



## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (из ТЭ-5 в ЭСС)

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 60 м.	5	<b>10,3 и менее</b>	<b>10,8 и менее</b>
	4	10,4	10,9
	3	10,5	11,0
	2	10,6	11,1
	1	10,7 и более	11,2 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
2. Бег 1000 м.	5	<b>4 мин. 30 с.</b>	<b>4 мин. 70 с.</b>
	4	4 мин. 40 с.	4 мин. 80 с.
	3	4 мин. 50 с.	4 мин. 90 с.
	2	4 мин. 60 с.	5 мин. 00 с.
	1	4 мин. 70 с. и более	5 мин. 10 с. и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
3. Челночный бег 3x10 м (сек).	5	<b>8,1 и менее</b>	<b>8,3 и менее</b>
	4	8,2	8,4
	3	8,3	8,5
	2	8,4	8,6
	1	8,5 и более	8,7 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
4. Прыжок в длину с места	5	<b>183 см и более</b>	<b>173 см и более</b>
	4	182	172
	3	181	171
	2	180	170
	1	179 и менее	169 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
5. Прыжок вверх с места	5	<b>43 см и более</b>	<b>37 см и более</b>
	4	42	36
	3	41	35
	2	40	34
	1	39 и менее	33 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
6. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	5	<b>170 и более</b>	<b>170 и более</b>
	4	169	169
	3	168	168
	2	167	167
	1	166 и менее	166 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	5	<b>87 и более</b>	<b>87 и более</b>
	4	86	86
	3	85	85
	2	84	84
	1	83 и менее	83 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
8. Бросок набивного мяча	5	<b>388 см и более</b>	<b>313 см и более</b>

<b>весом 2 кг двумя руками из-за головы</b>	4	387	312
	3	386	311
	2	385	310
	1	384 и менее	309 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>9. Подтягивание из виса на перекладине</b>	5	<b>12 и более</b>	<b>8 и более</b>
	4	11	7
	3	10	6
	2	9	5
	1	8 и менее	4 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>10. Выкрут прямых рук вперед-назад в см.</b>	5	<b>36 и менее</b>	<b>25 и менее</b>
	4	37	26
	3	38	27
	2	39	28
	1	40 и более	29 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>За выполнение 10 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 30 баллов</b>			
<b>11. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>		
	<b>Короткая программа</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На текущий спортивный сезон. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2).</li> </ul>		
	<b>Произвольная программа</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее двух различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2).</li> </ul>		
	<b>Выполнение КМС разряда</b>		
<p><b>Для зачисления на следующий этап обучения обязательно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 30 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.</b></p>			