

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РО  
«СДЮСШОР №6»  
Н.И.Безрук  
от «25» 2015г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6» на 2016г.

#### 1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Уставом ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6», образовательными программами по видам спорта, Федеральными стандартами по видам спорта.

1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех спортсменов ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6».

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП и ледовой подготовки) спортсменов, а также оценка эффективности спортивной тренировки и перевода спортсменов на следующий тренировочный этап.

1.4. Для зачисления в спортивную школу на этап начальной подготовки контрольные нормативы (тестирование) являются обязательными и считаются вступительными.

1.5. Спортсмены, зачисляющиеся в ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6», из других спортивных организаций, предоставившие справку-открепление, зачетную квалификационную книжку, зачисляются (при наличии свободного места на данном этапе подготовки) в ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6» без сдачи контрольных нормативов по решению тренерского совета по виду спорта.

#### 2. Порядок проведения.

2.1. С целью исполнения государственного задания, а также отслеживания положительной динамики, роста спортивных результатов у спортсменов спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в феврале, мае (промежуточные контрольные нормативы) и сентябре текущего года, контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в ноябре месяце текущего года. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете.

2.2. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все спортсмены спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.3. Спортсмены, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы,

могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и ледовой подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.5. Контрольные нормативы в феврале и сентябре текущего года принимаются тренером самостоятельно. Промежуточные контрольные нормативы в мае и контрольно-переводные нормативы в ноябре текущего года принимаются комиссией по приему нормативов, совместно с тренером.

2.6. ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6», 4 раза в год (один раз в квартал) издает приказ о приеме контрольных нормативов у спортсменов, назначается комиссия, ответственные тренеры, а также сроки сдачи и место для приема нормативов.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол сдачи нормативов. Спортивным отделом ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6» производится расчет баллов, подготавливается итоговый протокол с результатами сдачи нормативов, и аналитическая справка.

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру необходимо организовать явку на сдачу нормативов всех спортсменов тренировочных групп, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. В случае неявки спортсменов на сдачу нормативов, тренер предоставляет объяснительную записку директору ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6».

2.11. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.12. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

### **3. Порядок перевода спортсменов.**

3.1. Спортсмены, переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовке (ноябрь месяц текущего года):

3.2. Досрочный перевод спортсменов на тренировочный этап подготовки следующего года, может производиться по решению тренерского (методического совета), на основании выполнения контрольных нормативов по общей, специальной физической и ледовой подготовке, а также хороших спортивных результатов на соревнованиях, при условии свободного места на данном этапе подготовки.

3.3. Спортсмены, не выполнившие требования программ по видам спорта в течение одного календарного года (1 января – 31 декабря) и не сдавшие

(получившие в итоговом протоколе «НЕ ЗАЧЕТ») контрольно-переводные нормативы, по решению тренерского совета могут продолжить тренировочные занятия на том же этапе подготовки, **но не более 1 года.**

3.4. Администрация ГБУ ДО РО «СДЮСШОР №6» оставляет за собой право, предложить родителям спортсменов не выполняющим требования программ по видам спорта и не сдавшим контрольно-переводные нормативы, рассмотреть возможность продолжения тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по видам спорта на платной основе.

Приложение №1.

**1. Нормативы для зачисления на этапы подготовки на отделение фигурного катания на коньках**

Таблица №1.

Нормативы (тесты) для зачисления в  
ГБУ ДО РО «СДЮСШОР № 6» на этап начальной подготовки  
отделения фигурного катания на коньках с 6 лет

	Характеристика и оценки					
	Хорошо 4 балла		Удовлетворительно 3 балла		Плохо 2 балла	
<b>Оценка особенностей внешнего вида</b>						
		баллы		баллы		баллы
1. Длина шеи	Нормальная		Средняя		Короткая	
2. Форма спины	Прямая		Сутуловатая		Сутулая	
3. Длина ног	Длинные, нормальные		Незначительно короче нормальной длины		Короткие	
4. Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени		Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек		Х-образные, О- образные выступание внутренних надмыщелочков бедр	
5. Полнота ног	Нижнесредняя упитанность		Средняя упитанность		Выше средней упитанности	
6. Форма таза	Узкий		Средний		Широкий	
<b>ИТОГО набрано баллов</b>						
<b>Набрать не менее 21 балла</b>						
<b>Подвижность в суставах</b>						
		баллы		баллы		баллы
1. Подвижность тазобедренного сустава. 2. 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	
3. 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		Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты	

