

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»
1 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,9	7,1	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		
			10,3	10,6	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			7	4	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+1	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			110	105	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			65		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			30		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			50	40	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			27	24	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.5.	Равновесие «Цапелка» • на правой ноге • на левой ноге	6	3	2	менее 2

	(кол-во метров)				
3.6.	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
3.7.	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