МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ И ХОККЕЮ»

ПРИКАЗ

«1» ноября 2023 г. №40/1/01-03

г. Краснодар

Об организации приема поступающих в ГБУ ДО КК «СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта фигурное катание на коньках и хоккей в 2024 году

В целях обеспечения приёма поступающих для обучения по дополнительным образовательным программ спортивной подготовки по видам спорта фигурное катание на коньках и хоккей в 2024 году, в соответствии с Положением о правилах приема, перевода лиц и формирования групп спортивной подготовки п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить состав приемной комиссии:

Председатель: Ворсунов С.П.- директор;
Состав комиссии: Чеботарева Е.В. – заместитель директора;
Абаджан Р.Г. – администратор тренировочного процесса;
Сподынюк Д.Д. – тренер-преподаватель;
Кокорин С.И. – тренер-преподаватель.

2. Утвердить состав апелляционной комиссии:

Председатель: Нейжмаков М.Ю. – заместитель директора;
Состав комиссии: Фетисова О.С. – инструктор-методист ФСО;
Пивень А.А. - инструктор-методист ФСО;

3. Назначить Звягинцеву Б.О. – администратора тренировочного процесса секретарем приемной и апелляционной комиссий.

4. Утвердить режим работы приемной и апелляционной комиссий (Приложение № 1)

5. Утвердить критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта фигурное катание на коньках и хоккей на 2024 г. и последующие годы. (Приложение № 2).

6. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор С.П. Ворсунов

Приложение № 1
К приказу ГБУ ДО КК
«СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею»
От 1 ноября 2023г. № 40/1/01-03

Режим работы приемной комиссии

№ п/п	Дата	Содержание	Место	Время	Контактный телефон, электронная почта
1.	01.12.2023г	Прием* документов	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	9.00-12.00 14.00-17.00	8(861)99 22 539, tssp6@bk.ru
2	04-05.12.2023	Прием* документов	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	9.00-12.00 14.00-17.00	
3	07.12.2023г	Индивидуальный отбор (прием нормативов по ОФП, СФП)-хоккей	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец, спортивны зал, малая ледовая арена	14.45-17.00	
4	08.12.2023г, 11.12.2023г	Индивидуальный отбор (прием нормативов по ОФП, СФП, техническое мастерство)-фигурное катание на коньках	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец, спортивны зал, малая ледовая арена	8.00-10.30 16.00-18.00	
5	12.12.2023г	Объявление результатов индивидуального отбора	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	10.00-13.00 14.00-17.00	
6	18-19.12.2023г.	Прием* документов на дополнительный набор (при необходимости)	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	9.00-12.00 14.00-17.00	
7	20.12.2023г	Индивидуальный отбор (прием нормативов по ОФП, СФП)	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец, спортивны зал, малая ледовая арена	14.45-17.00	
8	21.12.2023г	Объявление результатов индивидуального отбора	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	10.00-13.00 14.00-17.00	

9	28.12.2023г.	Издание приказов о зачислении поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

29.12.2023 г. размещение списка лиц, зачисленных на обучение в ГБУ ДО КК «СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею» в 2024 году на сайте учреждения (tssp6@bk.ru).

Режим работы апелляционной комиссии

№ п/п	Дата	Содержание	Место	Время	Контактный телефон, электронная почта
1.	12.12.2023г	Прием апелляций	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	9.00-12.00 14.00-17.00	8(861)99 22 539, tssp6@bk.ru
2	13.12.2023	Рассмотрение апелляций	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	10.00-13.00	
3	14.12.2023г	Повторный индивидуальный отбор, для лиц подавших апелляцию (при необходимости)	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец, спортивны зал, малая ледовая арена	14.45-17.00	
4	15.12.2023г	Объявление результатов индивидуального отбора	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец,	10.00-12.00	
5	19.12.2023г	Прием апелляций	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	10.00-13.00	
6	20.12.2023г.	Рассмотрение апелляций	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец	14.00-17.00	
7	25.12.2023г	Повторный индивидуальный отбор, для лиц подавших апелляцию (при необходимости)	г. Краснодар, ул. Пригородная, 24, Ледовый дворец, спортивны зал, малая ледовая арена	14.45-17.00	

