

«Утверждаю»:  
 Пр. № 12/1 от 14.03.2019г.  
 Директор МАОУДО «ДЮСШ № 11»  
 В.А. Навроцкий



## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (из СОГ в НП-1)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Бег 30 м.</b>	5	<b>6,7</b>	<b>7,0</b>
	4	6,8	7,1
	3	6,9	7,2
	2	7,0	7,3
	1	7,1 и более	7,4и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>2. Челночный бег 3x10 м (сек).</b>	5	<b>9,0</b>	<b>9,1</b>
	4	9,1	9,2
	3	9,2	9,3
	2	9,3	9,4
	1	9,4 и более	9,5 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>3. Прыжок в длину с места</b>	5	<b>120 см и более</b>	<b>114 см и более</b>
	4	119	113
	3	118	112
	2	117	110
	1	116 и менее	109 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>4. Прыжок вверх с места</b>	5	<b>29 см и более</b>	<b>26 см и более</b>
	4	28	25
	3	27	24
	2	26	23
	1	25 и менее	22 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.</b>	5	<b>67 и более</b>	<b>67 и более</b>
	4	66	66
	3	65	65
	2	64	64
	1	63 и менее	63 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.</b>	5	<b>32 и более</b>	<b>32 и более</b>
	4	31	31
	3	30	30
	2	29	29
	1	28 и менее	28 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.</b>	5	<b>15 раз и более</b>	<b>14 раз и более</b>
	4	14	13
	3	13	12
	2	12	11
	1	11 и менее	10 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	12 раз и более	10 раз и более
	4	11	9
	3	10	8
	2	9	7
	1	8 и менее	6 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	48 и менее	38 и менее
	4	49	39
	3	50	40
	2	51	41
	1	52 и более	42 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	9 с. и более	9 с. и более
	4	8 с.	8 с.
	3	7 с.	7 с.
	2	6 с.	6 с.
	1	5 с. и менее	5 с. и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
11. «Мост» из положения лежа	Зачет /не зачет	зачет	не зачет
		Высокий мост (держат не менее 5с.)	Низкий мост (держат не менее 5 с.)
<b>Зачет</b>			
12. «Пистолетик» (на правой / на левой ноге кол-во раз)	5	16 и более	16 и более
	4	14	14
	3	12	12
	2	10	10
	1	8 и менее	8 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
13. Шпагат продольный (правой /левой ногой)	5	Полное касание пола, колени выпрямлены, руки в стороны	
	4	5 см до пола, колени слегка согнуты, руки в стороны	
	3	10 см до пола, колени согнуты, руки в стороны	
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
14. Шпагат поперечный	5	Полное касание пола, колени выпрямлены, руки в стороны	
	4	5 см до пола, колени слегка согнуты, руки в стороны	
	3	10 см до пола, колени согнуты, руки в стороны	
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
15. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+) выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки)	5	-18 и ниже	
	4	-17 - -8	
	3	-7 - 0	
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>За выполнение 15 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 42 баллов</b>			
16. Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>		
Для перевода на следующий год обучения в этап начальной подготовки приоритетно выполнения ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 42 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.			