

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(НП-1)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)		Бег 30 м (не более 7,2 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)		Прыжок в длину с места (не менее 112 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)		Прыжок вверх с места (не менее 24 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду				
Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
Равновесие «Цапелька» <ul style="list-style-type: none"> • на правой ноге • на левой ноге • (кол-во метров) 	6	3	2	менее 2

Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр
Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами 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 требование

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП-1) для перевода на этап начальной подготовки (НП-2)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)		Бег 30 м (не более 7,2 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)		Прыжок в длину с места (не менее 112 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)		Прыжок вверх с места (не менее 24 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	10	8	6	3

Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	5	4	2	1
Тур (кол-во оборотов)	1 ¼ (плотная группировка, хорош)	1 ¼	1	¼
Техническое мастерство на льду				
Вираз вперед по кругу: • вправо • влево	<ul style="list-style-type: none"> • реберное скольжение • наклон туловища в круг • без зубцов 	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами); не умение вытягивать ногу после отталкивания; не умение держать руки развернутыми в круг.
Вираз назад по кругу: • вправо • влево	<ul style="list-style-type: none"> • реберное скольжение • наклон туловища в круг • без зубцов 	нет наклона в круг	участие зубцов	<ul style="list-style-type: none"> • не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами) • не умение вытягивать ногу после отталкивания • не умение держать руки развернутыми в круг
Циркуль вперед: • вправо • влево	<ul style="list-style-type: none"> • быстрая центровка • сохранение динамики 	отсутствие динамики	отсутствие центровки	не умение скользить в циркуле минимум 1 оборот
Перекидной	различные везд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	не умение приземляться на одну ногу	все характеристики прыжка нарушены