

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



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ВО 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (из ТЭ-1 в ТЭ-2)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м.	5	6,4	6,7
	4	6,5	6,8
	3	6,6	6,9
	2	6,7	7,0
	1	6,8 и более	7,1 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	8,7	8,8
	4	8,8	8,9
	3	8,9	9,0
	2	9,0	9,1
	1	9,1 и более	9,2 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	138 см и более	132 см и более
	4	137	131
	3	136	130
	2	135	129
	1	134 и менее	128 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места	5	34 см и более	30 см и более
	4	33	29
	3	32	28
	2	31	27
	1	30 и менее	26 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	97 и более	97 и более
	4	96	96
	3	95	95
	2	94	94
	1	93 и менее	93 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	52 и более	52 и более
	4	51	51
	3	50	50
	2	49	49
	1	48 и менее	48 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.	5	18 раз и более	17 раз и более
	4	17	16
	3	16	15
	2	15	14
	1	14 и менее	13 и менее
Набрать не менее 3 баллов			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	17 раз и более	13 раз и более
	4	16	12
	3	15	11
	2	14	10
	1	13 и менее	9 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	41 и менее	30 и менее
	4	42	31
	3	43	32
	2	44	33
	1	45 и более	34 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	25 с. и более	25 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
Набрать не менее 3 баллов			
11. Мост (из положения стоя, опускание в мост и поднятие в вертикальное положение на время – за 20 сек.)	5	15 и более	15 и более
	4	13	13
	3	11	11
	2	9	9
	1	8 и меньше	8 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
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			
За выполнение 13 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 39 баллов			
14. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа в 13 баллов <ul style="list-style-type: none"> • 4 прыжковых элемента: одинарный Аксель, 3 разных прыжка в 2 оборота • 1 вращение в базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (8 оборотов) • 1 комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме) • 1 хореографическая последовательность • Упражнения по скольжению Выполнение 1 юношеского разряда		
Для зачисления на следующий этап обучения в этап (ТЭ-2) обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 39 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.			