

ОПИСАНИЕ

Дорожка шагов старший возраст

Красным выделены ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ к исполнению элементы

Зеленым то, что может иметь свободную интерпретацию

1. Петля л ПНН

Циркуль вправо левая нога на зубце сзади, любой переход (фонарик и т.п.), откат с Правого Зубца «ПЗ» (имитация приземления с выездом)

2. Чоктау л ПНН-ЛВВ

3. Скоба л ЛВВ-ЛНН

1* Любая подпрыжка (Сальхов с левой на левую ногу, полу Флипп с разножкой, Ойлер и т.п.)

Блок 1 левая нога

4. Крюк п ЛВВ 5. Выкрюк п ЛНВ 6. Твизл п ЛВВ

2* Тройка любая вправо, пробежка (желательно на зубцах) с переходом в прыжок (Шпагат, Ойлер, Перекидной, Ронд, Бедуинский и т.п.)

7. Твизл л (на правой ноге) Любой вариант (НН или ВВ)

3* Качалка или любое маховое движение, подскок

8. Выкрюк л ЛНН-ЛВН

4* Любое движение типа скользящей разножки, выпад и т.п. с поворотом вправо в 1 оборот+ Баланс с корпусом

9. Чоктау п ЛВВ-ПНН (при переходе с левой ноги на правую постановка ноги сзади)

Циркуль левая нога сзади на зубце, свободный подскок вправо (1/4-1/2 оборота) с приземлением в зубцы обеих ног, Ласточка (любой вариант позиции спирали) на правой ноге

10. Крюк л ЛВН-ЛНН

Блок 2 правая нога

11. Скоба п ПНН 12. Выкрюк п ПВВ 13. Петля п ПНВ

5* Движение типа Бауэр, выпад и т.п.

Концовка в фиксируемую позицию, остановку.

***Время исполнения дорожки от первого до последнего движения максимум 1 минута

(перекат -0,5 за каждые 5 секунд)

*Петля Л – Направление поворота влево

Крюк П ЛВВ – Направление поворота вправо, на левой ноге вперед внутрь

Твизл не менее 2,5 оборотов