**Условия зачисления в МАУ «СШ №11» в группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1), занимающихся в отделение фигурного катания на коньках.**

С 8 августа по 20 августа прием документов от родителей:

* Копия свидетельства о рождении – 1 шт.
* Копия СНИЛС на ребенка – 1 шт.
* Копии паспортных данных обоих родителей (мамы и папы) – 1 шт.
* Фото ребенка, размер 3х4 -2 шт.
* Справка от врача-педиатра.

С 22 августа по 31 августа дети сдают: обязательную техническую программу, нормативы по ОФП и СФП, иные нормативы (особенности внешнего вида, подвижность суставов, оценка слуха).

**Обязательная техническая программа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы** | **Требование к выполнению** | **Оценка** |
| 1 | Основной шаг «Елочка», вперед/назад | 1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону | Зачет/незачет |
| 2 | Перебежки вперед/ назад | Исполнение в обе стороны | Зачет/незачет |
| 3 | Перекидной прыжок | 2 попытки | Зачет/незачет |
| 4 | Два разных прыжка в 1 оборот (на выбор) | по 2 попытки на каждый прыжок | Зачет/незачет |
| 5 | Ласточка на правой/на левой | на счет 5, ноги прямые | Зачет/незачет |
| 6 | Пистолетик на правой/на левой |  | Зачет/незачет |
| 7 | Вращение на 1-ой ноге «Винт» | С произвольного захода имитация | Зачет/незачет |

**Нормативы по ОФП и СФП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1. **Бег 30 м.** | 5 | **6,7** | **7,0** |
| 4 | 6,8 | 7,1 |
| 3 | 6,9 | 7,2 |
| 2 | 7,0 | 7,3 |
| 1 | 7,1 и более | 7,4 и более |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Челночный бег 3х10 м (сек).** | 5 | **9,0** | **9,1** |
| 4 | 9,1 | 9,2 |
| 3 | 9,2 | 9,3 |
| 2 | 9,3 | 9,4 |
| 1 | 9,4 и более | 9,5 и более |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Прыжок в длину с места** | 5 | **120 см и более** | **114 см и более** |
| 4 | 119 | 113 |
| 3 | 118 | 112 |
| 2 | 117 | 110 |
| 1 | 116 и менее | 109 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Прыжок вверх с места** | 5 | **29 см и более** | **26 см и более** |
| 4 | 28 | 25 |
| 3 | 27 | 24 |
| 2 | 26 | 23 |
| 1 | 25 и менее | 22 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.** | 5 | **67 и более** | **67 и более** |
| 4 | 66 | 66 |
| 3 | 65 | 65 |
| 2 | 64 | 64 |
| 1 | 63 и менее | 63 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.** | 5 | **32 и более** | **32 и более** |
| 4 | 31 | 31 |
| 3 | 30 | 30 |
| 2 | 29 | 29 |
| 1 | 28 и менее | 28 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Подъём туловища из положения лежа на полу за 60 с.** | 5 | **15 раз и более** | **14 раз и более** |
| 4 | 14 | 13 |
| 3 | 13 | 12 |
| 2 | 12 | 11 |
| 1 | 11 и менее | 10 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.** | 5 | **12 раз и более** | **10 раз и более** |
| 4 | 11 | 9 |
| 3 | 10 | 8 |
| 2 | 9 | 7 |
| 1 | 8 и менее | 6 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Выкрут прямых рук вперед-назад в см.** | 5 | **48 и менее** | **38 и менее** |
| 4 | 49 | 39 |
| 3 | 50 | 40 |
| 2 | 51 | 41 |
| 1 | 52 и более | 42 и более |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Равновесие «Ласточка» (на каждой ноге, время удержания в сек.)** | 5 | 9 с. и более | 9 с. и более |
| 4 | 8 с. | 8 с. |
| 3 | 7 с. | 7 с. |
| 2 | 6 с. | 6 с. |
| 1 | 5 с. и менее | 5 с. и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **«Мост» из положения лежа** | Зачет /не зачет | зачет | не зачет |
| Высокий мост  (держать не менее 5с.) | Низкий мост (держать менее 5 с.) |
| **Зачет** | | | |
| 1. **«Пистолетик» (на правой / на левой ноге кол-во раз)** | 5 | 16 и более | 16 и более |
| 4 | 14 | 14 |
| 3 | 12 | 12 |
| 2 | 10 | 10 |
| 1 | 8 и менее | 8 и менее |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Шпагат продольный (правой /левой нагой)** | 5 | Полное касание пола, колени выпрямлены, руки в стороны | |
| 4 | 5 см до пола, колени слегка согнуты, руки в стороны | |
| 3 | 10 см до пола, колени согнуты, руки в стороны | |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Шпагат поперечный** | 5 | Полное касание пола, колени выпрямлены, руки в стороны | |
| 4 | 5 см до пола, колени слегка согнуты, руки в стороны | |
| 3 | 10 см до пола, колени согнуты, руки в стороны | |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| 1. **Наклон вперед, стоя на скамейке, колени выпрямлены (см (+) выше уровня скамейке,**   **(-) ниже уровня скамейки)** | 5 | -18 и ниже | |
| 4 | -17 - -8 | |
| 3 | -7 - 0 | |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **За выполнение 15 упражнений ОФП и СФП набрать не менее 42 баллов** | | | |

**Иные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Характеристика и оценка | | |
| Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| **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 – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелоков бедра |
| Полнота ног | Нижнесредняя упитанность | Средняя упитанность | Выше средней упитанности |
| Форма таза | Узкий | Средний | Широкий |
| **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 разогнать пальцы ног вверх | Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь |
| Активное скручивание корпуса, без смещения ног | Вращение вправо или влево более чем 90° | Вращение вправо или влево менее чем на 90° | Корпус мало скручивание |
| 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 «Коробочка» | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику. Носки ног касаются головы | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночнику. Носки ног немного не касаются головы | Слабый прогиб в пояснице. Носки ног сильно не касаются головы |
| **Оценка слуха** | | | |
| Выстукивание заданного ритма | | Выстукивание правильно | Выстукивание неправильно |
| Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом | | Ходьбой четко выражает темп музыки | Не выражает темп музыки |
| **Примечание: п**ри плохой оценки особенностей внешнего вида, подвижности суставов и оценки слуха по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льду. | | | |
| **Для зачисления в этан начальной подготовки приоритетно выполнения ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 42 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП + сдача иных нормативов.** | | | |

1 сентября вывешиваются списки детей сдавших все нормативы и зачисленных в МАУ «СШ №11» в группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

На конец учебного года НП-1 при обязательном условии участия в соревнованиях Первенства школы в течении учебного года **выполнение нормы «Юный фигурист».**

**Обязательная техническая программа**

* Перекидной прыжок.
* Два различных прыжка в один оборот: сальхов, риттбергер, тулуп, флип.
* Любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен.
* Хореографическая последовательность.

**Для перевода на следующий год обучения во 2 этап начальной подготовки (НП-2) приоритетно выполнения ЭЛЕМЕНТОВ по виду спорта + набрать не менее 42 баллов за выполнение упражнений по ОФП и СФП.**