

## 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»
<b>I. Физическая подготовленность</b>							
	Баллы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	<b>Скоростные способности</b>						
	Бег 30 м. (с.)	6,4	6,8	7,0	6,6	7,0	7,4
2.	<b>Координационные способности</b>						
	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 60 с. (кол-во раз)	10	5	3	10	5	3
3.	<b>Скоростно-силовые способности</b>						
	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.	<b>Силовые способности</b>						
	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"> <li>• на правой ноге</li> <li>• на левой ноге (кол-во метров)</li> </ul>	6	3	2	2 метров
4.	Саночки:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полный сед,</li> <li>• не менее 5м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не полный сед,</li> <li>3-5 метров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не полный сед,</li> <li>• 3-5 метров,</li> <li>• ноги шире плеч</li> </ul>	не сидит (таз выше коленей)
5.	Самокат по восьмерке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сильные толчки</li> <li>• толчки рёбрами</li> <li>• длинные дуги</li> <li>• правильное положение рук</li> <li>• наклон туловища в круг</li> </ul>	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требования