

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		
			мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,7	6,8	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			120	115	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	10	8	6	3
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	5	4	2	1
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	1 ¼  (плотная группировка)	1 ¼	1	¼

Техническое мастерство на льду					
3.4.	Виращ вперед по кругу: вправо влево	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.
3.5.	Виращ назад по кругу: вправо влево	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
3.6.	Циркуль вперед: вправо влево	быстрая центровка сохранение динамики	отсутствие динамики	отсутствие центровки	не умение скользить в циркуле минимум 1 оборот
3.7.	Перекидной	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	не умение приземляться на одну ногу	все характеристики прыжка нарушены