



# So Sporty Socks

#so\_sporty\_socks

---

by keenWhale  
2024

## СОКРАЩЕНИЯ

ЛС - лицевая сторона  
ИС - изнаночная сторона  
п. - петля(-и)  
Л - лицевая петля  
И - изнаночная петля  
сн. - снять  
нпр - нить перед работой  
нзр - нить за работой  
р. - ряд  
дп - двойная петля  
2вмлп - 2 вместе лиц. с наклоном вправо  
2вмлл - 2 вместе лицевой за задние стенки петель (петли предварит. перевесить, чтобы петля не была скрещ.)  
2вмил - 2 вместе изнаночной  
2вмип - 2 вместе изнаночной за задние стенки петель (петли предварит. перевесить, чтобы петля не была скрещ.)  
ззс - за заднюю стенку петли

## Пряжа

Любая носочная пряжа  
400-420 м /100 г

*В качестве образца использована пряжа  
Filcolana Arwetta Classic цвет Авокадо*

## Спицы

2.0 мм или больше

*У меня: ChiaoGoo Red Lace 2.0 мм*

## Плотность

44 п. и 66 р.  
в 10 см

*У меня: на ChiaoGoo Red Lace 2.0 мм*

## Другие инструменты

Второй набор круговых спиц (для соединения манжеты)  
соединения манжеты)  
Крючок (для временного набора петель)  
маркеры  
Гобеленовая игла

Это описание предназначено  
для круговых спиц, но вы  
можете легко адаптировать его  
под чулочные спицы



## КРАТКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ.

*Это мое первое описание, и я решила сделать его как подробную текстовую поддержку для очень подробного видеоурока (2 части), ссылки на которые вы найдете ниже.*

*Это описание — скорее урок, в котором я уделяю много внимания вязанию спортивной манжеты с пяткой, а не руководство для нескольких размеров.*



*Итак, спортивные носки вяжутся от манжеты до мыска. Сначала сделаем предварительный набор петель, свяжем начало манжеты, выполним часть укороченными рядами, закончим вторую часть манжеты соединим предварительный набор петель с основными петлями. Затем вяжем усиленную пятку с клином подъема, начнем основной узор, вяжем элемент поддержки свода стопы, продолжим узор и закончим клиновидным мыском.*

Я сделала подробное видео, охватывающее все этапы вязания этих носков. Оно получилось довольно длинным! Для вашего удобства я разделила его на две части (все равно довольно длинное — мне нужно поработать над краткостью! :). В описание узора я включила ссылки на конкретные временные метки в обеих частях видео, чтобы вам было проще перейти сразу к нужным разделам. Однако я рекомендую посмотреть обе части целиком (даже если вы немного перемотаете вперед :) ), чтобы получить полное представление о процессе.



**!** Для наилучшего просмотра выберите самое высокое качество видео, на значке шестеренки (настройки) на видеоплеере и выбрав самое высокое доступное разрешение.

**Видео Часть #1** - подробная инструкция по вязанию манжеты с пяткой

<https://youtu.be/fOROocESNSc>

**Видео Часть #2** - усиленная пятка и клин подъема, начало узора, элемент поддержки свода стопы, продолжение узора, клиновидный мысок и закрытие мыска трикотажным швом

<https://youtu.be/6CbfG0H7Fsg>





В этом описании основное количество петель составляет 72 петли. Вы можете набрать любое удобное для вас количество петель, главное, чтобы оно было кратно трем. Это важно, поскольку раппорт узора на верхней части стопы состоит из 3-х петель (и 2-х рядов).

## ВРЕМЕННЫЙ НАБОР ПЕТЕЛЬ

Используя крючок, бросовую нить и спицы, наберите 72 петли (или любое другое число, кратное трем). Вяжите один ряд прямо лицевой гладью. Это установочный ряд; он не учитывается в общем количестве рядов. Соедините вязание в круг.

