**Приемная аттестация**

**в МБУ CШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** |
| **Серия двукратных троек** | **Затяжка** | **USp Вращение** | **Кораблик** |
| **Этап начальной подготовки** | Без разряда | - 2 беговых вперёд- обманный шаг- двукратная тройка ЛВН – ПВН- тройка, беговой шаг назад- двукратная тройка ПНН – ЛНН- тройка, выпад, беговой назад, выезд вперёд- двукратная тройка ЛВВ – ПВВ | 170 градусов | 6 оборотов |  |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** |
| **Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений** |