**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения**

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Баллы | Мальчики | Девочки |
|  | |
| **Быстрота** | | | |
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,5 и меньше | 6,8 и меньше |
| 4 | 6,6 | 6,9 |
| 3 | 6,7 | 7,0 |
| 2 | 6,8 | 7,1 |
| 1 | 6,9 | 7,2 |
| 0 | 7,0 и больше | 7,3 и больше |
| **Координация** | | | |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 5 | 8,5 и меньше | 8,6 и меньше |
| 4 | 8,6-8,7 | 8,7-8,8 |
| 3 | 8,8-8,9 | 8,9-9,0 |
| 2 | 9,0-9,1 | 9,1-9,2 |
| 1 | 9,2 | 9,3 |
| 0 | 9,3 и больше | 9,4 и больше |
| Прыжки на скакалке на двух ногах  за 60 с | 5 | 85 и больше | 85 и больше |
| 4 | 80-84 | 80-84 |
| 3 | 75-79 | 75-79 |
| 2 | 66-74 | 66-74 |
| 1 | 65 | 65 |
|  | 64 и меньше | 64 и меньше |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 140 и больше | 130 и больше |
| 4 | 136-139 | 126-129 |
| 3 | 128-135 | 120-125 |
| 2 | 119-127 | 113-119 |
| 1 | 118 | 112 |
| 0 | 117 и меньше | 111 и меньше |
| Прыжок вверх с места (см) | 5 | 31 и больше | 28 и больше |
| 4 | 30 | 27 |
| 3 | 29 | 26 |
| 2 | 28 | 25 |
| 1 | 27 | 24 |
| 0 | 26 и меньше | 23 и меньше |
| Подъем туловища из положения лежа  за 30 с (ноги прямые зафиксированы, руки скрещены на груди, подъем туловища на 900) (количество раз) | 5 | 15 и больше | 13 и больше |
| 4 | 14 | 12 |
| 3 | 13 | 11 |
| 2 | 12 | 10 |
| 1 | 11 | 9 |
| 0 | 10 и меньше | 8 и меньше |
| **Гибкость** | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (см) (расстояние между ладонями рук) | 5 | 16 и меньше | 10 и меньше |
| 4 | 17-27 | 11-17 |
| 3 | 28-38 | 18-28 |
|  | 2 | 39-49 | 29-39 |
|  | 1 | 50 | 40 |
|  | 0 | 51 и больше | 41 и больше |

**! Обязательное условие – для допуска к технической программе необходимо набрать по общей физической подготовке не менее 7 баллов!**

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент** | **Баллы** | | | |
| **3** | **2** | **1** | **0** |
| Скольжение лицом вперед по прямой | Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, правильная осанка | Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, правильная осанка либо хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, нарушена правильность осанки | Плохое отталкивание ребром, тихий ход, нарушена правильность осанки | не справился |
| Скольжение спиной вперед по прямой | Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, хорошая осанка | Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, хорошая осанка либо хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, плохая осанка | Плохое отталкивание ребром, тихий ход, плохая осанка | не справился |
| Спирали (ласточка - по кругу,  пистолетик – по прямой) | Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано | Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано | Медленный разбег, равновесие нарушено, неглубокий присед в пистолетике, некрасивая ласточка скольжение в позах менее 5секунд, несоблюдение реберности | не справился |
| Вращение на одной ноге | не менее 3 оборотов, хорошая координация | менее 3 оборотов, хорошая координация | Плохая координация, менее 3 оборотов | не справился |

**Подведение итогов:** после сдачи нормативов: по ОФП, СФП и нормативов обязательной технической программы полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов. При равном количестве баллов у двух или нескольких испытуемых места распределяются по лучшему результату в обязательной технической программе.