*Посмотрите видео с этого момента*

<https://youtu.be/fOROocESNSc?t=85>

*до 5:00 мин.*

## ПЕРВАЯ ЧАСТЬ МАНЖЕТЫ

**1-11 р:** Вязать по кругу лицевыми петлями.

## ЗАДНИК МАНЖЕТЫ

*Сбросьте счетчик рядов - счет начнется заново. Этот участок вяжется на первой спице (той же спице, которая позже будет использована для пятки) укороч. рядами.*

*Высоту и ширину задника можно регулировать, увеличивая или уменьшая количество петель, не участвующих в вязании, или точек поворота. В образце я сделала 4 точки поворота и по 5 петель с каждой стороны первой спицы, не участвующих в вязании.*

*Посмотрите видео с этого момента*

<https://youtu.be/fOROocESNSc?t=374>

*до отметки 29:30 мин.*

**1 р. (ЛС):** лицевыми до последних 5 п. на спице. Поверните работу на ИС

**2 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась дп. Затяните петлю, придерживая ее пальцем, и провяжите след п. изнаночной. Изнан. до последних 5 п. на спице. Поверните работу на ЛС.

**3 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потянуть нить вперед, чтобы получилась дп. Придерживайте ее пальцем и и провяжите след п. лицевой. Лицевыми до дп (отчетливо видно на спице). Поверните работу на ИС.

**4 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась дп. Затяните петлю, придерживая ее пальцем, и провяжите след п. изнан. Изн. до дп. Поверните на ЛС.

**5 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потянуть нить вперед, чтобы получилась дп. Придерживайте ее пальцем и и провяжите след п. лицевой. Лиц. до дп. Поверните на ИС

*На этом этапе у вас по 5 п. с каждой стороны спицы, не задействованных в работе, и по 2 дп с каждой стороны (2 точки поворота).*

**6 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась дп. Затяните петлю, придерживая ее пальцем, и провяжите след п. изнан. Изн. до дп. Поверните на ЛС.

**7 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потянуть нить вперед, чтобы получилась дп. Придерживайте ее пальцем и и провяжите след п. лицевой. Лиц. до дп. Поверните на ИС

**8 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась дп. Затяните петлю,



придерживая ее пальцем, и провяжите след п. изнан. Изн. до дп. Поверните на ЛС.

**Внимание:** *начиная с этого ряда, мы начнем провязывать дп, на повороте превращая их в тройные.*

**9 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потянуть нить вперед, чтобы получилась дп. Придерживайте ее пальцем и и провяжите след п. лицевой.

**Проверьте:** *у вас должно быть по 5 п., не задействованных в работе, и 4 дп. с каждой стороны спицы (4 точки поворота).*

Лиц. до дп. Вяжем ее как обычную лиц.п. за переднюю стенку. Обязательно провязываем обе ножки дп. Повернуть.

**10 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась тройная п. Если вы внимательно посмотрите на петлю, то увидите, что теперь у нее 3 ножки.

Придерживаем ее пальцем, вяжем след. п. изнаночной. Изнан. до дп. Вяжите дп изнан. за зад. стенку за обе ножки дп. Поверните

**11 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потяните нить вперед, чтобы получилась тройная п Придерживайте ее пальцем и вяжите лиц. след. п. Лицевыми до тройной петли. Провяжите тройную петлю лиц. за перед. стенку. Провяжите следующую (двойную петлю) лицевой за перед. стенку.

Поверните

**12 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась тройная п. Придерживаем ее пальцем, вяжем след. п. изнан. Изнан. до тройной п. Вяжите тройную п. изнан. за зад. стенку. Обязательно подцепите все 3 ножки тройной п. Вяжите след. (двойную петлю) изнан. за заднюю стенку. Поверните.

**13 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потяните нить вперед, чтобы получилась тройная п Придерживайте ее пальцем и провяжите лиц. след. петлю.

**Проверьте:** *теперь на каждой спице должно быть по 5 не задействованных в работе п., 2 двойные и 2 тройные п.*

Лицевыми до тройной петли. Провяжите тройную петлю лиц. за перед. стенку.

Провяжите следующую (двойную петлю) лицевой за перед. стенку. Поверните.

**14 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась тройная п. Придерживаем ее пальцем, вяжем след. п. изнан. Изнан. до тройной п. Вяжите тройную п. изнан. за зад. стенку. Обязательно подцепите все 3 ножки тройной п. Вяжите след. (двойную петлю) изнан. за заднюю стенку. Поверните.