*К заявлению о приеме поступающего прилагаются:

1. Копия паспорта законного представителя (заявителя);
2. Копия свидетельства о рождении несовершеннолетнего до 14 лет, либо копия паспорта, поступающего (с 14 лет);
3. Копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
4. Копия страхового полиса от несчастных случаев (страховой полис спортсмена);
5. Квалификационная книжка или паспорт спортсмена (при наличии у поступающего);

6. Справка о принадлежности поступающего к образовательной организации основного общего (полного) образования с указанием расписания учебных занятий;

7. Справка или выписка из приказа об отчислении (копия) из организации, ранее осуществляющей спортивную подготовку обучающегося с указанием этапа, года подготовки и спортивного разряда (при наличии);

8. Медицинское заключение (справка) от терапевта или педиатра о состоянии здоровья претендента на зачисление для допуска к сдаче контрольных нормативов.

9. Медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки и участию в соревнованиях в случае успешной сдачи контрольных нормативов, выданное в порядке, установленном действующим законодательством;

10. Фотография поступающего размером 3см*4см (2 штуки).

11.СНИЛС

Приложение № 2
К приказу ГБУ ДО КК
«СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею»
От 1 ноября 2023г. № 40/1/01-03

Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Дисциплина одиночное катание

Таблица № 1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технического мастерства для *зачисления и перевода* в группы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,7	6,9
	2	6,8	7,0
	1	6,9	7,1
	0	Более 6,9	Более 7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10м (сек.)	**3**	9,5	9,8
	2	10,0	10,3
	1	10,3	10,6
	0	более 10,3	более 10,6
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	130	125
	2	120	115
	1	110	105
	0	Менее 110	Менее 105
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+3	+5
	2	+2	+4
	1	+1	+3
	0	Менее +1	Менее +3
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**3**	9	6
	2	8	5
	1	7	4
	0	Менее 7	Менее 4
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин.	**3**	100	100
	2	80	80

(количество раз)	**1**	65	65
	0	Менее 65	Менее 65
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин. (количество раз)	**3**	60	60
	2	45	45
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата(см.)	**3**	42	32
	2	46	36
	1	50	40
	0	Более 50	Более 40
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	29	28
	2	28	26
	1	27	24
	0	Менее 27	Менее 24
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: перекидной, 2 различных одинарных прыжка. Желательно 1 риттбергер/1 флип/1 лутц.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращение: вращение на одной ноге в одной позиции без смены ноги назад-внутрь, минимум 3 оборота.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.

Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличия нормативного требования «Юный фигурист»

Таблица № 2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технического мастерства для *зачисления* и перевода в группы на этапе 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Мальчики**	**Девочки**
		2 год	**2 год**
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,4	6,5
	2	6,5	6,6
	1	6,7	6,8
	0	Более 6,7	Более 6,8
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10м (сек.)	**3**	9,3	9,6 и менее
	2	9,6	10,0
	1	10,0	10,4
	0	более 10,0	более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	135	130
	2	125	120
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
	3	12	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**2**	11	7
	1	10	6
	0	Менее 10	Менее 6
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин. (количество раз)	**3**	90	90
	2	80	80
	1	68	68
	0	Менее 68	Менее 68
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин. (количество раз)	**3**	75	75
	2	55	55
	1	35	35
	0	Менее 35	Менее 35
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата(см.)	**3**	38	28
	2	42	32
	1	47	37
	0	Более 47	Более 37
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	32	29
	2	30	27
	1	28	25
	0	Менее 28	Менее 25
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: 2 различных сольных одинарных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков. Обязательно 1 риттбергер. Желательно 1 аксель.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: волчок без смены ноги в классической позиции назад-внутрь 4 оборота; либела без смены ноги в	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность

классической позиции назад-внутрь 4 оборота.	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие нормативного требования «Юный фигурист», 3 юношеского спортивного разряда.

