

НОРМАТИВЫ

для промежуточной оценки результатов освоения Программы, зачисления и перевода обучающихся в группу начальной подготовки 1-го года обучения отделения фигурного катания на коньках

№ п/п	Физические способности Тесты	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
I. Физическая подготовленность							
	Баллы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Скоростные способности						
	Бег 30 м. (с.)	6,4	6,8	7,0	6,6	7,0	7,4
2.	Координационные способности						
	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 60 с. (кол-во раз)	10	5	3	10	5	3
3.	Скоростно-силовые способности						
	Прыжок в длину с места	130	120	100	120	110	100
	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	3	2	1
4.	Силовые способности						
	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	5	3	2

II. Техническая подготовленность (на льду)					
№ п./п	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
1.	Фонарик вперед (кол-во метров за 10 с.)	6	3	2	менее 2
2.	Фонарик назад (кол-во метров за 10 с.)	6	3	2	менее 2
3.	Равновесие «Цапелка»: <ul style="list-style-type: none"> • на правой ноге • на левой ноге (кол-во метров) 	6	3	2	2 метров
4.	Саночки:	<ul style="list-style-type: none"> • полный сед, • не менее 5м. 	<ul style="list-style-type: none"> • не полный сед, • 3-5 метров 	<ul style="list-style-type: none"> • не полный сед, • 3-5 метров, • ноги шире плеч 	не сидит (таз выше коленей)
5.	Самокат по восьмерке	<ul style="list-style-type: none"> • сильные толчки • толчки рёбрами • длинные дуги • правильное положение рук • наклон туловища в круг 	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требования