

**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»  
7 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ТГ-4		
			мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
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	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
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	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетвори тельно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	10	8	6	4
3.2.	Гур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼

3.3.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	10	8	6	4
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Аксель 2,5 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.7.	Лутц 2 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.8.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.9.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	2 Блока с твизлом на разных ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.11.	Любые шаги с петлями - оба вида петель на обеих ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			