

**Критерии конкурсного набора для поступающих
на спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Критерии	Характеристика и оценка		
	Хорошо (5 баллов)	Удовлетворительно (4 балла)	Плохо (3 балла)
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступление внутренних лодыжек	X-образные, O-образные выступление внутренних надмыщелочков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
Бег по кругу (Непрерывный бег по кругу в течение 30 секунд)	Зависание в воздухе, высокий прыжок. Носки вытянуты.	Прыжок без зависания, незначительная высота прыжка. Прыжки тяжелые, медленные.	Слабый отрыв от пола
Прыжки в высоту (Непрерывные выпрыгивания вверх в течение 30 секунд из положения стоя, ноги вместе, руки на поясе)	Активная работы стопы и колена. Легкий, пружинистый, координированный бег.	Слабая работы стопы и колена, тяжелый бег. Не правильная техника выполнения упражнения.	Слабая, не активная работа ног, отсутствует координированность выполнения движений. Не правильная техника выполнения упражнения.
Подвижность в суставах			
Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутри

Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
Состояние статокинетической системы			
<u>Проба Ромберга</u> Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
<u>Проба Яроцкого</u> Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов