

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



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
 (1-й год обучения) (с НП-3 на ТЭ-1)  
 (в отделении фигурного катания на коньках)  
 КАК ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Бег 30 м.</b>	5	<b>6,5</b>	<b>6,8</b>
	4	6,6	6,9
	3	6,7	7,0
	2	6,8	7,1
	1	6,9 и более	7,2 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>2. Челночный бег 3x10 м (сек).</b>	5	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>
	4	8,9	9,0
	3	9,0	9,1
	2	9,1	9,2
	1	9,2 и более	9,3 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>3. Прыжок в длину с места</b>	5	<b>127 см и более</b>	<b>120 см и более</b>
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123 и менее	116 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>4. Прыжок вверх с места</b>	5	<b>31 см и более</b>	<b>28 см и более</b>
	4	30	27
	3	29	26
	2	28	25
	1	27 и менее	24 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.</b>	5	<b>73 и более</b>	<b>73 и более</b>
	4	72	72
	3	71	71
	2	70	70
	1	69 и менее	69 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.</b>	5	<b>41 и более</b>	<b>41 и более</b>
	4	40	40
	3	39	39
	2	38	38
	1	37 и менее	37 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.</b>	5	<b>17 раз и более</b>	<b>16 раз и более</b>
	4	16	15
	3	15	14
	2	14	13
	1	13 и менее	12 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	16 раз и более	12 раз и более
	4	15	11
	3	14	10
	2	13	9
	1	12 и менее	8 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	43 и менее	33 и менее
	4	44	34
	3	45	35
	2	46	36
	1	47 и более	37 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	20 с. и более	20 с. и более
	4	24 с.	24 с.
	3	23 с.	23 с.
	2	22с.	22с.
	1	21 с. и менее	21 с. и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
11. Мост (из положения стоя, опускание в мост и поднятие в вертикальное положение на время – за 20 сек.)	5	13 и более	13 и более
	4	12	12
	3	11	11
	2	10	10
	1	9 и меньше	9 и меньше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
12. «Пистолетик» (на правой / на левой ноге кол-во раз)	5	15 и более	15 и более
	4	14	14
	3	13	13
	2	12	12
	1	11 и менее	11 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>			
<b>За выполнение 13 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 39 баллов</b>			
14. Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа в 11 баллов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 прыжковых элемента: прыжок одинарный Аксель, Лутц и один прыжок в 2 оборота</li> <li>• Два вращения: либела или волчок со сменой ноги (4 4 оборота)</li> <li>• Одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов)</li> <li>• Одна хореографическая последовательность</li> </ul> <b>Выполнение 2 юношеского разряда</b>		
<b>Для зачисления на следующий этап обучения в этап (ТЭ-1) обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 39 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.</b>			