

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



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (из ТЭ-2 в ТЭ-3)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м.	5	6,3	6,6
	4	6,4	6,7
	3	6,5	6,8
	2	6,6	6,9
	1	6,7 и более	7,0 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	8,6	8,7
	4	8,7	8,8
	3	8,8	8,9
	2	8,9	9,0
	1	9,0 и более	9,1 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	149 см и более	144 см и более
	4	148	143
	3	147	142
	2	146	141
	1	145 и менее	140 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места	5	37 см и более	32 см и более
	4	36	31
	3	35	30
	2	34	29
	1	33 и менее	28 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	122 и более	122 и более
	4	121	121
	3	120	120
	2	119	119
	1	118 и менее	118 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	63 и более	63 и более
	4	62	62
	3	61	61
	2	60	60
	1	59 и менее	59 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.	5	19 раз и более	18 раз и более
	4	18	17
	3	17	16
	2	16	15
	1	15 и менее	14 и менее
Набрать не менее 3 баллов			

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	18 раз и более	14 раз и более
	4	17	13
	3	16	12
	2	15	11
	1	14 и менее	10 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	38 и менее	27 и менее
	4	39	28
	3	40	29
	2	41	30
	1	42 и более	31 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)	5	30 с. и более	30 с. и более
	4	29 с.	29 с.
	3	28 с.	28 с.
	2	27 с.	27 с.
	1	26 с. и менее	26 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	16 и более	16 и более
	4	14	14
	3	12	12
	2	10	10
	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	<p>Обязательная техническая программа в 16 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения по скольжению • Максимум 5 прыжковых элемента: одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель, 2 каскада или комбинация (2 прыжка в 1,5 или 2 оборота) • 2 вращения: одно прыжком во вращение (8 оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги заходом прыжком (6+6); одно комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (6+6). • Максимум одна дорожка шагов. <p style="text-align: center;">Выполнение 3 спортивного разряда</p>		
<p>Для зачисления на следующий этап обучения в этап (ТЭ-3) обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 39 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.</p>			