

«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 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-й год обуч.  
(с НП-3 на ТЭ-1) )**

**(в отделении фигурного катания на коньках)  
КАК ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	6,7	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1 и более	7,3 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,8	8,9
	4	8,9	9,0
	3	9,0	9,1
	2	9,1	9,2
	1	9,2 и более	9,3 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
3. Прыжок в длину с места	5	140 и более	130 и более
	4	139	129
	3	138	128
	2	137	127
	1	136 и менее	126 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	33 и более	28 и более
	4	32	27
	3	31	26
	2	30	25
	1	29 и менее	24 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 сек. (кол-во раз)	5	16 и более	14 и более
	4	15	13
	3	14	12
	2	13	11
	1	12 и менее	10 и менее

<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)</b>	5	<b>15 и более</b>	<b>9 и более</b>
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11 и менее	5 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)</b>	5	<b>55 и более</b>	<b>55 и более</b>
	4	54/54	54/54
	3	53/53	53/53
	2	52/52	52/52
	1	51 и менее	51 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)</b>	5	110 и более	110 и более
	4	109	109
	3	108	108
	2	107	107
	1	106 и менее	106 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>9. «Выкрут» с палкой</b>	5	<b>45 и менее</b>	<b>35 и менее</b>
	4	46	36
	3	47	37
	2		
	1		
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Ледовая подготовка</b>			
Выполнение III юношеского разряда			
<p><b>Для зачисления на следующий этап обучения (ТЭ-1) обязательно выполнение спортивного разряда по виду спорта + набрать не менее <u>27 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП.</b></p>			