			вверх		внутри	
4. Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°		Вращение вправо или влево менее чем на 90°		Корпус мало скручивается	
5. 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	
6. 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	
<b>ИТОГО набрано баллов</b>						
<b>Набрать не менее 21 балл</b>						
<b>ВСЕГО набрано баллов</b>						
<b>Всего необходимо набрать не менее 42 балла</b>						
<b>Состояние статокинетической системы</b>		<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>НЕ ЗАЧЕТ</b>		
<b>1. Проба Ромберга</b> 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		
<b>Необходимо получить зачет</b>						
<b>Оценка слуха</b>						
1. Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно		Выстукивает не правильно		
2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки		Не выражает темп музыки		
<b>Необходимо получить зачет</b>						
<b>ВСЕГО</b>						

- общая сумма баллов – \_\_\_\_\_

- всего оценок ЗАЧЕТ - \_\_\_\_\_ ; НЕ ЗАЧЕТ - \_\_\_\_\_

Таблица №2.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица №3.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
<b>Сила</b>	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Кандидат в мастера спорта</b>	

Приложение №2.

**2. Нормативы для зачисления на этапы подготовки  
на отделение хоккея.**

Таблица №5.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)



Таблица №6.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
<b>Сила</b>	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м	Бег 3000 м
<b>Координационные способности</b>	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
<b>Сила</b>	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
<b>Выносливость</b>	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5 x 54 м (не более 46 с)
<b>Координационные способности</b>	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Спортивный разряд</b>	<b>Первый спортивный разряд</b>	

**Приложение №3.**

**3.Контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП  
и ледовой подготовке отделения фигурного катания на коньках**

Таблица №8.

**Нормативы по ледовой подготовке для спортсменов этапа начальной подготовки  
до года обучения отделения фигурного катания на коньках**

Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед,назад	Ласточка, пистолетик в связке наружу или внутрь по кругу вперед	Прыжок в один оборот		Вращение на одной ноге	Итоговый результат (не менее 15 балла)	
		ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов		баллы	зачет/не зачет
ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	"4"ю/д 8/8 об. "3"ю/д 5/5 об. "2"ю/д 3/3 об.	баллы	зачет/не зачет

Таблица №9.

**Нормативы по ОФП и СФП для спортсменов этапа начальной подготовки до года**

Общефизическая подготовка				Специальная физич. подготовка		Акробатич. связка	Итоговый результат (не менее 21 балла)	
Челночный бег 3x10 (с)	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (кол-во раз/ мин)	Отжима ние (кол-во раз/ мин)	Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз/ мин)	Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз/ мин)			
"5" ю-9,6 д-9,8 "4" ю-9,8 д-9,9 "3"ю-9,9 д-10,0	"5" ю-100 д-100 "4" ю-98 д-99 "3" ю-97 д-98	"5" ю-12 д-11 "4" ю-11 д-10 "3" ю-10 д-9	"5" ю-11 д-7 "4" ю-10 д-6 "3" ю-9 д-5	"5" ю/д- 60-56 "4" ю/д- 55-51 "3" ю/д-50-47	"5" ю/д-30-30 "4" ю/д- 29-29 "3" ю/д-28-28	"5-1" баллов	баллы	(зачет/не зачет)

Таблица №10.

**Нормативы по ледовой подготовке для  
спортсменов этапа начальной подготовки свыше года обучения отделения  
фигурного катания на коньках**

Сколь жение : Тройки по восьмерке ВН-НВ, ВВ-НН	Спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	Прыжок в один оборот	Прыжок в один оборот	Вращение в пистолетике со сменной ног (правой)	Итоговый результат (не менее 15 балла)	
					баллы	зачет/не зачет
ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	ю/д от "4-2" баллов	"4"ю/д 8/8 об. "3"ю/д 5/5 об. "2"ю/д 3/3 об.	баллы	зачет/не зачет

Таблица №11.

**Нормативы по ОФП и СФП для спортсменов этапа начальной подготовки свыше года обучения**

Общезначительная подготовка				Специальная физич. подготовка		Акробати ч. связка	Итоговый результат (не менее 21 балла)	
Челночный бег 3x10 (с)	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (кол-во раз/ мин)	Отжимание (кол-во раз/ мин)	Прыжок на скакалке на 2 ногах (кол-во раз/ мин)	Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз/ мин)	Кувырок вперед, назад, стойка на руках, мост, шпагат		
"5" ю-9,0 д-9,6 "4" ю-9,1 д-9,8 "3" ю-9,2 д-9,9	"5" ю-112 д-104 "4" ю-111 д-103 "3" ю-110 д-102	"5" ю-13 д-12 "4" ю-12 д-11 "3" ю-11 д-10	"5" ю-13 д-8 "4" ю-12 д-7 "3" ю-11 д-6	"5" ю/д-70-66 "4" ю/д-65-61 "3" ю/д-60-56	"5" ю/д-35-35 "4" ю/д-34-34 "3" ю/д-33-33	"5-1" баллов	баллы	(зачет/не зачет)

Таблица №12.

**Нормативы по ледовой подготовке для спортсменов тренировочного этапа отделения фигурного катания на коньках**

Скольжение Тест 1,2,3,4		Дорожка шагов		Прыжки (по выбору)		Каскады прыжков		Вращение		Итоговый результат (не менее 15 баллов)	
уровень	оценка	уровень	оценка	уровень	оценка	уровень	оценка	уровень	оценка		
	ю/д от "4-2" баллов		ю/д от "4-2" баллов		ю/д от "4-2" баллов		ю/д от "4-2" баллов		"4" ю/д 25/25 об. "3" ю/д 15/15 об. "2" ю/д 10/10 об.	баллы	зачет/не зачет

Таблица №13.

**Нормативы по ОФП и СФП для спортсменов тренировочного этапа до 2-х лет обучения отделения фигурного катания на коньках**

Общая физическая подготовка						Итоговый результат (не менее 18 баллов)	
Челночный бег 3x10 м	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с		
"5" ю-7,8 д-8,1 "4" ю-7,9-8,4 д-8,2-8,7 "3" ю-8,5-9,0 д-8,8-9,3	"5" ю-160 д-160 "4" ю-140 д-140 "3" ю-130 д-130	"5" ю-80 д-80 "4" ю-70 д-70 "3" ю-65 д-65	"5" ю-184 д-170 "4" ю-170-184 д-160-169 "3" ю-155-170 д-150-159	"5" ю-14 д-13 "4" ю-13 д-12 "3" ю-12 д-11	"5" ю-15 д-9 "4" ю-14 д-8 "3" ю-13 д-7	баллы	Зачет/не зачет

Таблица №14.

**Нормативы по ОФП и СФП для  
спортсменов тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения  
отделения фигурного катания на коньках**

Общая физическая подготовка						Итоговый результат (не менее 18 балла)	
Челночный бег 3x10 м	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с		
"5" ю-7,5 д-7,7 "4" ю-7,6-8,0 д-7,8-8,2 "3" ю-8,1-8,5 д-8,3-8,7	"5" ю-180 д-180 "4" ю-170 д-170 "3" ю-160 д-160	"5" ю-90 д-90 "4" ю-85 д-85 "3" ю-80 д-80	"5" ю-196 д-181 "4" ю-181-195 д-171-180 "3" ю-166-180 д-161-170	"5" ю-16 д-14 "4" ю-15 д-13 "3" ю-14 д-12	"5" ю-17 д-13 "4" ю-16 д-12 "3" ю-15 д-11		

Таблица №15.

**Нормативы по ледовой подготовке для  
спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства отделения  
фигурного катания на коньках**

Спираль (по выбору)		Прыжки (по выбору)		Каскады прыжков		Вращение		Итоговый результат (не менее 12 баллов)	
уровень	оценка	уровень	оценка	уровень	оценка	уровень	оценка		
	ю/д от "4-2" баллов		ю/д от "4-2" баллов		ю/д от "4-2" баллов		"4" ю/д 25/25 об. "3" ю/д 15/15 об. "2" ю/д 10/10 об.	баллы	зачет/не зачет

Таблица №15.

