|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО: |
| Приказом директора  |
| ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС» |
| от «28» апреля 2023 № 174 |

**НОРМАТИВЫ**

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.9 с | не больше 7.1 с |
| незачет | больше 6.9 с | Больше 7.1 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше 50 см | не больше 40 см |
| незачет | больше 50 см | больше 40 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +1 см | +3 см |
| незачет | Меньше +1 см | Меньше +3 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 110 см и больше |  105 см и больше |
| незачет | Меньше 110 см | Меньше 105 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  27 см и больше |  24 см и больше |
| незачет |  меньше 27 см |  меньше 24 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с | зачет | 7 раз и больше |  4 раз и больше |
| незачет | меньше7 раз |  меньше 4 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет | не больше 10,3 с  | не больше 10,6 с |
| незачет |  больше 10,3 с | больше 10,6 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин. | зачет |  65 раз и больше |
| незачет | меньше 65 раз |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин. | зачет | 30 раз и больше |
| незачет | меньше 30 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Скольжение «Ёлочкой» (вперед, назад) | зачет | Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. |
| незачет | Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах. |
| Упражнение «Фонарики» (вперед, назад) | зачет | Уверенное выполнение серии фонариков. Хорошая осанка. |
| незачет | Нет серии фонариков. |
| Упражнение «Цапелька»на любой ноге | зачет | Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 6 сек. |
| незачет | Не умение держать равновесие на одной ноге. |
| Приседания на двух ногах | зачет | Низкий присед, близкое расположение ног, хорошая осанка, удержание позиции 5 сек. |
| незачет | Не умение приседать, постоянное падение при выполнении упражнения. |
| Выпады в «змейке» (вперед, назад) | зачет | Четкая постановка ребра, прямая спина, вытянутые руки. |
| незачет | Отсутствия выпадов. |
| Выпрыгивание из позиции, сидя «саночки» | зачет | Высокий подскок, ровная спина, руки. |
| незачет | Отсутствие подскока. |
| Вращение на двух ногах | зачет | Вращение не менее 3-х оборотов, спина и ноги прямые. |
| незачет | Отсутствие вращения. |

**Хореографическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение«Лодочка» | Зачет | Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом. |
| Незачет | Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом. |
| Шпагаты (правый, левый, поперечный) | Зачет | Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени Отсутствие просвета между ногами и полом. |
| Незачет | Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом. |
| Упражнение «Складка стоя» | Зачет | Колени не согнуты, грудь прижата к ногам. Удержание равновесия в течение 10 сек. |
| Незачет | Согнуты колени. Наличие просвета между коленями и туловищем. Удержание равновесия менее 10 сек. |
| Упражнение на равновесие «Цапелька» | Зачет | Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 10 сек. |
| Незачет | Согнутые руки, опорная нога согнута. Удержание равновесия менее 10 сек. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 1 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.9 с | не больше 7.1 с |
| незачет | больше 6.9 с | Больше 7.1 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше 50 см | не больше 40 см |
| незачет | больше 50 см | больше 40 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +1 см | +3 см |
| незачет | Меньше +1 см | Меньше +3 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 110 см и больше |  105 см и больше |
| незачет | Меньше 110 см | Меньше 105 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  27 см и больше |  24 см и больше |
| незачет |  меньше 27 см |  меньше 24 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с | зачет | 7 раз и больше |  4 раз и больше |
| незачет | меньше7 раз |  меньше 4 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет | не больше 10,3 с  | не больше 10,6 с |
| незачет |  больше 10,3 с | больше 10,6 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин. | зачет |  65 раз и больше |
| незачет | меньше 65 раз |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин. | зачет | 30 раз и больше |
| незачет | меньше 30 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад | зачет | Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. |
| незачет | Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах. |
| 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. Рёберность. |
| незачет | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Вращение в одной позиции без смены ног | зачет |  Базовый уровень вращения (не менее 5 оборотов). |
| незачет | Отсутствие вращения. Заход прыжком запрещен |
| Перекидной прыжок | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.25 оборота. |
| Два прыжка в 1 оборот (сальхов, тулуп) | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более |

