

«Утверждаю»:
Пр. № 19 от 02.04.2018 г.
Директор МАОУ ДО «СДЮСШОР № 11»



В.А. Навроцкий

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВО 2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (с НП- 1 на НП-2))

(в отделении фигурного катания на коньках)

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	7,7	7,7
	4	7,8	7,8
	3	7,9	7,9
	2	8,0	8,0
	1	8,1 и более	8,1 и более
Набрать не менее 3 баллов			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,8	9,9
	4	9,9	10,0
	3	10,0	10,1
	2	10,1	10,2
	1	10,2 и более	10,3 и более
Набрать не менее 3 баллов			
3. Прыжок в длину с места	5	105 и более	100 и более
	4	104	99
	3	103	98
	2	102	97
	1	101 и менее	96 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	24 и более	22 и более
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20 и менее	18 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60	5	11 и более	10 и более
	4	10	9
	3	9	8
	2	8	7

сек. (кол-во раз)	1	7 и менее	6 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)	5	11 и более	6 и более
	4	10	5
	3	9	4
	2	8	3
	1	7 и менее	2 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)	5	32 и более	32 и более
	4	31/31	31/31
	3	30/30	30/30
	2	29/29	29/29
	1	28 и менее	28 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	52 и более	52 и более
	4	51	51
	3	50	50
	2	49	49
	1	48 и менее	48 и менее
Набрать не менее 3 баллов			
9. «Выкрут» с палкой	5	51 и менее	51 и менее
	4	52	52
	3	53	53
	2	54	54
	1	55 и более	55 и более
Набрать не менее 3 баллов			
10. Равновесие («Ласточка» на каждой ноге время удержания в сек.)	5	10 и более	10 и более
	4	9/9	9/9
	3	8/8	8/8
	2	7/7	7/7
	1	6 и меньше	6 и меньше
Набрать не менее 3 баллов			
11. Мостик из положения лежа	Зачет/не зачет	зачет	не зачет
		Высокий мост (держат не менее 10 сек)	Низкий мост (держат не менее 10 сек)
Набрать не менее 3 баллов			
12. «Пистолетик» (на правой/на левой ноге кол-во раз)	5	18/18	18/18
	4	16/16	16/16
	3	14/14	14/14
	2	12/12	12/12
	1	10 и меньше	10 и меньше

Набрать не менее 3 баллов			
13. Шпагат продольный (правой/левой ногой)	5	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)
	4	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны
	3	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
14. Шпагат поперечный	5	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)
	4	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны	5 см до пола, колени слегка согнуты; руки в стороны
	3	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны	10 см до пола, колени согнуты; руки в стороны
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
15. Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+)выше уровня скамейки, (-) ниже уровня скамейки)	5	-20 и ниже	-20 и ниже
	4	-19 – (-9)	-19 – (-9)
	3	-8 - 0	-8 - 0
	2	-----	-----
	1	-----	-----
Набрать не менее 3 баллов			
За выполнение 15 упражнений ОФП, СФП набрать не менее 45 баллов			
Ледовая подготовка			
Обязательная техническая программа (соответствует норме «Юный фигурист»)			
Для перевода на следующий год обучения этапа начальной подготовки приоритетно выполнение ЭЛЕМЕНТОВ нормы «Юный фигурист» по виду спорта + набрать не менее 45 баллов за выполнение упражнений по ОФП, СФП.			