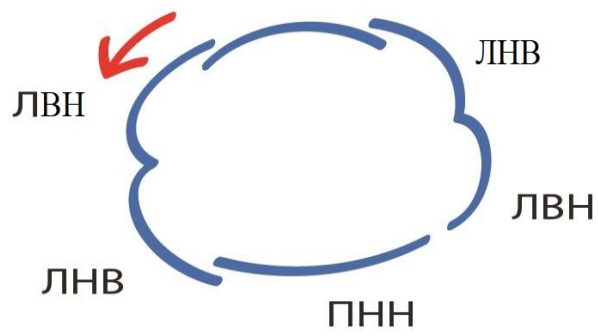
Вариант 2

3 юношеский спортивный разряд**Дуги вперед наружу****Дуги вперед внутрь****Дуги назад наружу**

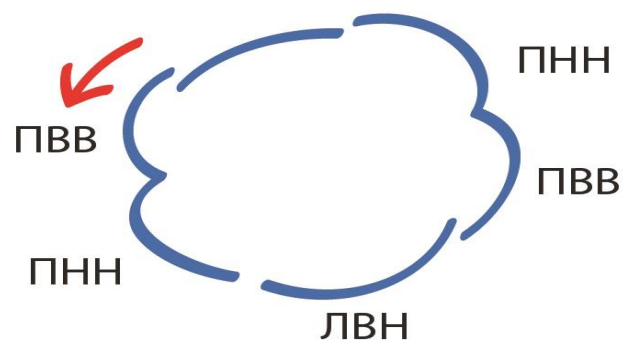
Дуги назад внутрь

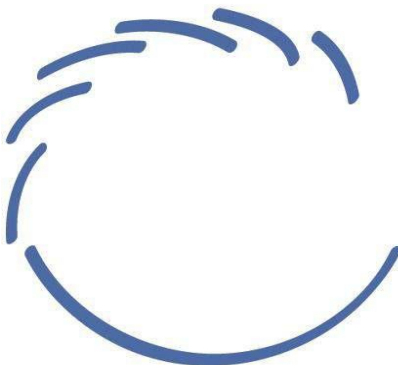


Тройка вперед наружу

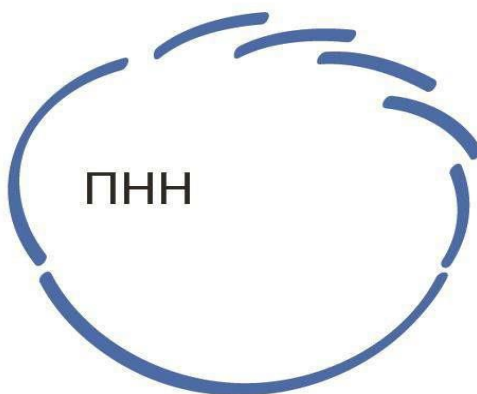


Тройка вперед внутрь



Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь

Ласточка ВВ

Перебежка назад с ласточкой вперед наружу

Ласточка ВН