**15 р. (ЛС):** сн. 1п. нзр, потяните нить вперед, чтобы получилась тройная п Придерживайте ее пальцем и вяжите лиц. след. п. Лицевыми до тройной петли. Провяжите тройную петлю лиц. за перед. стенку. Провяжите следующую (двойную петлю) лицевой за перед. стенку. Поверните

**16 р. (ИС):** сн 1 п. нпр, , потянуть нить назад, чтобы получилась тройная п. Придерживаем ее пальцем, вяжем след. п. изнан. Изнан. до тройной п. Вяжите тройную п. изнан. за зад. стенку. Обязательно подцепите все 3 ножки тройной п. Вяжите след. (двойную петлю) изнан. за заднюю стенку. Поверните.

**Внимание:** *следующий ряд будет связан по кругу. Вы можете сбросить счетчик рядов. Этот ряд будет первым из 11 круговых рядов для второй части манжеты.*

## **ВТОРАЯ ЧАСТЬ МАНЖЕТЫ**

**1 р.:** сн. 1п. нзр, потяните нить вперед, чтобы получилась тройная п Придерживайте ее пальцем и вяжите лиц. след. п. Лицевыми до тройной петли. Провяжите тройную петлю лиц. за перед. стенку. Провяжите лиц. последние 5 п. на первой спице и все п. на второй спице.

**2 р.:** *лицевыми первые 5 п.. Вяжите лицевой последнюю оставшуюся тройную петлю за заднюю стенку. Лиц. до конца ряда.*

**3-11 р.:** *все п. лицевыми.*



## ПЕРЕНОС ВРЕМЕННО НАБРАННЫХ ПЕТЕЛЬ НА ВТОРУЮ ПАРУ СПИЦ И СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ РЯД

Смотрите видео с этого момента  
<https://youtu.be/fOROocESNSc?t=1775>

Распускайте цепочку петель из бросовой нити, пока не дойдете до первой петли из основной пряжи. Введите спицу в эту петлю и распустите бросовую нить. Продолжайте этот процесс, вводя спицу в каждую последующую петлю основной пряжи, распуская бросовую нить, пока все петли не будут переведены на спицы. Распределите петли равномерно между первой и второй спицами. Убедитесь, что общее количество петель соответствует исходному.

Теперь основное вязание находится на первом наборе спиц, а наборные петли — на втором наборе спиц.

Сложите манжету пополам и вытяните спицы с наборными петлями внутрь. Совместите первую спицу основного вязания с первой вспомогательной спицей.

Провяжите петли с обеих спиц попарно вместе. Это объединит петли с обоих наборов спиц.

Вяжите еще 4 ряда лицевой гладью. Манжета с задником теперь готова.

### СТЕНКА ПЯТКИ (укрепленная)

Стенка пятки вяжется поворотными рядами на петлях первой спицы.

*Пятку я обычно вяжу на нечетном количестве петель, поэтому переношу последнюю из 36 петель с первой спицы на вторую.*

Смотрите видео с этого момента до отметки 0:56 сек.

<https://youtu.be/6CbfG0H7Fsg?t=36>

*Количество рядов для стенки пятки равно количеству петель на спице. Если у вас нечетное количество петель, провяжите один дополнительный ряд.*

*В образце на спице 35 петель, поэтому общее количество рядов составит  $35 + 1 = 36$ .*

**1 р. (ЛС):** 1Л (в 1-ом ряду 1-ю п. провязать лиц. п., в последующих рядах снимать), \*сн. 1п, 1Л\*, повторять от \* до \* до послед. п. Послед. п. изнаночной. Повернуть работу.

**2 р. (ИС):** сн. 1 п. нзр, изнаночными до конца ряда. Повернуть работу.

**3 р. (ЛС):** сн. 1 п. нзр, \*сн. 1п, 1Л\*, повторять от \* до \* до послед. п. Послед. п. изнаночн. Повернуть работу.

**4 р. (ИС):** сн. 1 п. нзр, изнаночными до конца ряда. Повернуть работу.

Повторяйте **3 р. и 4 р.**, пока не провяжете необходимое количество рядов (всего 36 рядов).

### ПОВОРОТНАЯ ЧАСТЬ ПЯТКИ

**1 р. (ЛС):** сн. 1 п, 21Л, 2вмЛП (поверните след. 2 п. так, чтобы они были расположены вперед правой стенкой, и провяжите их вместе за перед. ст.), 1Л. Повернуть работу.

