

**Нормативные требования для зачисления поступающих  
на этап начальной подготовки 1 года обучения  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

**Нормативы технической подготовки  
для зачисления в группу на этап начальной подготовки 1 года**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Баллы</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Тесты по скольжению: на 3 юношеский спортивный разряд установленные на текущий сезон.	5	Наличие глубоких ребер, правильная геометрия движений, ускорение и динамика движений.	
	4	Наличие хороших ребер, выполнение дуг без видимых усилий.	
	3	Нарушение геометрии движений, слабовыраженные ребра, отсутствие динамики движений, неуверенность в выполнении дуг.	
	2	Спотыкание, плохое качество ребер и дуг.	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
Тесты по скольжению: - перебежки (беговые) вперед и ласточка вперед внутрь.	5	Полный контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента и скорость движений.	
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.	
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.	
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
Тесты по скольжению: -перебежки (беговые) назад и ласточка вперед наружу.	5	Хороший контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента.	
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.	
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.	
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
Хореографическая последовательность (ChSq), базовые равновесия.	5	Хороший контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента.	
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.	
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.	
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
Прыжки: перекидной (1W)	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление.	
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.	
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой	

	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Прыжки: сальхов (1S)</b>		
	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Прыжки: тулуп (1T)</b>		
	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Прыжки: ритбергер (1Lo)</b>		
	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Вращение: волчок в базовой позиции (SSpB).</b>		
	5	Хорошая скорость/ускорение во время вращения, сохранение центровки вращения.
	4	Низкая скорость/снижение скорости во время вращения, четкая контролируемая позиция, выполнение элемента без видимых усилий.
	3	Плохая/неловкая/неэстетичная позиция, смещение во время вращения.
	2	Касание льда ногой или рукой, менее требуемого числа оборотов, значительное смещение во время вращения.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.

Вращение: либела в базовой позиции (CSpB), попытка.	5	Хорошая скорость/ускорение во время вращения, сохранение центровки вращения.
	4	Низкая скорость/снижение скорости во время вращения, четкая контролируемая позиция, выполнение элемента без видимых усилий.
	3	Плохая/неловкая/неэстетичная позиция, смещение во время вращения.
	2	Касание льда ногой или рукой, менее требуемого числа оборотов, значительное смещение во время вращения.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.

### Необходимо набрать не менее 30 баллов

Поступающие в Учреждение набравшие менее 30 баллов по ТП к дальнейшему участию в индивидуальном отборе не допускаются.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап начальной подготовки 1 года

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 30 м	не более 6,9 с	не более 7,1 с
Челночный бег 3x10 м	не более 10,3 с	не более 10,6 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз	не менее 4 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см	не менее +3 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см	не менее 105 см
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60	не менее 65 раз	не менее 65 раз
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60	не менее 30 раз	не менее 30 раз
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	не менее 50 см	не менее 40 см
Прыжок в высоту с места	не менее 27 см	не менее 24 см

**Необходимо успешно сдать все нормативы по ОФП и СФП**