

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



В.А. Навроцкий

**КОНТОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ с ТЭ-2 на ТЭ-3)
(в отделении фигурного катания на коньках)**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	6,6	6,8
	4	6,7	6,9
	3	6,8	7,0
	2	6,9	7,1
	1	7,0 и более	7,2 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,6	8,8
	4	8,7	8,9
	3	8,8	9,0
	2	8,9	9,1
	1	9,0 и более	9,2 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	160 и более	150 и более
	4	159	149
	3	158	148
	2	157	147
	1	156 и менее	146 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	35 и более	31 и более
	4	34	30
	3	33	29
	2	32	28
	1	31 и менее	27 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60	5	18 и более	16 и более
	4	17	15
	3	16	14
	2	15	13

сек. (кол-во раз)	1	14 и менее	12 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)	5	16 и более	10 и более
	4	15	9
	3	14	8
	2	13	7
	1	12 и менее	6 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)	5	65 и более	65 и более
	4	64/64	64/64
	3	63/63	63/63
	2	62/62	62/62
	1	61 и менее	61 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	135 и более	135 и более
	4	134	134
	3	133	133
	2	132	132
	1	131 и менее	131 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. «Выкрут» с палкой	5	40 и менее	40 и менее
	4	41	41
	3	42	42
	2	43	43
	1	44 и более	44 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие («Ласточка» на каждой ноге время удержания в сек.)	5	30 и более	30 и более
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26 и меньше	26 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
11. Мостик из положения стоя (за 20 сек.)	5	16 и более	16 и более
	4	14	14
	3	12	12
	2	10	10
	1	8 и меньше	8 и меньше
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 (правой/левой ногой)	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			
Ледовая подготовка			
Выполнение II юношеского разряда			
За выполнение 13 упражнений по ОФП, СФП набрать не менее <u>39</u> баллов			
Для перевода на следующий год обучения тренировочного этапа обязательно выполнение спортивного разряда по виду спорта + набрать не менее <u>39 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП.			