



«Утверждаю»:

Пр. № 12/1 от 14.03.2019г.

Директор МАОУДО «ДЮСШ № 11»

В.А. Навроцкий

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (с НП-2 на НП-3)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м.	5	6,5	6,8
	4	6,6	6,9
	3	6,7	7,0
	2	6,8	7,1
	1	6,9 и более	7,2 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	8,8	8,9
	4	8,9	9,0
	3	9,0	9,1
	2	9,1	9,2
	1	9,2 и более	9,3 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	125 см и более	118 см и более
	4	124	117
	3	123	116
	2	122	115
	1	121 и менее	114и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места	5	31 см и более	28 см и более
	4	30	27
	3	29	26
	2	28	25
	1	27 и менее	24 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	71 и более	71 и более
	4	70	70
	3	69	69
	2	68	68
	1	67 и менее	67 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	38 и более	38 и более
	4	37	37
	3	36	36
	2	35	35
	1	34 и менее	34 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.	5	17 раз и более	16 раз и более
	4	16	15
	3	15	14
	2	14	13
	1	13 и менее	12 и менее
Набрать не менее 3 баллов			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	15 раз и более	11 раз и более
	4	14	10
	3	13	9
	2	12	8
	1	11 и менее	7 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	45 и менее	35 и менее
	4	46	36
	3	47	37
	2	48	38
	1	47 и более	39 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	15 с. и более	15 с. и более
	4	14 с.	14 с.
	3	13 с.	13 с.
	2	12с.	12с.
	1	11 с. и менее	11 с. и менее
Набрать не менее 3 баллов			
11. «Мост» из положения стоя (опускание в мост и подъем в вертикальное положение)	Зачет /не зачет	зачет	не зачет
		Опускание, высокий мост, оттолкнувшись руками, вернуться в первоначальное положение	Нет опускания, низкий мост, нет подъема в первоначальное положение
Зачет			
12. «Пистолетик» (на правой / на левой ноге кол-во раз)	5	20 и более	20 и более
	4	19	19
	3	18	18
	2	17	17
	1	16 и менее	16 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 скамейке, (-) ниже уровня скамейки)	5	-21 и ниже	
	4	-20 - -10	
	3	-9 - 0	
Набрать не менее 3 баллов			
За выполнение 15 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 42 баллов			
16. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в 7 баллов <ul style="list-style-type: none"> • 3 прыжковых элемента, один из которых - одинарный риттбергер • Одна комбинация или каскада из двух прыжков • Вращение волчок без смены ноги (минимум 4 оборота) 		

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Вращение либела без смены ноги (минимум 4 оборота)• Одна хореографическая последовательность |
|--|---|

Выполнение 3 юношеского разряда

Для перевода на следующий год обучения в 3 этап начальной подготовки приоритетно выполнения ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 42 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.