Таблица № 3

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технического мастерства для *зачисления и перевода в группы* на этапе 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3)

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Мальчики**	**Девочки**
		3 год	**3 год**
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,3	6,9
	2	6,4	6,7
	1	6,7	6,8
	0	Более 6,7	Более 6,8
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10м (сек.)	**3**	9,2	9,4
	2	9,5	9,8
	1	10,0	10,4
	0	более 10,0	более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
	3	140	135
	2	130	125

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**1**	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**3**	13	9
	2	12	8
	1	10	6
	0	Менее 10	Менее 6
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин (количество раз)	**3**	100	100
	2	90	90
	1	68	68
	0	Менее 68	Менее 68
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин (количество раз)	**3**	85	85
	2	65	65
	1	35	35
	0	Менее 35	Менее 35
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата(в см.)	**3**	38	26
	2	40	30
	1	47	37
	0	Более 47	Более 37
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	36	34
	2	34	30
	1	28	25
	0	Менее 28	Менее 25
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений			

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: 2 различных сольных одинарных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков. Обязательно 1 риттбергер. Желательно 1 аксель.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой

	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: волчок без смены ноги в классической позиции назад-внутрь 4 оборота; либела без смены ноги в классической позиции назад-внутрь 4 оборота.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие 3 юношеского спортивного разряда.

Таблица № 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения,	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**

единица измерения		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,3	6,5
	2	6,5	6,7
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	9,3	9,8
	2	9,7	10,1
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	140	135
	2	130	125
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	35	30
	2	30	27
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	120 и более	120 и более
	2	100 и более	100 и более
	1	71 и более	71 и более
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	80	80
	2	60	60
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	37	26
	2	41	31
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	33	31
	2	31	29
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: 3 сольных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков(1+1, 1+2, 2+1, 2+2, 1,5+1, 1,5+2). Обязательно 1 лутц, 1 аксель, любой двойной прыжок. Желательно наличие 2 различных двойных.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги – минимум четыре первых оборота в классических базовых позициях на каждой ноге, назад-внутрь и назад-наружу (4 + 4 оборота); комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме). Желательно 1 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский	

	спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 5

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,2	6,4
	2	6,4	6,6
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	9,2	9,7
	2	9,5	10,0
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	145	140
	2	135	130
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	40	35
	2	35	30
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	125	125
	2	105	105
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71

Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	90	90
	2	65	65
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	38	25
	2	40	30
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	34	32
	2	32	30
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 3 различных двойных прыжка, 1 аксель. Каскад/комбинация максимум из 2 прыжков (1,5 +2; 2+1,5; 2+2).	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком разрешен; одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком запрещен. Желательно 2 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.

Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение	Падение
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,1	6,3
	2	6,3	6,5
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 м (сек.)	**3**	9,1	9,6
	2	9,3	9,8
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	150	145
	2	140	135
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+6	+8
	2	+5	+7
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	45	40
	2	40	35
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	130	130
	2	110	110
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	95	95
	2	70	70
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	30	20
	2	35	25
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	35	33
	2	33	31
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 1 аксель, 3 различных двойных прыжка. Каскад/комбинация максимум из 2 прыжков (1,5 +2; 2+1,5; 2+2).	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			

Вращения: прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком запрещен. Желательно 3 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 7

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап

спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		4 год	4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,0	6,2
	2	6,2	6,4
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 м (сек.)	**3**	8,7	9,4
	2	9,0	9,6
	1	10,	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	**3**	170	165
	2	150	145
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	50	45
	2	45	40
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+8	+9
	2	+7	+8
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	135	135
	2	115	115
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	100	100
	2	75	75
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад шириной хвата (в см.)	**3**	35	20
	2	40	25
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	36	34
	2	34	32
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26

Набрать не менее 1 балла			
По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 1 аксель, 3 различных двойных прыжка. Каскад 2+2. Каскад/комбинации из 3 прыжков (2+2+2; 2+1+2; 1,5+2+2; 2+2+1,5; 2+1,5+1,5; 1,5+1,5+2). Желательно все двойные, 2 аксель.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); мальчики вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); девочки - позиция заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Желательно 3 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок

