

«Утверждаю»:
Пр. № 19 от 02.04 2018 г.
Директор МАОУ ДО «СДЮСШОР № 11»



В.А. Навроцкий

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-й
год обуч. НП -1)
(в отделении фигурного катания на коньках)**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	7,8	7,8
	4	7,9	7,9
	3	8,0	8,0
	2	8,1	8,1
	1	8,2	8,2
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,9	10,0
	4	10,0	10,1
	3	10,1	10,2
	2	10,2	10,3
	1	10,3	10,4
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места (см)	5	97	98
	4	96	97
	3	95	96
	2	94	95
	1	93	94
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	22	20
	4	21	19
	3	20	18
	2	19	17
	1	18	16
Набрать не менее 3 баллов			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 сек. (кол-во раз)	5	10	9
	4	9	8
	3	8	7
	2	7	6
	1	6	5
Набрать не менее 3 баллов			

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)	5	9	5
	4	8	4
	3	7	3
	2	6	2
	1	5	1
Набрать не менее 3 баллов			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)	5	28/28	28/28
	4	27/27	27/27
	3	26/26	26/26
	2	25/25	25/25
	1	24/24	24/24
Набрать не менее 3 баллов			
8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	47	47
	4	46	46
	3	45	45
	2	44	44
	1	43	43
Набрать не менее 3 баллов			
9. «Выкрут» с палкой	5	55	55
	4	56	56
	3	57	57
	2	58	58
	1	59	59
Набрать не менее 3 баллов			
Техническое мастерство			
Обязательная техническая программа			
<p>Для зачисления на этап начальной подготовки (НП-1) состоится набор и отбор (в соответствии с вакансиями по муниципальному заданию) согласно балльной системы оценки выполнения упражнений по убывающей (не менее <u>27 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП).</p>			

«Утверждаю»:
Пр. № _____ от _____ 2018 г.
Директор МАОУДО «СДЮСШОР № 11»

_____ В.А. Навроцкий

Обязательная техническая программа
для зачисления на этап начальной подготовки (НП-1)

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1.	«Елочка» (основной шаг)	Равномерное скольжение	Зачет/ незачет
2.	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/ незачет
3.	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90 град., опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/ незачет
4.	«Саночки» с прыжком	Прыжок с 2-х ног на две ноги	Зачет/незачет
5.	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие отгалкивания.	Зачет/незачет
6.	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
7.	Змейка вперед и назад	Расстановка кубиков; исполнение по заданному ориентиру	Зачет/незачет