

«Утверждаю»:
Пр. № 19 от 02.04.2018 г.
Директор МАОУ ДО «СДЮСШОР № 11»



В.А. Навроцкий

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В 3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (с НП-2 на НП-3))

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	7,6	7,6
	4	7,7	7,7
	3	7,8	7,8
	2	7,9	7,9
	1	8,0 и более	8,0 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,7	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1 и более	10,2 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	110 и более	105 и более
	4	109	104
	3	108	103
	2	107	102
	1	106 и менее	101 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	27 и более	24 и более
	4	26	23
	3	25	22
	2	24	21
	1	23 и менее	20 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 сек. (кол-во раз)	5	12 и более	11 и более
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8 и менее	7 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Сгибание и	5	12 и более	7 и более

разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)	4	11	6
	3	10	5
	2	9	4
	1	8 и менее	3 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)	5	36 и более	36 и более
	4	35/35	35/35
	3	34/34	34/34
	2	33/33	33/33
	1	32 и менее	32 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	63 и более	63 и более
	4	62	62
	3	61	61
	2	60	60
	1	59 и менее	59 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. «Выкрут» с палкой	5	49 и менее	49 и менее
	4	50	50
	3	51	51
	2	52	52
	1	53 и более	53 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие («Ласточка» на каждой ноге время удержания в сек.)	5	15 и более	15 и более
	4	14/14	14/14
	3	13/13	13/13
	2	12/12	12/12
	1	11 и меньше	11 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
11. Мостик из положения стоя (за 20 сек.)	5	15 и более	15 и более
	4	13	13
	3	11	11
	2	9	9
	1	8 и меньше	8 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
12. «Пистолетик» (на правой/на левой ноге кол-во раз)	5	20/20	20/20
	4	19/19	19/19
	3	18/18	18/18
	2	17/17	17/17
	1	16 и меньше	16 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
13. Шпагат продольный	5	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)

(правой/левой ногой)	4	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны
	3	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
14. Шпагат поперечный	5	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)
	4	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны
	3	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
15. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+)выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки)	5	-21 и ниже	-21 и ниже
	4	-20 – (-10)	-20 – (-10)
	3	-9 - 0	-9 - 0
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
За выполнение 15 упражнений ОФП, СФП набрать не менее 45 баллов			
Ледовая подготовка			
Выполнение нормы ледовой подготовки «Юный фигурист»			
<p>Для перевода на следующий год обучения этапа начальной подготовки приоритетно выполнение нормы «Юный фигурист» по виду спорта + набрать не менее <u>45 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП.</p>			