**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 | Правильное положение корпуса, положение рук, ног. 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 10 сек. |
| Незачет | Нет четкой линии. Удержание равновесия менее 10 сек. |
| Вращение по V, IV позициям на месте, по диагонали | Зачет | Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести) |
| Незачет | Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмичного навыка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 2 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с | не больше 6,8 с |
| незачет | больше 6.7 с | Больше 6,8 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше 47 см | не больше 37 см |
| незачет | больше 47 см | больше 37 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | Меньше 120 см | Меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  28 см и больше |  25 см и больше |
| незачет |  меньше 28 см |  меньше 25 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с | зачет | 10 раз и больше |  6 раз и больше |
| незачет | Меньше10 раз |  меньше 6 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет | не больше 10,0 с  | не больше 10,4 с |
| незачет |  больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин. | зачет |  68 раз и больше |
| незачет | меньше 68 раз |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин. | зачет | 35 раз и больше |
| незачет | меньше 35 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. |
| Два прыжка в 1 оборот (любые) | 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. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - 3 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с | не больше 6,8 с |
| незачет | больше 6.7 с | Больше 6,8 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше 47 см | не больше 37 см |
| незачет | больше 47 см | больше 37 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | Меньше 120 см | Меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  28 см и больше |  25 см и больше |
| незачет |  меньше 28 см |  меньше 25 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с | зачет | 10 раз и больше |  6 раз и больше |
| незачет | Меньше10 раз |  меньше 6 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет | не больше 10,0 с  | не больше 10,4 с |
| незачет |  больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин. | зачет |  68 раз и больше |
| незачет | меньше 68 раз |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин. | зачет | 35 раз и больше |
| незачет | меньше 35 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дуги вперед наружу. Дуги вперед внутрь. Дуги назад наружу. Дуги назад внутрь. Тройка вперед наружу. Тройка вперед внутрь. Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь. Перебежка назад с ласточкой вперед наружу. | зачет | Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, 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 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Вращение в одной базовой позиции со сменой ног | зачет | Вращение на каждой ноге не менее 6 оборотов.  |
| незачет | Базовый уровень |
| Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног-3 позиции | зачет | 1-й уровень вращения. Заход прыжком в обоих вращениях запрещены. |
| незачет | Базовый уровень. |
| Три прыжка в 1 оборот: («Ритбергер» обязателен) | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. |
| Каскад из двух прыжков: 1+1 об. | 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. |

**НОРМАТИВЫ**

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачетнезачет | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с | не больше 6,8 с |
| незачет | больше 6.7 с | Больше 6,8 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше 47 см | не больше 37 см |
| незачет | больше 47 см | больше 37 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | Меньше 120 см | Меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  28 см и больше |  25 см и больше |
| незачет |  меньше 28 см |  меньше 25 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с | зачет | 10 раз и больше |  6 раз и больше |
| незачет | Меньше10 раз |  меньше 6 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет | не больше 10,0 с  | не больше 10,4 с |
| незачет |  больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин. | зачет |  68 раз и больше |
| незачет | меньше 68 раз |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 1 мин. | зачет | 35 раз и больше |
| незачет | меньше 35 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дуги вперед наружу. Дуги вперед внутрь. Дуги назад наружу. Дуги назад внутрь. Тройка вперед наружу. Тройка вперед внутрь. Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь. Перебежка назад с ласточкой вперед наружу. | зачет | Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, 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 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Вращение в одной базовой позиции со сменой ног | зачет | Вращение на каждой ноге не менее 6 оборотов.  |
| незачет | Базовый уровень |
| Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног-3 позиции | зачет | 1-й уровень вращения. Заход прыжком в обоих вращениях запрещены. |
| незачет | Базовый уровень. |
| Три прыжка в 1 оборот: («Ритбергер» обязателен) | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. |
| Каскад из двух прыжков: 1+1 об. | 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. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -1 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 3 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Невыполнение условий. |
| Комбинированное вращение со сменой ноги или без | зачет | 10 оборотов в сумме. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Одно вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги | зачет | 4+4 оборота. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Прыжок «Аксель» в 1 оборот«Лутц» в 1 оборот | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| Каскад или комбинация 1А + любой прыжок в 2 об.Двойной прыжок+ 1А, либо любой прыжок в 1 об. | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -2 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Базовый уровень дорожки. |
| Одно комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног | зачет | 10 об. в сумме. |
| незачет | Заход прыжком. Недостаточное количество оборотов. |
| Прыжок «Аксель» в 1 оборот | зачет |  Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| Три прыжка в 2 оборота (любые) | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| Каскад из двух прыжков: 2 оборота +2 оборота1,5 оборота+2 оборота | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| Вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть+шесть оборотов), заход прыжком разрешен | зачет | 8 об, 6+6 об. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -3 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Одна дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Комбинированное вращение со сменой ноги | зачет | 6+6 об. |
| незачет | Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений. |
| Прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов) | зачет | 8 об., 6+6 об. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Одинарный или двойной «Аксель» | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| 2 Каскада из двух прыжков:1,5+2 или 2+2 или 2,5+2 | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -4 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Комбинированное вращение только с одной сменой ноги | зачет | 6+6 об. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), вращение в позиции заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов).  | зачет | 4-й уровень вращения. |
| незачет | Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество оборотов. |
| Одинарный или двойной «Аксель» | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
| Любой прыжок в два или три оборота  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. |
|  Каскад из двух прыжков:2+2 или 2+3 или  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более. Прыжок «Аксель» в каскаде запрещен. |
| Прыжок в одной базовой позиции | зачет | 8 об. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Базовый уровень дорожки. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**контрольно - переводных экзаменов** по общей физической, специальной физической подготовки технической подготовке, хореографической подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» **на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) -5 года**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Комбинированное вращение только с одной сменой ноги | зачет | 6+6 об. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).  | зачет | 6+6 об. 8 об. |
| незачет | Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений. |
| Прыжок «Аксель» в 2 оборота | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Любой прыжок в 2 или 3 оборота  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Каскады из двух прыжков:3+3; 3+2; 2+2; 2+3  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Прыжок во вращении | зачет | 8 об. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Базовый уровень дорожки. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) -6 ГОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической, специальной подготовки** |
| Скоростные качества | Бег 30 м | зачет | не больше 6.7 с |  не больше 7.0 с |
| незачет | больше 6.7 с | больше 7.0 с |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | зачет | не больше45 см | не больше 35 см |
| незачет | больше 45 см | больше 35 см |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | зачет | +3 см | +5 см |
| незачет | Меньше +3 см | Меньше +5 см |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см | зачет | 120 см и больше |  115 см и больше |
| незачет | меньше 120 см | меньше 115 см |
| Прыжок в высоту с места | зачет |  29 см и больше | 26 см и больше |
| незачет | меньше 29 см |  меньше 26 см |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с | зачет |  24 раз и больше |  21 раз и больше |
| незачет | меньше 24 раз | меньше 21 раз |
| Координация | Челночный бег 3х10м. | зачет |  не больше 10,0 с | не больше 10,4 с |
| незачет | больше 10,0 с | больше 10,4 с |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. | зачет | 71 раз и больше |
| незачет | меньше 71 раза |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с. | зачет |  39 раз и больше |
| незачет | меньше 39 раз |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Комбинированное вращение только с одной сменой ноги | зачет | Необходимое количество оборотов. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).  | зачет | 6+6 об. 8 об. |
| незачет | Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений. |
| Прыжок «Аксель» в 2 оборота | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Два различных прыжка в 3 оборота  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Каскад или комбинация прыжков: 3+2 или 2+3  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Прыжок во вращении | зачет | 8 об. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Базовый уровень дорожки. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачет/незачет | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м  | Зачет | Не более 8,4 с | Не более 9,9 с |
| Незачет | Больше 8,4 с | Больше 9,9 с |
| Выносливость | Бег 2000 м  | Зачет | - | Не более 10,00 мин |
| Незачет | - | Больше 10,00 мин |
| Бег на 3000 м | Зачет | Не более 13,00 мин | - |
| Незачет | Больше 13,00 мин | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | Зачет | + 11 см и больше | + 15 см и больше |
| Незачет | Меньше 11 см | Меньше 15 см |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  | Зачет | Не более 7,2 с | Не более 8,0 с |
| Незачет | Более 7,2 с | Более 8,0 с |
| Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин | Зачет | Не менее 30 раз |
| Незачет | Менее 30 раз |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин | Зачет | Не менее 85 раз |
| Незачет | Менее 85 раз |
| Удержание равновесия на одной ноге | Зачет | Не менее 2,5 с | Не менее 2,4 с |
| Незачет | Меньше 2,5 с | Меньше 2,4 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Зачет | Не менее 210 см | Не менее 175 см |
| Незачет | Менее 210 см | Менее 175 см |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Зачет | Не менее 45 раз | Не менее 39 раз |
| Незачет | Меньше 45 раз | Меньше 39 раз |
| Прыжок в высоту с места | Зачет | Не менее 45 см | Не менее 38 см |
| Незачет | Меньше 45 см | Меньше 38 см |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Зачет | Не менее 12 раз | - |
| Незачет | Меньше 12 раз | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  | Зачет | - | Не менее 18 раз |
| Незачет | - | Меньше 18 раз |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Комбинированное вращение только с одной сменой ноги | зачет | Необходимое количество оборотов. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).  | зачет | 6+6 об. 8 об. |
| незачет | Заход прыжком запрещен. Недостаточное количество вращений. |
| Прыжок «Аксель» в 2 оборота | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Два различных прыжка в 3 оборота  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Каскад или комбинация прыжков: 3+2 или 2+3  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Прыжок во вращении | зачет | 8 об. |
| незачет | Недостаточное количество вращений. |
| Хореографическая последовательность | зачет | Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность. Не менее двух позиций в разных направлениях на разных ребрах одна из них с хватом, другая без хвата. |
| незачет | Базовый уровень дорожки. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |

**НОРМАТИВЫ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ** ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» **НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|  | Зачет/незачет | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м  | Зачет | Не более 8,4 с | Не более 9,9 с |
| Незачет | Больше 8,4 с | Больше 9,9 с |
| Выносливость | Бег 2000 м  | Зачет | - | Не более 10,00 мин |
| Незачет | - | Больше 10,00 мин |
| Бег на 3000 м | Зачет | Не более 13,00 мин | - |
| Незачет | Больше 13,00 мин | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | Зачет | + 11 см и больше | + 15 см и больше |
| Незачет | Меньше 11 см | Меньше 15 см |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  | Зачет | Не более 7,2 с | Не более 8,0 с |
| Незачет | Более 7,2 с | Более 8,0 с |
| Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин | Зачет | Не менее 30 раз |
| Незачет | Менее 30 раз |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин | Зачет | Не менее 85 раз |
| Незачет | Менее 85 раз |
| Удержание равновесия на одной ноге | Зачет | Не менее 2,5 с | Не менее 2,4 с |
| Незачет | Меньше 2,5 с | Меньше 2,4 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Зачет | Не менее 210 см | Не менее 175 см |
| Незачет | Менее 210 см | Менее 175 см |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Зачет | Не менее 45 раз | Не менее 39 раз |
| Незачет | Меньше 45 раз | Меньше 39 раз |
| Прыжок в высоту с места | Зачет | Не менее 45 см | Не менее 38 см |
| Незачет | Меньше 45 см | Меньше 38 см |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Зачет | Не менее 12 раз | - |
| Незачет | Меньше 12 раз | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  | Зачет | - | Не менее 18 раз |
| Незачет | - | Меньше 18 раз |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» |

**Техническая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Зачет/незачет | юноши | девушки |
| Дорожка шагов | зачет | Базовый уровень. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Комбинация вращений со сменой ноги | зачет | Необходимое количество оборотов. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Вращение в позиции «Заклон» назад или в сторону (девушки) позиция «Либело» или «волчек» со сменой ноги — для юношей | зачет | Необходимое количество оборотов. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |
| Прыжок «Аксель» в 2 оборота | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Три прыжка в 3 оборота (любые) | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Каскад из двух прыжков:3+3; 3+2; 2+3  | зачет | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| незачет | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов. |
| Прыжок во вращении | зачет | Необходимое количество оборотов. |
| незачет | Недостаточное количество оборотов. |

**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. |
| Упражнения «Экзерсис» у станка | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| Упражнения «Экзерсис» на середине | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |
| «Аллегро» | Зачет | Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения. |
| Незачет | Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка. |