

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 1 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-1) по виду спорта хоккей

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	4,1	5,1
	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	170	165
	2	165	160
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	39	17
	2	38	16
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,9	11,9
	2	11,0	12,0
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	4,1	5,1
	2	4,2	5,2
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	3	6,1	7,1
	2	6,2	7,2
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,1	13,1
	2	12,2	13,2
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

**Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 2 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-2) по виду спорта хоккей**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	4,0	5,0
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	175	170
	2	170	165
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,8	11,8
	2	10,9	11,9
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	40	18
	2	39	17
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	4,0	5,0
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с)	3	6,0	7,0
	2	6,1	7,1
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	12,0	13,0
	2	12,1	13,1
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,1	17,2
	2	16,2	17,3
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

**Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 3 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-3) по виду спорта хоккей**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3	3,9	4,9
	2	4,0	5,0
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину толчком двух ног (см.)	3	185	180
	2	180	175
	1	160	155
	0	Менее 160	Менее 155
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	3	10,7	11,7
	2	10,8	11,8
	1	11,1	12,1
	0	Более 11,1	Более 12,1
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	41	19
	2	40	18
	1	37	15
	0	Менее 37	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 20 м (с)	3	3,9	4,9
	2	4,0	5,0
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,3	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с)	3	5,9	6,9
	2	6,0	7,0
	1	6,3	7,3
	0	Более 6,3	Более 7,3
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,9	12,9
	2	12,0	13,0
	1	12,3	13,3
	0	Более 12,3	Более 13,3
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.)	3	16,0	17,1
	2	16,1	17,2
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) ТЭ-1,ТЭ-2 по виду спорта хоккей

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	5,0	5,8
	2	5,1	5,9
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,0	8,0
	2	8,5	7,5
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	72	92
	2	73	93
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	12	9
	2	11	8
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	10	8
	2	9	7
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)	1	Без учета времени	
	0	Не прохождение дистанции	
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	25	30
	2	26	31
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,2	17,3
	2	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5

Набрать не менее 1 балла			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,1	13,1
	0	Более 12,1	Более 13,1
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,1	15,1
	0	Более 14,1	Более 15,1
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 3,4 года спортивной подготовки
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ТЭ-3,ТЭ-4 по хоккею

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	4,8	5,6
	2	4,9	5,7
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	9,5	8,5
	2	9,0	8,0
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	70	89
	2	71	90
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	3	14	11
	2	13	10
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	12	10
	2	11	9
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	16,0	17,1
	2	16,1	17,2
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

Бег 3000 м (с)	1	Без учета времени	
	0	Не прохождение дистанции	
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,2	5,8
	2	5,3	5,9
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	23	28
	2	24	29
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,1	13,1
	0	Более 12,1	Более 13,1
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,1	15,1
	0	Более 14,1	Более 15,1
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 5 года спортивной подготовки
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ТЭ-5 по виду спорта хоккей

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м старт с места (с)	3	4,6	5,4
	2	4,7	5,5
	1	5,2	6,0
	0	Более 5,2	Более 6,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятикратный прыжок в длину (см.)	3	11	10
	2	10	9
	1	8	7
	0	Менее 8	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с)	3	54	74
	2	64	84
	1	74	94
	0	Более 74	Более 94
Набрать не менее 1 балла			
Приседания со штангой с	3	15	12

весом 100% собственного веса	2	14	11
	1	10	7
	0	Менее 10	Менее 7
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания на перекладине (кол-во)	3	13	11
	2	12	10
	1	8	6
	0	Менее 8 раз	Менее 6 раз
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (с)	1	Без учета времени	
	0	Не прохождение дистанции	
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках на 30 м (с)	3	5,0	5,6
	2	5,1	5,7
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,6	Более 6,2
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег на коньках 6 x 9м (с)	3	15,8	16,9
	2	15,9	17,0
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,4	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	3	21	26
	2	22	27
	1	27	32
	0	Более 27	Более 32
Набрать не менее 1 балла			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	3	11,8	12,8
	2	12,0	13,0
	1	12,1	13,10
	0	Более 12,1	Более 13,1
Набрать не менее 1 балла			
Слаломный бег на коньках с шайбой(с)	3	13,8	14,8
	2	14,0	15,0
	1	14,19	15,19
	0	Более 14,1	Более 15,1
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 1 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-1) по виду спорта фигурное катание на коньках

