РАССМОТРЕНО

на тренерском совете

ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

Протокол № 5

от" 7 " мая 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

_____Изотов В.В.

от " 7 " мая 2018г.

Нормативы

контрольно-переводных экзаменов по общей физической , специальной физической подготовки, техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катания на коньках **для начальной подготовки - 2 года**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		зачет\ незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.8 с	не больше 7.1 с
		незачет	больше 6.8 с	больше 6.8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 47 см	не больше37 см
		незачет	больше 47 см	больше 37 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	123 см и больше	117 см и больше
		незачет	меньше 123 см	меньше 117 см
	Прыжок вверх с места	зачет	не больше 28 см	не больше 25 см
		незачет	меньше 28 см	меньше 25 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	14 раз и больше	13 раз и больше
		незачет	меньше 14 раз	меньше 13 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	13 раз и больше	9 раз и больше
		незачет	меньше 13 раз	меньше 9 раз
	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) за 20 сек	зачет	12 раз и больше	10 раз и больше
		незачет	меньше 12 раз	меньше 10 раз

Координация	Челночный бег 3х10м.	зачет	не больше 9.1 с	не больше 9.2 с
		незачет	больше 9.1 с	больше 9.2 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	69 раз и больше	
		незачет	меньше 69 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	37 раз и больше	
		незачет	меньше 37 раз	
	Двойные прыжки на скакалке (кол-во раз за 60 с)	зачет	10 раз и больше	
		незачет	меньше 10 раз	
	Прыжок с поворотом «туры» (вправо, влево), обороты	зачет	1.5 оборотов и больше	
		незачет	1.25 и меньше оборотов	

Техническое мастерство

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет /незачет	юноши	девушки
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, нарушение осанки, тихий ход	
Шаги по восьмерке (вальсовый шаг, джаксон по прямой)	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение рёберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность.	
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Вращение в одной позиции без смены ног	зачет	Базовый уровень вращения (8 оборотов).	
	незачет	Базовый уровень вращения (менее 5 оборотов). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен.	
Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног-3 позиции	зачет	Базовый уровень вращения. (8 оборотов).	
	незачет	Базовый уровень вращения (не менее 5 оборотов). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен. Отсутствие базовой позиции либело или волчок.	
Три прыжка в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	

каскад из двух прыжков	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут

Хореографическая подготовка

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек.
Позиция "Кольцо", "Затяжка","Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмического навыка.