

**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»
8 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 скалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скалке 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»	«Неудовлетвори тельно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее
3.2.	Прыжки со скалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*					

3.4.	Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
3.5.	Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
3.7.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
3.8.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
3.9.	Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	Шаги с петлями ВН и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)	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»			

*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания