

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ РО «СШОР №6»
Тоомас Куль
«08» декабря 2017г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме нормативов для зачисления, перевода
в группы на этапы спортивной подготовки,
контрольных нормативов по виду спорта
фигурное катание на коньках
в ГБУ РО «СШОР №6».

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утвержденным приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 г. №688);
 - Программой спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках ГБУ РО «СШОР №6»;
 - Примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 172 с.
- 1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех спортсменов ГБУ РО «СШОР №6».
- 1.3. Целью сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП и ледовой подготовки) спортсменов, а также оценка эффективности спортивной подготовки и перевода спортсменов на следующий тренировочный этап.
- 1.4. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки контрольные нормативы являются обязательными и считаются вступительными.
- 1.5. Спортсмены, зачисляющиеся в ГБУ РО «СШОР №6», из других спортивных организаций, предоставившие справку-открепление, зачетную квалификационную книжку, зачисляются (при наличии свободного места на данном этапе подготовки) в ГБУ РО «СШОР №6» без сдачи контрольных нормативов по решению тренерского совета по виду спорта.

2. Порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

2.1. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя контрольно-переводные нормативы, нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки (Приложение №1) и контрольные нормативы (Приложение №2).

2.2. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у спортсменов спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в феврале, мае, сентябре текущего года (промежуточные контрольные нормативы), контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в ноябре месяце текущего года. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете.

2.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все спортсмены спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.4. Спортсмены, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и ледовой подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.6. ГБУ РО «СШОР №6», 4 раза в год (один раз в квартал) издает приказ о приеме контрольных нормативов у спортсменов, утверждается график приема.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол сдачи нормативов. Спортивным отделом ГБУ РО «СШОР №6» производится расчет баллов, подготавливается итоговый протокол с результатами сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру необходимо организовать явку на сдачу нормативов всех спортсменов тренировочных групп, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. В случае неявки спортсменов на сдачу нормативов, тренер предоставляет объяснительную записку директору ГБУ РО «СШОР №6».

2.11. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.12. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

3. Порядок перевода спортсменов.

3.1. Спортсмены, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовке получившие «ЗАЧЕТ», переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

3.2. Досрочный перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки в текущем году, при условии свободного места на данном этапе подготовки, может производиться по решению тренерского (методического совета), на основании выполнения контрольных нормативов по общей, специальной физической и ледовой подготовке, по результатам выполнения разрядных норм (в соответствии с ЕВСК по виду спорта), хороших спортивных результатов на соревнованиях.

3.3. Спортсмены, не выполнившие требования программы по виду спорта фигурное катание на коньках в течение одного календарного года (1 января – 31 декабря) и не сдавшие (получившие в итоговом протоколе «НЕ ЗАЧЕТ») контрольно-переводные нормативы, по решению тренерского совета могут продолжить тренировочные занятия на том же этапе подготовки, **но не более 1 года.**

3.4. Администрация ГБУ РО «СШОР №6» оставляет за собой право, предложить родителям спортсменов, не выполняющим требования программы по виду спорта хоккей и не сдавшим контрольно-переводные нормативы, рассмотреть возможность продолжения тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта на платной основе.

1. Нормативы для зачисления (контрольно-переводные) в группы на этапы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы на этап начальной подготовки
1-го года (6 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,8 с) | Бег 30 м (не более 7,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 97 см) | Прыжок в длину с места (не менее 98 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 22 см) | Прыжок вверх с места (не менее 20 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) |
| Техническое мастерство | Фонарик (вперед) | |
| | Фонарик (назад) | |
| | Цапелка (левой ногой, правой) | |
| | Саночки (вперед) | |

1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для перевода (зачисления) в группы на этап начальной подготовки
 2-го года (7 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,5 с) | Бег 30 м (не более 7,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 55 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 55 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 31 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 31 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 106 см) | Прыжок в длину с места (не менее 104 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места (не менее 22 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 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 6 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 52 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 49 см) |
| Техническое мастерство | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед-назад-наружу или внутрь по кругу. | |
| | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп, каскад или связка из них. | |
| | Вращения: на одной или двух ногах (не менее 5 оборотов) | |
| Спортивная норма | Юный фигурист | |

1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода (зачисления) в группы на этап начальной подготовки
3-го года (8 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,2 с) | Бег 30 м (не более 7,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 63 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 63 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 35 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 111 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 7 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 49 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) |
| Техническое мастерство | Спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги. | |
| | Прыжки: в 1 оборот: риттбергер, флип, лутц; каскад или связка из них. | |
| | Вращения: в волчке или в волчке со сменой ноги (не менее 5 оборотов) | |
| Спортивный разряд | 3-й юношеский спортивный разряд | |

1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап начальной специализации
 1-го года (9 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,8 с) | Бег 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 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 14 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 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | Спираль: по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов (хореографическая последовательность). | |
| | Прыжки: в 1,5 оборота: аксель, в 2 оборота: сальхов, тулуп; каскад или связка из них (2+1) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 10 оборотов) | |
| Спортивный разряд | 2-й юношеский спортивный разряд | |

1.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления (перевода)* в группы на тренировочный этап начальной специализации *2-го года (10 лет)*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 6,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 90 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 90 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 48 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 136 см) | Прыжок в длину с места (не менее 128 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 31 см) | Прыжок вверх с места (не менее 27 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 18 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 44 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 34 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: 1,5А, любой двойной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращении (не менее 6 оборотов) | |
| Спортивный разряд | 1-й юношеский спортивный разряд | |

1.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап углубленной специализации 3-го года (11 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,6 с) | Бег 30 м (не более 6,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 110 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 110 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 57 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 57 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 147 см) | Прыжок в длину с места (не менее 138 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 33 см) | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 22 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 16 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 43 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 33 см) |
| Техническое мастерство (одиночное катание) | Прыжки: 1,5А, любой двойной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращении (не менее 6 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Твизл (внутренний, наружный) | |
| | Вальсовая тройка | |
| | Шассе | |
| | Скращенные шассе | |
| | Моухок | |
| | Кораблики (внутренние, наружные) | |
| Перетяжки | | |
| Спортивный разряд | 2-й спортивный разряд | |

1.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап углубленной специализации 4-го года (12 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,4 с) | Бег 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,8 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 130 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 130 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 66 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 66 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 158 см) | Прыжок в длину с места (не менее 149 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места (не менее 31 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 29 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 25 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 24 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 20 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 32 см) |
| Техническое мастерство (одиночное катание) | Прыжки: 2А, любой двойной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращение (не менее 6 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Кросс-роллы (внутр., наружн.) | |
| | Шассе | |
| | Скрещенные шассе | |
| | Перетяжки | |
| | Твизлы | |
| | Чок-тау | |
| | Моухок | |
| Кораблики (внутренние, наружные) | | |
| Спортивный разряд | I спортивный разряд | |

1.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап углубленной специализации 5-го года (13 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 150 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 150 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 75 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 75 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 38 см) | Прыжок вверх с места (не менее 33 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 30 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 25 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 41 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 31 см) |
| Техническое мастерство (одиночное катание) | Прыжки: 2А, любой тройной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращение (не менее 6 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Кросс-роллы (внутр., наружн.) | |
| | Шассе | |
| | Скрещенные шассе | |
| | Перетяжки | |
| | Твизлы | |
| | Чок-тау | |
| | Моухок | |
| Кораблики (внутренние, наружные) | | |
| Спортивный разряд | 1-й спортивный разряд | |

1.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления (перевода)* в группы совершенствования спортивного мастерства *1-го года (14 лет)*

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места (не менее 171 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2А, любой тройной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |
| | Дорожка шагов | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

