

В соответствии с федеральным стандартом  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 «фигурное катание на коньках»  
 (приказ Минспорта России №38 от 19.01.2018г.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
 для *зачисления* в группы на этап начальной подготовки

*1-го года*

*(6 лет, возраст достигаемый спортсменом в текущем календарном году)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 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 10 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 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Фонарик (вперед)	
	Фонарик (назад)	
	Цапелка (правой, левой ногой)	
	Саночки (вперед)	