

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,7	6,8	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			120	115	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворит ельно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	10	7	3	2
3.2.	Тур (кол-во оборотов)	2	1 ½	1 ¼	1
3.3.	«Флажок» (удержать) (с.)	10	7	5	3
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с.	7	5	3	1

	(на правой и левой ноге) (кол-во раз)				
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Дуги вперед-наружу Дуги вперед-внутри Дуги назад-наружу Дуги назад-внутри	реберность выталкивание ребром завершенность дуги	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение скользить на наружном ребре более 2/3 рисунка
3.6.	Двукратные тройки вперед: наружу внутри	реберность завершенность дуги сохранение скорости	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.7.	Каскад прыжков: 1+1	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	неумение собирать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.8.	Риттбергер 1 оборот	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	не умение собрать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.9.	Вращение «Волчок»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	не умение выполнить дугу захода на вращение неумение войти в положение, когда вес всего тела находится на опорной ноге
3.10.	Спираль «Флажок»	4 сек	3 сек	2 сек	не умение принять позицию флажок