**2 р. (ИС):** сн. 1 п. нпр, 10И, 2вмИП (перевесьте след. 2п, затем провяжите их вместе изнаночной за зад. ст.),, 1И. Повернуть работу.

*Вы заметите, что между петлями в каждой точке убавления образуется зазор — используйте это как ориентир. В каждом ряду убавляйте петли, провязывая одну петлю перед зазором вместе с одной петлей после зазора.*



Таким образом, количество петель по краям спицы будет уменьшаться, а количество центральных петель останется неизменным. Повторяйте **1 р. и 2 р.**, пока все петли по бокам от центральных петель не будут убавлены. Для 35 петель на спице это будет 12 рядов.

#### ПОДЪЕМ ПЕТЕЛЬ ВДОЛЬ СТЕНКИ ПЯТКИ

Вам нужно поднять петли вдоль каждой стороны стенки пятки. Количество набираемых петель должно быть равно половине количества рядов стенки пятки. Я всегда поднимаю две дополнительные петли, чтобы предотвратить дырочки в месте соединения спиц. В образце пяточная стенка связана из 36 рядов. Поэтому я набрала 18 + 2 петли с каждой стороны.

Поднимайте петли из протяжек между кромочными петлями.

Смотрите видео с этого момента до момента времени 21:02 мин  
<https://youtu.be/6CbfG0H7Fsg?t=798>

Инструкции:

сн. 1 п, провязать лицевыми все п. на спице. Повесьте маркер для удобства, поднимите 18 + 2 петли вдоль стенки пятки. Провяжите лицевыми петли на второй спице. Повесьте маркер, поднимите 18 + 2 петли вдоль другой стороны стенки пятки. Провяжите лицевыми оставшиеся петли (поворот пятки, набранные петли с одной стороны стенки и петли со второй спицы).

Остановитесь в начале первой спицы.

#### КЛИН ПОДЪЕМА И УЗОР

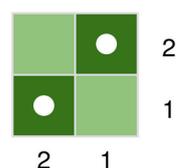
Чтобы сформировать клин подъема, убавьте часть набранных петель на первой спице, чтобы количество петель вернулось к исходному количеству на этой спице.

На второй спице (верхняя часть стопы) вяжите узор.

Убавки клина подъема делаются через ряд - в каждом нечетном ряду.

**Примечание:** для тех, кто перенес одну петлю с первой спицы на вторую перед началом вязания пятки, эта петля остается на второй спице (первая петля спицы) и не участвует в узоре. Пока не будет закончен клин подъема, вяжите эту петлю как лицевую, а остальные петли на этой спице вяжите по узору!

#### Схема узора



Knit

Purl

**1 р.:**

Первая спица - 1Л, 2вмлЛ, лицевыми до 3-х последних п., 2вмлП, 1Л.

Вторая спица (1-й ряд раппорта узора): 1Л, \*1Л, 1И\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

**2 р.:**

Первая спица - все п. лицевыми.

Вторая спица (2-й ряд раппорта узора): 1Л, \*1И, 1Л\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

Повторяйте **1 р. и 2 р.**, пока количество петель на первой спице не вернется к исходному числу ( у меня это 28 рядов).

**Примечание:** Для тех, кто перенес одну петлю с первой спицы на вторую перед началом пятки.



В последнем ряду убавок клина подъема можно вернуть эту петлю на первую спицу: в начале второй спицы провязать 1 п., затем перенести ее на первую спицу. Провязать петли на второй спице по узору.

Клин подъема готов.

### НАЧАЛО УЗОРА, ПОДДЕРЖКА СВОДА СТОПЫ И ЗАВЕРШЕНИЕ УЗОРА

Поскольку в этой модели есть элемент поддержки свода стопы, вам нужно будет решить, сколько рядов узора вязать до поддержки свода стопы и сколько после, до мыска. Количество рядов будет разным для каждого случая.

В моих носках после клина подъема и первой части узора было связано 15 рядов узора + 2 ряда лицевой глади, 17 рядов поддержки свода стопы (резинка 2х1) + 2 ряда лицевой глади и еще 27 рядов узора.

Перед опорой для свода провязать петли на первой спице лицевой гладью, а петли на второй спице — по узору.