1.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года (15 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,9 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 75 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,4 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 173 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 173 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 86 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 86 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 183 см) | Прыжок в длину с места (не менее 173 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 388 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 313 см) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2А, любой тройной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |
| Спортивный разряд | Дорожка шагов | |
| | Кандидат в мастера спорта | |

1.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года (16 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,1 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 5 мин) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 175 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 175 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 90 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 90 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 42 см) | Прыжок вверх с места (не менее 36 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 390 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 315 см) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2А, любой тройной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |
| Спортивный разряд | Дорожка шагов | |
| | Кандидат в мастера спорта | |

1.12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этап высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мужчины | Женщины |
| Одиночное катание | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 174 см) | Прыжок в длину с места (не менее 169 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) |
| | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с) |
| | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с) |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,75 с) |
| | Бег 400 м (не более 81,3 с) | Бег 400 м (не более 84,5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России междунар.класса | |
| Парное катание | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 186 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз) |
| | Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,45 с) |
| | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с) |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 3,3 с) | Бег 30 м (не более 3,9 с) |
| | Бег 400 м (не более 63,8 с) | Бег 400 м (не более 76,5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России междунар.класса | |
| Спортивные танцы | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 166 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз) |
| | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз) |

2. Контрольные нормативы по фигурному катанию на коньках.

2.1. Контрольные нормативы для групп этапа начальной подготовки

1-го года (6 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 51 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 51 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 102 см) | Прыжок в длину с места (не менее 101 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Мостик и шпагат | Мостик и шпагат |
| | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 53 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 52 см) |
| Техническое мастерство | Пистолетик | |
| | Беговые шаги (вперед) | |
| | Змейка (вперед) | |
| | Змейка (назад) | |

2.2. Контрольные нормативы для групп этапа начальной подготовки

2-го года (7 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 59 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 59 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 33 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 33 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 111 см) | Прыжок в длину с места (не менее 107 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 раз) |
| Гибкость | Мостик и шпагат | Мостик и шпагат |
| | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки в 1 оборот: любой | |
| | Вращение: в волчке без смены ноги (не менее 5 оборотов) | |
| | Вальсовый шаг | |

2.3. Контрольные нормативы для групп этапа начальной подготовки

3-го года (8 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 67 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 67 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 37 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 37 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 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) |
| Гибкость | Мостик и шпагат | Мостик и шпагат |
| | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 47 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 39 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: 1,5 Аксель Каскад прыжков 2х1 Комбинированное вращение (не менее 10 оборотов) Вращение в одной позиции со сменой ноги (не менее 10 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Перетяжки (вперед, назад) | |
| | Кросс-роллы (вперед-назад) | |
| | Открытый моухок | |
| | Кораблики | |

2.4. Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа начальной специализации
1-го года (9 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 80 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 80 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 44 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 44 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 131 см) | Прыжок в длину с места (не менее 123 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз) |
| Гибкость | Мостик и шпагат | Мостик и шпагат |
| | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 44 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 34 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: в 1,5 оборота: аксель, в 2 оборота: сальхов, тулуп; каскад или связка из них (2+1) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 10 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Перетяжки (вперед, назад) | |
| | Кросс-роллы (вперед-назад) | |
| | Открытый моухок | |
| | Кораблики | |

2.5. Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа начальной специализации
2-го года (10 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с(не менее 100 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 100 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 53 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 53 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 142 см) | Прыжок в длину с места (не менее 133 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 21 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 18 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 43 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 33 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: 1А, любой двойной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2х2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращение (не менее 6 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Перетяжки (вперед, назад) | |
| | Кросс-роллы (вперед-назад) | |
| | Открытый моухок | |
| | Кораблики | |

2.6. Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа углубленной специализации

