

**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»
5 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,7	7,0	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		
			120	115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			24	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворите льно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на двух ногах: двойной «прокрут» (кол-во раз)	25	20	15	10
3.2.	Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной	5	4	3	1

	«прокрут» (правая/левая)				
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2 ¼	2	1 ¾	1 ½
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
3.5.	Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	20	10	7	5
Техническое мастерство на льду					
3.6.	Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.7.	Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.8.	Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.9.	Двукратные тройки: вперед-наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
3.10.	1 Аксель	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки и ног	все характеристики прыжка нарушены
3.11.	Каскад: 1 Флип - 1 Риттбергер	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
3.12.	Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
3.13.	Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	с			