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	7,2	7,4
	2	7,4	7,6
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9,7	9,8
	2	9,8	9,9
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	99	100
	2	98	99
	1	97	98
	0	96	97
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	24	22
	2	23	21
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	49	49
	2	48	48
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	30	30
	2	29	29
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук	3	45 и менее	45 и менее

вперёд назад (в см.)	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)

Скольжение перебежкой: по восьмерке вперёд, назад	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	1	Неуверенность отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход

Набрать не менее 1 балла

Спираль: ласточка, pistolетик в связке вперёд- назад-наружу или внутрь по кругу	2	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения pistolетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения pistolетик на одной ноге.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 1 балла

Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в один оборот, каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут

Набрать не менее 1 балла

Вращения: на одной ноге	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов.

Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 2 года спортивной подготовки
на этапе начальной подготовки (НП-2) по виду спорта фигурное катание на коньках

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,8	6,8
	2	7,3	7,3
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	8,9	9,0
	2	9,4	9,5
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	117	118
	2	107	108
	1	97	98
	0	96	97
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	14	13
	2	12	11
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	51	51
	2	49	49
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	32	32
	2	30	30
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам подготовки

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)

Скольжение: Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.

Набрать не менее 1 балла

Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперёд назад наружу или внутрь по кругу	2	Ласточка: нога выше головы, соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы, соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 1 балла

Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в один оборот, каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут

Набрать не менее 1 балла

Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке)	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов. Выполнить норматив разряда «Юный фигурист»

Нормативы

ОФП и СФП для зачисления в группы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3) по виду спорта фигурное катание на коньках

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,3
	2	6,8	6,8

	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,9	8,5
	2	8,4	9,0
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	127	128
	2	117	118
	1	97	98
	0	96	97
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	16	15
	2	14	13
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	13	9
	2	11	7
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Специальная физическая подготовка

Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	55	55
	2	51	51
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	36	36
	2	32	32
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

--	--

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)

Скольжение: Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.

Набрать не менее 1 балла

Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд, сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд, сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 1 балла

Прыжки в 1 оборот: флип, риттбергер, лутц. Аксель в 1,5 об., сальхов в 2 об., тулуп в 2 об. Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.

Набрать не менее 1 балла

Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	2	10 об.(6/6)	10 об.(6/6)
	1	8 об.(5/5)	8 об.(5/5)
	0	6 об. (3/3)	6 об. (3/3)

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов. Выполнить норматив разряда «3 Юношеский»

**Нормативы
ОФП и СФП для зачисления в группы 1,2 года спортивной подготовки
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ТЭ-1,ТЭ-2
по виду спорта фигурное катание на коньках**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2

	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1

Набрать не менее 1 балла

Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2

Набрать не менее 1 балла

Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117

Набрать не менее 1 балла

Прыжок вверх с места (см.)	3	33	30
	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25

Набрать не менее 1 балла

Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11

Набрать не менее 1 балла

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка

Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70

Набрать не менее 1 балла

Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38

Набрать не менее 1 балла

Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

--	--	--	--

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)

Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.

Набрать не менее 1 балла

Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 1 балла

--	--	--	--	--	--	--

	А	2С	2Т		А	2С	2Т
--	---	----	----	--	---	----	----

Прыжки	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.

Набрать не менее 1 балла

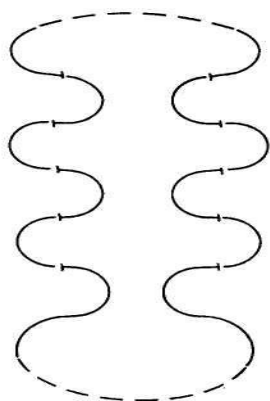
Вращения комбинированное	2	15 об.	15 об.
	1	10 об.	10 об.
	0	Менее 10об.	Менее 10об.

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений

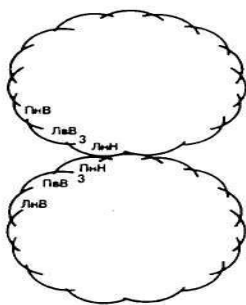
По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов. Выполнить норматив разряда «3 Юношеский» - «2 Юношеский»

Тесты по скольжению



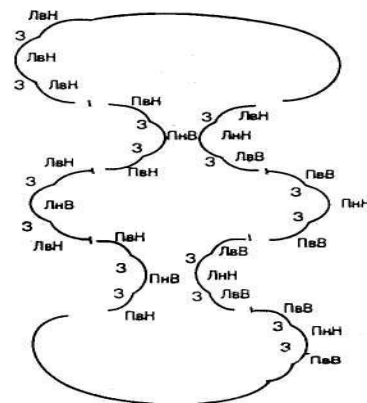
Тест № 1

Подкладки-дуги назад-наружу
Дуги назад-внутри
Дуги назад-наружу скрещением спереди



Тест № 2

Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

Двукратные тройки
вперед-наружу
Двукратные тройки
вперед-внутри

Нормативы

ОФП и СФП для зачисления в группы 3,4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ТЭ-3, ТЭ-4 по виду спорта фигурное катание на коньках

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,6	5,8
	2	6,0	6,2
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,2	8,3
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	165	158
	2	145	138
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	37	34
	2	33	30
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	25	24
	2	19	18
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	20	14
	2	17	11
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 6 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	91	91
	2	81	81
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	59	59
	2	49	49
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 3-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения	2	От 8 об.	От 8 об.
	1	6-8 об.	6-8 об.
	0	Менее 6 об.	Менее 6 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Выполнить норматив разряда «1 Юношеский» - «2 спортивный разряд»

Нормативы

**ОФП и СФП для зачисления в группы 5 года спортивной подготовки на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) ТЭ - 5 по виду спорта фигурное на коньках**

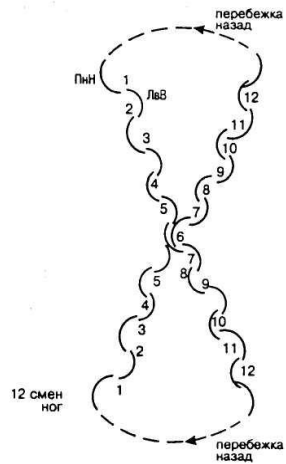
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,0	5,2
	2	5,8	6,0
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,3	7,4
	2	8,0	8,1
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	205	198
	2	165	158
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	45	42
	2	37	34
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	33	32
	2	23	22
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	22	16
	2	18	12
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	101	101
	2	91	91
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	79	79
	2	59	59
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30

(в см.)	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка , не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка , не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения	2	15 об.и более	15 об.и более
	1	10-15 об.	10-15 об.
	0	Менее 10об.	Менее 10об.
Набрать не менее 1 балла			

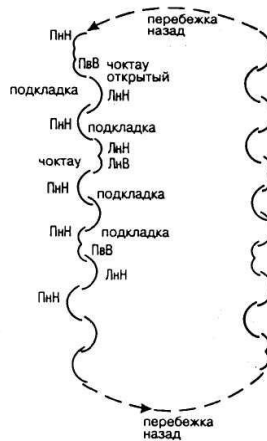
По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов.

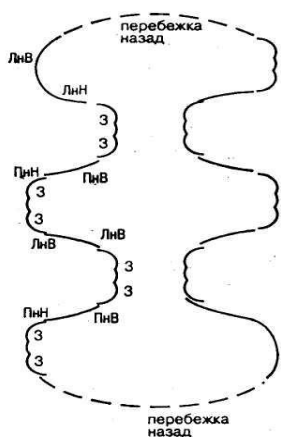
Выполнить норматив разряда «2,1 спортивный разряд»



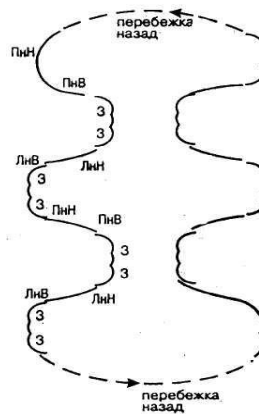
Тест № 1
Шаги Орлова по восьмерке
Джексоны по диагонали



Тест № 2
Серия шагов с тройкой назад наружу
и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3
Серия шагов с перетяжками
назад - внутрь



Тест № 4
Серия шагов с перетяжками
назад- наружу