

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВО 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (с НП-1 на НП-2)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м.	5	6,6	6,9
	4	6,7	7,0
	3	6,8	7,1
	2	6,9	7,2
	1	7,0 и более	7,3 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3 и более	9,4 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	122 см и более	116 см и более
	4	121	115
	3	120	114
	2	119	113
	1	118 и менее	112 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места	5	30 см и более	27 см и более
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26 и менее	23 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	69 и более	69 и более
	4	68	68
	3	67	67
	2	66	66
	1	65 и менее	65 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	35 и более	35 и более
	4	34	34
	3	33	33
	2	32	32
	1	31 и менее	31 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.	5	16 раз и более	15 раз и более
	4	15	14
	3	14	13
	2	13	12
	1	12 и менее	11 и менее
Набрать не менее 3 баллов			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	14 раз и более	11 раз и более
	4	13	10
	3	12	9
	2	11	8
	1	10 и менее	7 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	47 и менее	41 и менее
	4	48	40
	3	49	39
	2	50	38
	1	51 и более	37 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	10 с. и более	10 с. и более
	4	9 с.	9 с.
	3	8 с.	8 с.
	2	7 с.	7 с.
	1	6 с. и менее	6 с. и менее
Набрать не менее 3 баллов			
11. «Мост» из положения лежа	Зачет /не зачет	зачет	не зачет
		Высокий мост (держат не менее 10с.)	Низкий мост (держат не менее 10 с.)
Зачет			
12. «Пистолетик» (на правой / на левой ноге кол-во раз)	5	18 и более	18 и более
	4	16	16
	3	14	14
	2	12	12
	1	10 и менее	10 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
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	
Набрать не менее 3 баллов			
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	
Набрать не менее 3 баллов			
15. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+) выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки)	5	-19 и ниже	
	4	-19 - -9	
	3	-8 - 0	
Набрать не менее 3 баллов			
За выполнение 15 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 42 баллов			
16. Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекидной прыжок. • Два различных прыжка в один оборот: сальхов, риттбергер, тулу, флип. • Любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. • Хореографическая последовательность. <p>Выполнение нормы «Юный фигурист»</p>		

Для перевода на следующий год обучения во 2 этап начальной подготовки приоритетно выполнения ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 42 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.