### НАЧАЛО УЗОРА

**1 р.:**

Первая спица: все п. лицевыми.

Вторая спица : \*1Л, 1И\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

**2 р.:**

Первая спица: все п. лицевыми.

Вторая спица : \*1И, 1Л\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

Чередуйте **1 ряд и 2 ряд** до нужной длины (в моих носках — 15 рядов).

Провязать 2 ряда лиц. гладью.

### ПОДДЕРЖКА СВОДА СТОПЫ

Вяжите необходимое количество рядов резинкой 2х1 (2 Л, 1 И). Закончите 2 рядами лицевой глади.

### ЗАВЕРШЕНИЕ УЗОРА

**1 р.:**

Первая спица: все п. лицевыми.

Вторая спица: \*1Л, 1И\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

**2 р.:**

Первая спица: все п. лицевыми.

Вторая спица: \*1И, 1Л\*, повторять от \* до \* до конца второй спицы.

Чередуйте **1 р. и 2 р.**, пока не дойдете до начала мыска (у меня — 27 рядов).

В большинстве случаев я начинаю мысок, как только носок закрывает мизинец.

### МЫСОК

В этой модели используется клиновидный мысок, который формируется убавками в начале и конце каждой спицы в определенных рядах. Весь мысок связан лицевой гладью.

Обычно я использую следующую последовательность убавлений для мыска:

**1-4 р.:** все п. лицевыми.

**5 р.:** Убавки:

Первая спица: 1Л, 2вмЛЛ, лиц. до последних 3-х п., 2вмЛП, 1Л.

Вторая спица: 1Л, 2вмЛЛ, лиц. до последних 3-х п., 2вмЛП, 1Л.

**6-8 р.:** все п. лицевыми.

**9 р.:** Убавки (как в 5 р.).

**10-11 р.:** все п. лицевыми.

**12 р.:** Убавки (как в 5 р.).

**13 р.:** все п. лицевыми.



**14 р.:** Убавки (как в 5 р.).

**15 р.:** все п. лицевыми.

**16 р.:** Убавки (как в 5 р.).

**17 р.:** все п. лицевыми.

**18 р. и последующие ряды** делайте убавки в каждом ряду (как в 5 р.).

Продолжайте убавки, пока на спицах не останется 28 петель (по 14 на каждой спице).

## ЗАКРЫТИЕ МЫСКА

*Используйте трикотаж. шов для закрытия мыска: выровняйте петли обеих спиц параллельно друг другу. Игла вводится в петли попеременно спереди и сзади. Этот метод может показаться сложным поначалу, и вязальщицы часто придумывают трюки, чтобы упростить его и не запутаться. Я использую следующую формулу. Фактически, пока я не довела это действие до автоматизма, я даже произносила ее вслух во время закрытия п. Посмотрите видео с этого момента до момента времени 21:02 мин.*

<https://youtu.be/6CbfG0H7Fsg?t=2231>

## ТРИКОТАЖНЫЙ ШОВ

### Передняя спица:

Введите иглу в петлю спереди назад - снимите петлю со спицы.

Введите иглу в следующую петлю сзади вперед - оставьте петлю на спице.

### Задняя спица:

Введите иглу в петлю сзади наперед - снимите.

Введите иглу в следующую петлю спереди назад - оставьте.

И продолжайте следующим образом:

### Передняя спица:

- Спереди назад — снять.
- Сзади вперед — оставить.

### Задняя спица:

- Сзади наперед - снять
- Спереди назад - оставить.

*Чередуйте спицы, пока все петли не будут сшиты.*

*Спрячьте концы пряжи на изнаночную сторону.*



*Ваши #so\_sporty\_socks готовы!*

ПЕРЕВОД: MARIINA SH.





Большое спасибо за выбор этой модели!

Надеюсь, вам понравится вязать носки So Sporty Socks так же, как мне  
понравилось создавать их описание.

Мне бы очень хотелось увидеть ваши готовые носки, поэтому,  
*пожалуйста, отметьте меня в Instagram @keenwhale и используйте  
хэштег #so\_sporty\_socks.*

Если у вас есть вопросы, комментарии или предложения, я всегда рада  
помочь.

Вы можете связаться со мной в Instagram или по электронной почте

info@keenwhale.com



Все фото и текст © keenWhale

