

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



В.А. Навроцкий

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА  
 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ во 2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (из ТЭ-1 в ТЭ-2)  
 (в отделении фигурного катания на коньках)**

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (сек)	5	6,7	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1 и более	7,3 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
2. Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8;8	8,9
	4	8,9	9,0
	3	9,0	9,1
	2	9,1	9,2
	1	9,2 и более	9,3 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
3. Прыжок в длину с места	5	140 и более	130 и более
	4	139	129
	3	138	128
	2	137	127
	1	136 и менее	126 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
4. Прыжок вверх с места (см)	5	33 и более	28 и более
	4	32	27
	3	31	26
	2	30	25
	1	29 и менее	24 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
5. Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 сек. (кол-во раз)	5	16 и более	14 и более
	4	15	13
	3	14	12
	2	13	11
	1	12 и менее	10 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
6. Сгибание и	5	15 и более	9 и более

разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (кол-во раз)	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11 и менее	5 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
7. Прыжки на скакалке на одной ноге (левой/правой кол-во раз)	5	<b>55 и более</b>	<b>55 и более</b>
	4	54/54	54/54
	3	53/53	53/53
	2	52/52	52/52
	1	51 и менее	51 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
8. Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	110 и более	110 и более
	4	109	109
	3	108	108
	2	107	107
	1	106 и менее	106 и менее
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
9. «Выкрут» с палкой	5	<b>43 и менее</b>	<b>43 и менее</b>
	4	44	44
	3	45	45
	2	46	46
	1	47 и более	47 и более
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
10. Равновесие («Ласточка» на каждой ноге время удержания в сек.)	5	25 и более	25 и более
	4	24/24	24/24
	3	23/23	23/23
	2	22/22	22/22
	1	21 и меньше	21 и меньше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
11. Мостик из положения стоя (за 20 сек.)	5	15 и более	15 и более
	4	13	13
	3	11	11
	2	9	9
	1	8 и меньше	8 и меньше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
12. «Пистолетик» (на правой/на левой ноге кол-во раз)	5	20/20	20/20
	4	19/19	19/19
	3	18/18	18/18
	2	17/17	17/17
	1	16 и меньше	16 и меньше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
13. Шпагат продольный	5	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)	Полное касание пола, колени выпрямлены; руки в стороны)

<b>(правой/левой ногой)</b>	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	-----	-----
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>За выполнение 13 упражнений по ОФП, СФП набрать не менее <u>39</u> баллов</b>			
<b>Ледовая подготовка</b>			
Выполнение III юношеского разряда			
<p><b>Для перевода на следующий год обучения тренировочного этапа обязательно выполнение спортивного разряда по виду спорта + набрать не менее <u>39 баллов</u> за выполнение упражнений по ОФП, СФП.</b></p>			