

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



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (из ТЭ-3 в ТЭ-4)

(в отделении фигурного катания на коньках)

| Упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
|---|-------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Бег 30 м. | 5 | 6,2 | 6,5 |
| | 4 | 6,3 | 6,6 |
| | 3 | 6,4 | 6,7 |
| | 2 | 6,5 | 6,8 |
| | 1 | 6,6 и более | 6,9 и более |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 2. Челночный бег 3x10 м (сек). | 5 | 8,5 | 8,6 |
| | 4 | 8,6 | 8,7 |
| | 3 | 8,7 | 8,8 |
| | 2 | 8,8 | 8,9 |
| | 1 | 8,9 и более | 9,0 и более |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 3. Прыжок в длину с места | 5 | 160 см и более | 156 см и более |
| | 4 | 159 | 155 |
| | 3 | 158 | 154 |
| | 2 | 157 | 153 |
| | 1 | 156 и менее | 152 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 4. Прыжок вверх с места | 5 | 39 см и более | 34 см и более |
| | 4 | 38 | 33 |
| | 3 | 37 | 32 |
| | 2 | 36 | 31 |
| | 1 | 35 и менее | 29 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. | 5 | 147 и более | 147 и более |
| | 4 | 146 | 146 |
| | 3 | 145 | 145 |
| | 2 | 144 | 144 |
| | 1 | 143 и менее | 143 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек. | 5 | 74 и более | 74 и более |
| | 4 | 73 | 73 |
| | 3 | 72 | 72 |
| | 2 | 71 | 71 |
| | 1 | 70 и менее | 70 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 7. Прыжки на скакалке на двух ногах -двойные прокруты за 60 сек. | 5 | 80 и более | 80 и более |
| | 4 | 75 | 75 |
| | 3 | 70 | 70 |
| | 2 | 65 | 65 |
| | 1 | 60 и менее | 60 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| 8. Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с. | 5 | 20 раз и более | 19 раз и более |
| | 4 | 19 | 18 |
| | 3 | 18 | 17 |
| | 2 | 17 | 16 |
| | 1 | 16 и менее | 15 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с. | 5 | 20 раз и более | 15 раз и более |
| | 4 | 18 | 14 |
| | 3 | 17 | 13 |
| | 2 | 16 | 12 |
| | 1 | 15 и менее | 11 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 10. Выкрут прямых рук вперед-назад в см. | 5 | 36 и менее | 25 и менее |
| | 4 | 37 | 26 |
| | 3 | 38 | 27 |
| | 2 | 39 | 28 |
| | 1 | 40 и более | 29 и более |
| 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. 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 | | | |
| 13. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+) выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки) | 5 | -20 и ниже | |
| | 4 | -19 - -9 | |
| | 3 | -8 - 0 | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| За выполнение 13 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 39 баллов | | | |
| 14. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения по скольжению. | | |
| | Короткая программа - 13 баллов | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель. • Любой прыжок в два или три оборота. • Каскад из двух прыжков в 2 оборота, или каскад из 1 в два и 1 в три оборота • Вращение в позиции Либела или волчок со сменой ноги для юношей (6+6), позиция заклон назад или в сторону, волчка или либела без смены ноги для девушек (8 оборотов). • Комбинированное вращение с одной сменой ноги (6+6 оборотов) • Одна дорожка шагов. | | |
| | Произвольная программа – 19 баллов | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 6 прыжковых элементов, 1 из которых должен содержать одинарный или двойной Аксель, только 2 прыжка в три оборота могут быть повторены в | | |

каскаде или комбинации;

- 1 каскада или комбинации; каскад может состоять только из двух прыжков;
- 2 вращения: комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (10 оборотов).
- Прыжок во вращение (8 оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (6+6 оборотов);
- Максимум одна дорожка шагов.

Выполнение 2 спортивного разряда

Для зачисления на следующий этап обучения в этап (ТЭ-4) обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 39 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.