3-го года (11 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 120 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 120 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 62 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 62 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 153 см) | Прыжок в длину с места (не менее 144 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 26 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 23 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 18 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 32 см) |
| Техническое мастерство (одиночное катание) | Прыжки: 1А, любой двойной прыжок (риттбергер, флипп, лутц, сальхов, тулуп) | |
| | Каскады прыжков: (2х2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращении (не менее 6 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Твизл (внутренний, наружный) | |
| | Вальсовая тройка | |
| | Шассе | |
| | Скрещенные шассе | |
| | Моухок | |
| | Кораблики (внутренние, наружные) | |
| Перетяжки | | |

2.7. Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа углубленной специализации
4-го года (12 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 140 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 140 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 71 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 164 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 28 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 27 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 23 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 41 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 31 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: 2 Аксель, | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращении (не менее 10 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Кросс-роллы (внутр., наружн.) | |
| | Шассе | |
| | Скрещенные шассе | |
| | Перетяжки | |
| | Твизлы | |
| | Чок-тау | |
| | Моухок | |
| | Кораблики (внутренние, наружные) | |

2.8. Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа углубленной специализации
5-го года (13 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 160 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 160 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 80 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 80 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 176 см) | Прыжок в длину с места (не менее 166 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 40 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 35 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 30 см) |
| Техническое мастерство | Прыжки: 2 Аксель, | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2) | |
| | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |
| Техническое мастерство (танцы на льду) | Кросс-роллы (внутр., наружн.) | |
| | Шассе | |
| | Скрещенные шассе | |
| | Перетяжки | |
| | Твизлы | |
| | Чок-тау | |
| | Моухок | |
| Кораблики (внутренние, наружные) | | |

2.9. Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства
1-го года (14 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 172 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 172 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 86 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 86 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 182 см) | Прыжок в длину с места (не менее 172 см) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2 Аксель, | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |

2.10. Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства
2-го года (15 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 174 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 174 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 88 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 88 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 184 см) | Прыжок в длину с места (не менее 174 см) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2 Аксель | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |

2.11. Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства
3-го года (16 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Координация | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 176 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 175 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 92 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 92 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Техническое мастерство | Вращение комбинированное (не менее 15 оборотов) | |
| | Прыжки: 2 Аксель | |
| | Каскады прыжков: (2x3); (3x2); (2x2 только для девушек); | |
| | Прыжок во вращение (не менее 10 оборотов) | |

Описание контрольных и контрольно-переводных тестов по фигурному катанию на коньках.

- **Бег 30 м.** Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Испытуемые в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

- **Челночный бег 3 м x 10 м.** Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта, не выступая за неё. По сигналу бежит вперед до отметки 10 м, где выполняет резкое торможение и выполняет бег в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает десяти метровый отрезок три раза. Необходимо напомнить испытуемому, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется рукой линии старта или противоположной линии.

- **Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.** Тест на выносливость.

Выполнение: Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на двух ногах с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

- **Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.** Тест на выносливость.

Выполнение: Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на одной ноге с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

- **Прыжок в длину с места.** Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

Выполнение. Спортсмен встает на стартовую линию не наступая на неё. Поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

- **Прыжок вверх с места.** Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

Выполнение. При выполнении прыжка вверх с места фиксируется количественный результат, т.е. высота, которую дети смогли преодолеть.

- **Подъем туловища из положения лежа.** Тест определяет уровень силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Выполнение. Испытуемый ложится на спину, руки за головой в "замке". Ноги согнуты в коленном суставе так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 60 сек.

Испытуемый должен касаться лопатками пола при каждом опускании туловища. Необходимо регулярно сообщать испытуемому, сколько секунд истекло. По истечении 60 сек. следует остановить проведение теста. Испытуемый имеет право сделать паузу для отдыха в период проведения теста, но счет времени продолжается.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест определяет силу рук.

Выполнение. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. - сгибание - разгибание - и.п.).

- Выкрут прямых рук вперед-назад.

Выполнение. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук.

- Подтягивание из виса на перекладине. Тест определяет силу рук.

Выполнение. Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы рук, не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

- Бросок набивного мяча из-за головы.

Выполнение. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча.

Зам. директора



Т.А. Буйневич