

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



В.А. Навроцкий

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (1-й год обуч. из ТЭ-5 в СС -1)  
(в отделении фигурного катания на коньках)**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Бег 30 м (сек)</b>	<b>5</b>	<b>6,0</b>	<b>6,3</b>
	4	6,1	6,4
	3	6,2	6,5
	2	6,3	6,6
	1	6,4 и более	6,7 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>2. Челночный бег 3x10 м (сек)</b>	<b>5</b>	<b>8,3</b>	<b>8,5</b>
	4	8,4	8,6
	3	8,5	8,7
	2	8,6	8,8
	1	8,7 и более	8,9 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>3. Бег 1000 м</b>	<b>5</b>	<b>4 мин.60 сек</b>	<b>4 мин.90 сек</b>
	4	4 мин.65 сек	4 мин.95 сек
	3	4 мин.70 сек	4 мин.00 сек
	2	4 мин.75 сек	4 мин.05 сек
	1	4 мин.80 сек	4 мин.10 сек
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>4. Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>5</b>	<b>181 и более</b>	<b>171 и более</b>
	4	180	170
	3	179	169
	2	178	168
	1	177 и менее	167 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>5. Прыжок вверх с места (см)</b>	<b>5</b>	<b>41 и более</b>	<b>35 и более</b>
	4	40	34
	3	39	33
	2	38	32
	1	37 и менее	31 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

<b>6. Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы</b>	<b>5</b>	<b>386</b>	<b>311</b>
	4	385	310
	3	384	309
	2	383	308
	1	382 и менее	307 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>7. Подтягивание из виса на перекладине</b>	<b>5</b>	<b>10 и более</b>	<b>6 и более</b>
	4	9	5
	3	8	4
	2	7	3
	1	6 и менее	2 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>8. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)</b>	<b>5</b>	<b>85/85</b>	<b>85/85</b>
	4	84/84	84/84
	3	83/83	83/83
	2	82/82	82/82
	1	81 и менее	81 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>9. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)</b>	<b>5</b>	<b>170</b>	<b>170 и более</b>
	4	169	169
	3	168	168
	2	167	167
	1	166 и менее	166 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Техническое мастерство</b>			
Обязательная техническая программа			
<b>Выполнение разряда «Кандидат в мастера спорта»</b>			