

«Утверждаю»:

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



В.А. Навроцкий

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ в 4-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (с ТЭ-3 на ТЭ-4))  
(в отделении фигурного катания на коньках)**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	6,5	6,7
	4	6,6	6,8
	3	6,7	6,9
	2	6,9	7,0
	1	6,9 и более	7,1 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,5	8,7
	4	8,6	8,8
	3	8,7	8,9
	2	8,8	9,0
	1	8,9 и более	9,1 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
3. Прыжок в длину с места	5	170 и более	160 и более
	4	169	159
	3	168	158
	2	167	157
	1	166 и менее	166 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	38 и более	33 и более
	4	37	32
	3	36	31
	2	35	30
	1	34 и менее	29 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	20 и более	18 и более
	4	19	17
	3	18	16
	2	17	15
	1	16 и менее	14 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>17 и более</b>	<b>11 и более</b>
	4	16	10
	3	15	9
	2	14	8
	1	13 и менее	7 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>75 и более</b>	<b>75 и более</b>
	4	74/74	74/74
	3	73/73	73/73
	2	72/72	72/72
	1	71 и менее	71 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах – двойные прокруты (кол-во раз в минуту)</b>	5	<b>80 и более</b>	<b>80 и более</b>
	4	75	75
	3	70	70
	2	65	65
	1	60 и менее	60 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>9. «Выкрут» с палкой</b>	5	<b>38 и менее</b>	<b>38 и менее</b>
	4	39	39
	3	40	40
	2	41	41
	1	42 и более	42 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>10. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+)выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки)</b>	5	<b>-20 и ниже</b>	<b>-20 и ниже</b>
	4	<b>-19 – (-9)</b>	<b>-19 – (-9)</b>
	3	<b>-8 - 0</b>	<b>-8 - 0</b>
	2	-----	-----
	1	-----	-----
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>11. Мостик из положения стоя (за 20 сек.)</b>	5	16 и более	16 и более
	4	14	14
	3	12	12
	2	10	10
	1	8 и меньше	8 и меньше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>12. Шпагат продольный (правой/левой ногой)</b>	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	-----	-----
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Ледовая подготовка</b>			
Выполнение II спортивного разряда			
<b>За выполнение 12 упражнений по ОФП, СФП набрать не менее <u>36</u> баллов</b>			
<b>Для перевода на следующий год обучения тренировочного этапа обязательно выполнение спортивного разряда по виду спорта + набрать не менее <u>36 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП.</b>			