	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 8

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		5 год	**5 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	5,9	6,1
	2	6,1	6,3
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	8,5	9,2
	2	8,8	9,4
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	**3**	190	180
	2	170	160
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	55	50
	2	50	45
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+9	+10
	2	+8	+9
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	140	140
	2	120	120
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	105	105
	2	80	80
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад с шириной хвата(в см.)	**3**	30	15
	2	35	20
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	38	36
	2	35	33
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 2 аксель, все двойные. Желательно тройной прыжок. Каскад 2+2. Каскад/комбинации из 3 прыжков.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность

без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 9

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1) по виду спорта

«фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	8,0	9,0
	2	8,2	9,5
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,8	7,5
	2	7,0	7,8
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	220	185
	2	215	180
	1	210	175
	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	14	-
	2	13	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	20
	2	-	19
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	55	50
	2	50	44
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**3**	40	40
	2	35	35
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**3**	110	110
	2	95	95
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	50	45
	2	47	40
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 2 аксель, все двойные. 2 различных тройных прыжка. Каскад 2+2/3+2/2+3. Каскад/комбинации из 3 прыжков.	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.

одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	**1**	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 16 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 10

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши/юниоры**	**Девушки/юниорки**

Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	7,9	8,9
	2	8,1	9,4
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,7	7,4
	2	6,9	7,7
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	223	187
	2	217	183
	1	210	175
	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	15	-
	2	14	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	21
	2	-	20
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	57	51
	2	52	45
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
	3	42	42

Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**2**	37	37
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**3**	112	112
	2	97	97
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	51	46
	2	48	41
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 2 аксель, все двойные. 2 различных тройных прыжка. Каскад 2+2/3+2/2+3. Каскад/комбинации из 3 прыжков.	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой

без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	**0**	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 16 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 11

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши/юниоры**	**Девушки/юниорки**
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	7,8	8,8
	2	8,0	9,3
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			

Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,6	7,3
	2	6,8	7,6
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	224	188
	2	218	184
	1	210	175
	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	16	-
	2	15	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	22
	2	-	21
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	58	52
	2	53	46
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**3**	43	43
	2	38	38
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
	3	113	113

Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**2**	98	98
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	52	47
	2	49	42
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Прыжки: Обязательно 2 аксель, все двойные. 2 различных тройных прыжка. Каскад 2+2/3+2/2+3. Каскад/комбинации из 3 прыжков.	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек	**2**	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой

без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	**0**	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
Скольжение: Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 16 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Дисциплина синхронное катание

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 12

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,3	6,5
	2	6,5	6,7

	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	9,3	9,8
	2	9,7	10,1
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	140	135
	2	130	125
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	35	30
	2	30	27
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	120 и более	120 и более
	2	100 и более	100 и более
	1	71 и более	71 и более
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	80	80
	2	60	60
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	37	26
	2	41	31
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	33	31
	2	31	29
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.

Скольжение: Двукратные Тройки ВН, ВВ, НН,НВ.	1	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 1 балла			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки: 1 Сальхов, 1 Тулуп	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
Набрать не менее 1 балла			
Винт со сменой	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 13

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,

технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,2	6,4
	2	6,4	6,6
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	9,2	9,7
	2	9,5	10,0
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	145	140
	2	135	130
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+5	+7
	2	+4	+6
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	40	35
	2	35	30
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	125	125
	2	105	105
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	90	90
	2	65	65
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	38	25
	2	40	30
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
	3	34	32

Прыжок в высоту с места (см.)	**2**	32	30
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение: Двукратные Тройки ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	1	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 1 балла			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки: 1 Сальхов, 1 Тулуп	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
Набрать не менее 1 балла			
Винт со сменой	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 14

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,1	6,3
	2	6,3	6,5
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 м (сек.)	**3**	9,1	9,6
	2	9,3	9,8
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	150	145
	2	140	135
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+6	+8
	2	+5	+7
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	45	40
	2	40	35
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	130	130
	2	110	110
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	95	95
	2	70	70
	1	39	39

	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	**3**	30	20
	2	35	25
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	35	33
	2	33	31
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение: Скобки ВН, ВВ, НН,НВ.	**2**	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки 1Риттбергер, 1Флип	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
Набрать не менее 1 балла			
Вращение (Волчок)	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.

