

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО «СШОР № 4»

Ю.Н. Булгакова
«*12*» *августа* 20*13* г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

мальчики

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 6,9
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 65
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 30
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 50
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 27

Итоговый балл: 5

девочки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 7,1
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 65
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 30
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 40
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 24

Итоговый балл: 5

мальчики

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 6,7
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 68
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 35
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 47
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 28

Итоговый балл: 5

девочки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 6,8
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 68
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 35
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 37
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 25

Итоговый балл: 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

юноши

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 6,7
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	24
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 71
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 45
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 29
10	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд (до трех лет)	Т-1 третий юношеский разряд Т-2 второй юношеский разряд Т-3 первый юношеский разряд, третий спортивный разряд
		спортивный разряд (свыше трех лет)	Т-4, Т-5 второй спортивный разряд, первый спортивный разряд
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл: 6

девушки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 7,0
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,4
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	21
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 71
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
8	Выкруты прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 35
9	Прыжок в высоту с места	см	не менее 26
10	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд (до трех лет)	Т-1 третий юношеский разряд Т-2 второй юношеский разряд Т-3 первый юношеский разряд, третий спортивный разряд
		спортивный разряд (свыше трех лет)	Т-4, Т-5

			второй спортивный разряд, первый спортивный разряд
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл: 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

юноши, юниоры

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 8,4
2	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13,0
3	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 45
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
8	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее 30
9	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 85
10	Прыжок в высоту с места	см	не менее 45
11	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5
12	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»
13	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл: 7

девушки, юниорки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 9,9
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,0
3	Челночный бег 3x10 м	с	не 8,0
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 39
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18
8	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее 30

9	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 85
10	Прыжок в высоту с места	см	не менее 38
11	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,4
12	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»
13	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл: 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 8,2
2	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,2
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 49
6	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5
7	Вращение 5 оборотов	с	не более 2,77
8	Многоскоки 20 м	с	не более 4,7
9	Бег на 400 м	с	не более 81,3
10	Уровень спортивной квалификации	спортивное звание	«мастер спорта России»
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл:

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 9,6
2	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,0
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 43
6	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,4
7	Вращение 5 оборотов	с	не более 2,55
8	Многоскоки 20 м	с	не более 4,7
9	Бег на 400 м	с	не более 84,5

10	Уровень спортивной квалификации	спортивное звание	«мастер спорта России»
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

Итоговый балл: 6