



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ (из ТЭ-4 в ТЭ-5)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м.	5	6,1	6,4
	4	6,2	6,5
	3	6,3	6,6
	2	6,4	6,7
	1	6,5 и более	6,8 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	8,4	8,5
	4	8,5	8,6
	3	8,6	8,7
	2	8,7	8,8
	1	8,8 и более	8,9 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	172 см и более	168 см и более
	4	171	167
	3	170	166
	2	169	165
	1	168 и менее	164 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места	5	41 см и более	36 см и более
	4	40	35
	3	39	34
	2	38	33
	1	37 и менее	32 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	172 и более	172 и более
	4	171	171
	3	170	170
	2	169	169
	1	168 и менее	168 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	85 и более	85 и более
	4	84	84
	3	83	83
	2	82	82
	1	81 и менее	81 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Прыжки на скакалке на двух ногах -двойные прокруты за 60 сек.	5	85 и более	85 и более
	4	80	80
	3	75	75
	2	70	70
	1	65 и менее	65 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
8. Подъём туловища из	5	21 раз и более	20 раз и более

положения лежа на полу за 60 с.	4	20	19
	3	19	18
	2	18	17
	1	17 и менее	16 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	16 раз и более
	4	19	15
	3	18	14
	2	17	13
	1	16 и менее	12 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
10. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.	5	34 и менее	23 и менее
	4	35	24
	3	36	25
	2	37	26
	1	38 и более	27 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	17 и более	17 и более
	4	15	15
	3	13	13
	2	11	11
	1	9 и меньше	9 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 скамейке, (-) ниже уровня скамейки)	5	-21 и ниже	
	4	-20 - -10	
	3	-9 - 0	
Набрать не менее 3 баллов			
За выполнение 9 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 39 баллов			
14. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения по скольжению. <li style="text-align: center;">Короткая программа – 13 баллов. • Двойной Аксель. • Любой прыжок в 2 или 3 оборота. • Каскад из двух прыжков в 2 или 3 оборота. • Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (8 оборотов). • Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей - со сменой ноги в позиции волчка или либелы (6+6 оборотов); для девушек - без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (8 оборотов). • Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (6+6 оборотов). • Одна дорожка шагов. 		
Произвольная программа – 13 баллов.			

- шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать двойной аксель. только 2 прыжка из прыжков в 3 оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум 3 каскада или комбинации (только один каскад может состоять максимум из 3-х прыжков).
- 3 различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции, комбинированное вращение со сменой ноги.
- Одна дорожка шагов

Выполнение 1 спортивного разряда

Для зачисления на следующий этап обучения в этап (ЭСС-1) обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 39 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.