

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта
«Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,8	7,0
1.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	Кол-во раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	Кол-во раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Прыжки на скакалке на двух ногах в течение 1 мин.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Бег на 30 м
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
5. Челночный бег 3x10 м.
6. Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата.
7. Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин.
8. Прыжок в высоту с места.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «Фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ 1 года		УТ 2 года		УТ 3 года	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,5	6,7	6,5	6,7	6,4	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более		не более		не более	
			9,2	9,4	9,2	9,4	9,1	9,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+7	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более	
			122	117	140	135	150	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			24	21	26	23	28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			71		76		80	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			39		45		50	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее		не менее	
			45	35	43	33	42	32
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			29	26	30	27	31	28
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд» - «второй юношеский спортивный разряд» - «первый юношеский спортивный разряд» - «третий спортивный разряд»						

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	девушки	юноши	девушки
			УТ 4 года		УТ 5 года	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,1	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более		не более	
			9,0	9,2	8,9	9,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+9	+11	+10	+13
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			170	155	190	165

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			32	29	36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			88		95	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			60		75	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			41	31	41	31
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			34	29	37	30
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Прыжки на скакалке на двух ногах в течение 1 мин.
2. Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин.
3. Бег на 30 м
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
7. Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата.
8. Прыжок в высоту с места.
9. Челночный бег 3x10 м.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжки на скакалке на двух ногах в течение 1 мин. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Прыжки на скакалке на одной ноге в течение 1 мин. Прыжки со скакалкой выполняются на одной ноге с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук (ширина хвата 50 см), выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Прыжок в высоту с места. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища в течении 1 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.