**Нормативы по ОФП и СФП для  
спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства отделения  
фигурного катания на коньках**

Общая физическая подготовка						Итоговый результат (не менее 18 баллов)	
Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	Прыжок в длину с места (м)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с		
"5" ю-7,3 д-7,5 "4" ю-7,4-7,8 д-7,6-8,0 "3" ю-7,9-8,3 д-8,1-8,5	"5" ю-190 д-190 "4" ю-180 д-180 "3" ю-170 д-170	"5" ю-95 д-95 "4" ю-90 д-90 "3" ю-85 д-85	"5" ю-211 д-191 "4" ю-196-210 д-181-190 "3" ю-181-195 д-171-180	"5" ю-20 д-18 "4" ю-19 д-17 "3" ю-18 д-16	"5" ю-18 д-14 "4" ю-17 д-13 "3" ю-16 д-12		

## Танцы на льду

**Нормативы по ледовой подготовке  
для спортсменов тренировочного этапа  
отделения фигурного катания на коньках**

"Чок-гао" (джаксан)		Внутренний крюк (вперед- назад)		Наружный крюк (вперед- назад)		"Твизл" наружный, внутренний		Вращение (Два положения: Либела (ласточка) и волчок (пистолетик), на выбор учащегося)		Итого (зачет/ не зачет)		Результат
зачет	не зачет	зачет	не зачет	зачет	не зачет	зачет	не зачет	зачет	не зачет	кол-во зачетов	кол-во не зачетов	

**Нормативы по ОФП и СФП  
для спортсменов тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения  
отделения фигурного катания на коньках**

Общая физическая подготовка						Итоговый результат (не менее 18 балла)	
Челночный бег 3x10 м	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с		
"5" ю-7.5 д-7.7 "4" ю-7.6-8.0 д- 7.8-8.2 "3" ю-8.1-8,5 д-8.3-8.7	"5" ю-180 д-180 "4" ю-170 д-170 "3" ю-160 д-160	"5" ю-90 д-90 "4" ю-85 д-85 "3" ю-80 д-80	"5" ю-196 д-181 "4" ю-181-195 д-171-180 "3" ю-166-180 д-161-170	"5" ю-16 д-14 "4" ю-15 д-13 "3" ю-14 д-12	"5" ю-17 д-13 "4" ю-16 д-12 "3" ю-15 д-11		

**4.Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП  
и ледовой подготовке отделения хоккея.**

Таблица №16.

**Нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения  
хоккея 7-8 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 20 "4" 18 "3" 16	"5" 28 "4" 24 "3" 18	"5" 165 "4" 161 "3" 150	"5" 7,2 "4" 7,4 "3" 7,7	"5" 9,6 "4" 9,9 "3" 10,3	"5" 15,1 "4" 15,9 "3" 16,7	"5" 16,5 "4" 17,4 "3" 18,3	баллы	зачет/не зачет

Таблица №17.

**Нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения  
хоккея 8-9 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 22 "4" 20 "3" 18	"5" 35 "4" 31 "3" 24	"5" 172 "4" 166 "3" 155	"5" 7,2 "4" 7,4 "3" 7,7	"5" 9,2 "4" 9,5 "3" 9,9	"5" 14,0 "4" 14,8 "3" 15,6	"5" 15,7 "4" 16,2 "3" 16,8	баллы	зачет/не зачет

Таблица №18.

**Нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения  
хоккея 9-10 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 24 "4" 22 "3" 20	"5" 40 "4" 36 "3" 29	"5" 176 "4" 171 "3" 160	"5" 6,6 "4" 6,8 "3" 7,0	"5" 8,8 "4" 9,4 "3" 9,7	"5" 13,4 "4" 14,1 "3" 14,8	"5" 15,3 "4" 15,7 "3" 16,2	баллы	зачет/не зачет

Таблица №19.

**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения хоккея 10-11 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 47 "4" 43 "3" 40	"5" 42 "4" 38 "3" 30	"5" 195 "4" 188 "3" 180	"5" 6,1 "4" 6,2 "3" 6,4	"5" 8,3 "4" 8,6 "3" 8,8	"5" 27,0 "4" 27,9 "3" 28,7	"5" 29,1 "4" 30,1 "3" 31,0	баллы	зачет/не зачет

Таблица №20.

**Нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения хоккея 11-12 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 48 "4" 44 "3" 41	"5" 43 "4" 39 "3" 31	"5" 201 "4" 193 "3" 185	"5" 5,7 "4" 5,8 "3" 6,0	"5" 7,9 "4" 8,2 "3" 8,4	"5" 26,5 "4" 27,4 "3" 28,3	"5" 28,0 "4" 29,1 "3" 30,2	баллы	зачет/не зачет

Таблица №21.

**Нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортсменов отделения хоккея 12-13 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Тройной прыжок с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 48 "4" 45 "3" 42	"5" 44 "4" 40 "3" 31	"5" 599 "4" 586 "3" 572	"5" 5,4 "4" 5,5 "3" 5,7	"5" 7,4 "4" 7,8 "3" 8,1	"5" 25,1 "4" 26,0 "3" 26,9	"5" 27,1 "4" 27,9 "3" 28,0	баллы	зачет/не зачет



Таблица №22.

**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ледовой  
подготовке для спортсменов отделения хоккея  
13-14 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 49 "4" 46 "3" 44	"5" 46 "4" 42 "3" 33	"5" 201 "4" 193 "3" 185	"5" 5,1 "4" 5,2 "3" 5,3	"5" 7,3 "4" 7,5 "3" 7,7	"5" 24,4 "4" 25,5 "3" 25,6	"5" 25,8 "4" 26,5 "3" 27,2	баллы	зачет/не зачет

Таблица №23.

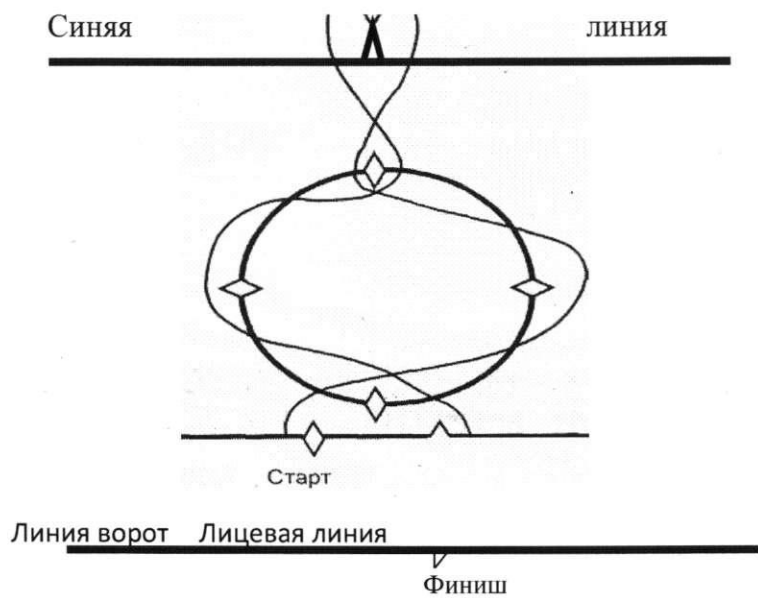
**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ледовой  
подготовке для спортсменов отделения хоккея 14-15 лет**

Общая физическая подготовка			Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 21 баллов)	
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол- во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 50 "4" 48 "3" 45	"5" 48 "4" 44 "3" 35	"5" 201 "4" 193 "3" 185	"5" 5,0 "4" 5,1 "3" 5,2	"5" 6,8 "4" 7,1 "3" 7,3	"5" 24,1 "4" 24,7 "3" 25,2	"5" 25,6 "4" 26,3 "3" 27,0	баллы	зачет/не зачет

Таблица №24.

**Контрольные, контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ледовой  
подготовке для спортсменов отделения хоккея 16-18 лет**

Общая физическая подготовка				Специальная подготовка				ИТОГО (зачет не менее 24 баллов)	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок и в длину с места (см)	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)		
"5" 16 "4" 15 "3" 13	"5" 50 "4" 48 "3" 46	"5" 50 "4" 48 "3" 37	"5" 201 "4" 193 "3" 185	"5" 4,8 "4" 4,9 "3" 5,0	"5" 6,2 "4" 6,4 "3" 6,6	"5" 23,6 "4" 24,0 "3" 24,4	"5" 24,6 "4" 25,1 "3" 25,5	баллы	зачет/не зачет



**Рис. 1. Слаломный бег без шайбы.**