

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»
6 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,7	7,0	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		
			120	115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			24	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворите льно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на двух ногах» - двойной «прокрут» (кол-во раз)	30	25	20	15
3.2.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» -	6	5	4	3

	двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)				
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Крюк ВВ-Крюк НВ – Выкрюк ВВ: • на правой на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.6.	Выкрюк НВ – Скоба ВВ – Выкрюк НН – Петля ВН – тройка ВН: • на право на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.7.	Риттбергер в два оборота	различные въезд-полет-выезд, темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.8.	Любой прыжок: в 2 оборота или 2,5 оборота	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.9.	Вращение <i>Девушки:</i> «Заклон» 2-го уровня сложности <i>Юноши:</i> «Либела» или «Волчок» со сменой ноги 2 уровня сложности	В позиции выполнено 6 и более оборотов, хорошо центрированное вращение 2-го уровня сложности	В позиции выполнено 5 оборотов. Не выше 1 уровня	В позиции выполнено менее 4 оборотов. Базовый уровень	Позиция «Заклон» принята менее чем в 2-х оборотах
3.10.	Комбинированное вращение с одной сменой ноги. 3 позиции, 2-го уровня сложности	Соответствие требованиям, вращение 2-го уровня	Не все позиции четко просматриваются	потеря равновесия, позиции не зафиксированы	отсутствие одной из позиций
3.11.	Спираль <i>Девушки:</i> «Бильман» - Перетяжка – «Бильман» или «Ласточка» . <i>Юноши:</i> «Бильман» (с)	Позиции четкие, дуги длинные	Нечеткая перетяжка Позиция после перетяжки слабо выражена	Позиция после перетяжки не выполнена, дуги короткие	Отсутствие позиций
4. Уровень спортивной квалификации					

4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
------	---	---