	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 15

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		4 год	**4 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	6,0	6,2
	2	6,2	6,4
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 м (сек.)	**3**	8,7	9,4
	2	9,0	9,6
	1	10,	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	**3**	170	165
	2	150	145
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	50	45
	2	45	40
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+8	+9
	2	+7	+8
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	135	135
	2	115	115
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	100	100
	2	75	75
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад шириной хвата (в см.)	**3**	35	20
	2	40	25
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	36	34
	2	34	32
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение: Скобки ВН, ВВ, НН,НВ.	**2**	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки 1Риттбергер, 1Флип	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)

	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
Набрать не менее 1 балла			
Вращение (Волчок)	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 16

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		5 год	**5 год**
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	**3**	5,9	6,1
	2	6,1	6,3
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	8,5	9,2
	2	8,8	9,4
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	**3**	190	180
	2	170	160
	1	120	115

	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	55	50
	2	50	45
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+9	+10
	2	+8	+9
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	**3**	140	140
	2	120	120
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	**3**	105	105
	2	80	80
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад с шириной хвата(в см.)	**3**	30	15
	2	35	20
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	38	36
	2	35	33
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение (Крюки, Чоктау).	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода

	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (Либела)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 17

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши/юниоры**	**Девушки/юниорки**
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	8,0	9,0
	2	8,2	9,5
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,8	7,5
	2	7,0	7,8
	1	7,2	8,0

	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	220	185
	2	215	180
	1	210	175
	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	14	-
	2	13	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	20
	2	-	19
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	55	50
	2	50	44
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**3**	40	40
	2	35	35
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**3**	110	110
	2	95	95
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85

Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	50	45
	2	47	40
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Выкрюки, блоки из трех сложных поворотов)	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (комбинированное)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 18

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши/юниоры**	**Девушки/юниорки**
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	7,9	8,9
	2	8,1	9,4
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,7	7,4
	2	6,9	7,7
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	223	187
	2	217	183
	1	210	175
	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	15	-
	2	14	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	21
	2	-	20
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			

Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	57	51
	2	52	45
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**3**	42	42
	2	37	37
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**3**	112	112
	2	97	97
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	51	46
	2	48	41
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Выкрюки, блоки из трех сложных поворотов)	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода

	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (комбинированное)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Таблица № 19

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, технического мастерства и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши/юниоры**	**Девушки/юниорки**
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	**3**	7,8	8,8
	2	8,0	9,3
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3х10 (сек.)	**3**	6,6	7,3
	2	6,8	7,6
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	**3**	224	188
	2	218	184
	1	210	175

	0	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	**3**	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
	0	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	**3**	-	8.00
	2	-	9.00
	1	-	10.00
	0	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	16	-
	2	15	-
	1	12	-
	0	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	**3**	-	22
	2	-	21
	1	-	18
	0	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	**3**	11.00	-
	2	12.00	-
	1	13.00	-
	0	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	**3**	58	52
	2	53	46
	1	45	39
	0	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	**3**	43	43
	2	38	38
	1	30	30
	0	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	**3**	113	113
	2	98	98
	1	85	85
	0	Менее 85	Менее 85
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	**3**	52	47
	2	49	42
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38

Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	**3**	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Выкрюки, блоки из трех сложных поворотов)	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (комбинированное)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда.

Критерии индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Таблица № 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления и перевода* в группы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Мальчики**		**Девочки**
		1 год		**1 год**
	Общая физическая подготовка			
Бег на 20 м. (с)	**3**	4,2		5,1
	2	4,3		5,2
	1	4,5		5,3
	0	Более 4,5		Более 5,3
	Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	155		145
	2	145		130
	1	135		125
	0	Менее 135		Менее 125
	Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**3**	17		12
	2	16		11
	1	15		10
	0	Менее 15		Менее 10
	Набрать не менее 1 балла			
	Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**		4,4	5,2
	2		4,6	5,4
	1		4,8	5,5
	0		Более 4,8	Более 5,5
	Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9 м (с)	**3**		16,2	18,0
	2		16,5	18,3
	1		17,0	18,5
	0		Более 17,0	Более 18,5
	Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	**3**		6,3	7,1
	2		6,6	7,3
	1		6,8	7,4
	0		Более 6,8	Более 7,4
	Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**		13,3	14,3
	2		13,4	14,4
	1		13,5	14,5
	0		Более 13,5	Более 14,5

	Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**		15,3	17,3
	2		15,4	17,4
	1		15,5	17,5
	0		Более 15,5	Более 17,5
	Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Таблица № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Мальчики**	**Девочки**
		2 год	**2 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 20 м. (с)	**3**	4,0	4,9
	2	4,1	5,1
	1	4,3	5,3
	0	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	170	155
	2	160	145
	1	150	135
	0	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**3**	18	13
	2	17	12
	1	16	11
	0	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**	4,0	4,9
	2	4,4	5,1
	1	4,6	5,3
	0	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9 м (с)	**3**	16,0	17,7
	2	16,3	18,0
	1	16,8	18,2
	0	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	**3**	6,0	6,9
	2	6,4	7,1
	1	6,6	7,2
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	13,2	14,2
	2	13,3	14,3
	1	13,4	14,4

	0	Более 13,5	Более 14,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	15,2	17,2
	2	15,3	17,3
	1	15,4	17,4
	0	Более 15,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Таблица № 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3) по виду сорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Мальчики**	**Девочки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 20 м. (с)	**3**	3,6	4,5
	2	3,8	4,8
	1	4,0	5,0
	0	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	180	175
	2	170	155
	1	160	145
	0	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	**3**	19	14
	2	18	13
	1	17	12
	0	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 20 м (с)	**3**	3,7	4,7
	2	4,0	5,0
	1	4,5	5,2
	0	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9 м (с)	**3**	15,8	17,3
	2	16,0	17,6
	1	16,6	18,0
	0	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	**3**	5,9	6,7
	2	6,1	7,0
	1	6,3	7,1
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы	**3**	13,1	14,1
	2	13,2	14,2

(с)	**1**	13,3	14,3
	0	Более 13,5	Более 14,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	15,1	17,1
	2	15,2	17,2
	1	15,3	17,3
	0	Более 15,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Таблица № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		1 год	**1 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м (с)	**3**	5,2	5,6
	2	5,4	5,7
	1	5,5	5,8
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	185	170
	2	180	165
	1	170	155
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	7	-
	2	6	-
	1	5	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**3**	-	14
	2	-	13
	1	-	12
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	**3**	5,30	6,00
	2	5,40	6,10
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	**3**	5,6	6,2
	2	5,7	6,3
	1	5,8	6,4
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
	3	16,2	17,3

Бег на коньках челночный 6 х 9м (с)	**2**	16,3	17,4
	1	16,4	17,5
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	**3**	7,1	7,7
	2	7,2	7,8
	1	7,3	7,9
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	12,3	12,8
	2	12,4	12,9
	1	12,5	13,0
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	14,3	14,8
	2	14,4	14,9
	1	14,5	15,0
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	**3**	40,0	43,0
	2	41,0	44,0
	1	42,0	45,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	41.0	45,0
	2	42,0	46,0
	1	43,0	47,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Не устанавливается	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		2 год	**2 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м	**3**	5,2	5,5

(с)	**2**	5,3	5,6
	1	5,4	5,7
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	190	185
	2	185	170
	1	175	160
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	8	-
	2	7	-
	1	6	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**3**	-	15
	2	-	14
	1	-	13
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	**3**	5,30	6,00
	2	5,40	6,10
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	**3**	5,5	6,1
	2	5,6	6,2
	1	5,7	6,3
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9м (с)	**3**	16,1	17,2
	2	16,2	17,3
	1	16,3	17,4
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	**3**	7,0	7,6
	2	7,1	7,7
	1	7,2	7,8
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	12,2	12,7
	2	12,3	12,8
	1	12,4	12,9
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	14,2	14,7
	2	14,3	14,8
	1	14,4	14,9
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			

Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	**3**	40,0	42,0
	2	40,5	43,0
	1	41,0	44,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	40,0	44,0
	2	41,0	45,0
	1	42,0	46,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Не устанавливается	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		3 год	**3 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м (с)	**3**	5,1	5,4
	2	5,2	5,5
	1	5,3	5,6
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	200	190
	2	190	180
	1	180	170
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	9	-
	2	8	-
	1	7	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**3**	-	16
	2	-	15
	1	-	14
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м	**3**	4,50	5,50

(мин,с)	**2**	5,00	6,00
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	**3**	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9м (с)	**3**	16,0	17,1
	2	16,1	17,2
	1	16,2	17,3
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	**3**	6,8	7,5
	2	7,0	7,6
	1	7,1	7,7
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	12,1	12,6
	2	12,2	12,7
	1	12,3	12,8
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	14,1	14,6
	2	14,2	14,7
	1	14,3	14,8
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	**3**	39,0	41,0
	2	39,5	42,0
	1	40,0	43,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	39,5	43,0
	2	40,0	44,0
	1	41,0	45,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		4 год	**4 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м (с)	**3**	5,0	5,3
	2	5,1	5,4
	1	5,2	5,5
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	205	195
	2	195	185
	1	185	175
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	10	-
	2	9	-
	1	8	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**3**	-	17
	2	-	16
	1	-	15
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	**3**	4,50	5,50
	2	5,00	6,00
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	**3**	5,4	6,0
	2	5,5	6,1
	1	5,6	6,2
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9м (с)	**3**	15,5	17,0
	2	16,0	17,1
	1	16,1	17,2
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
	3	6,4	7,4

Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	**2**	6,5	7,5
	1	7,0	7,6
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	12,0	12,5
	2	12,1	12,6
	1	12,2	12,7
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	14,0	14,5
	2	14,1	14,6
	1	14,2	14,7
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	**3**	38,5	40,0
	2	39,0	41,0
	1	39,5	42,0
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	39,0	42,0
	2	39,7	43,0
	1	40,0	44,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
		5 год	**5 год**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 м (с)	**3**	4,8	5,2
	2	5,0	5,3
	1	5,1	5,4

	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	**3**	215	200
	2	200	190
	1	190	180
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	11	-
	2	10	-
	1	9	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**3**	-	18
	2	-	17
	1	-	16
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	**3**	4,50	5,50
	2	5,00	6,00
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	**3**	5,2	5,7
	2	5,3	5,8
	1	5,4	6,0
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 х 9м (с)	**3**	15,0	16,8
	2	15,5	17,0
	1	16,0	17,1
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	**3**	6,3	7,3
	2	6,4	7,4
	1	6,8	7,5
	0	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	**3**	11,8	12,4
	2	12,0	12,5
	1	12,1	12,6
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	**3**	13,8	14,4
	2	14,0	14,5
	1	14,1	14,6
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	**3**	38,3	39,0
	2	38,8	39,3

(с)	**1**	39,3	39,8
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	**3**	38,8	41,0
	2	39,5	42,0
	1	39,7	43,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для *зачисления* на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

Упражнения, единица измерения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
Общая физическая подготовка			
Бег на 30 метров (с)	**3**	4,5	4,8
	2	4,6	4,9
	1	4,7	5,0
	0	Более 4,7	Более 5,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см.)	**3**	12 м. 50 см	10 м 50см
	2	12 м	10 м
	1	11 м 70 см	9 м 30 см
	0	Менее 11 м 70 см	Менее 9 м 30 см
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	**3**	14	-
	2	13	-
	1	12	-
	0	Менее 12 раз	-
Набрать не менее 1 балла			
	3	-	19
	2	-	18

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**1**	-	17
	0	-	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Исходное положение- ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося (количество раз)	**3**	9	-
	2	8	-
	1	7	-
	0	Менее 7	-
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 400 м (мин, с)	**3**	56	58
	2	58	1.00
	1	1.00	1.05
	0	Не более 1.05	Не более 1.10
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м (мин)	**3**	12.30	14.30
	2	12.50	14.50
	1	13	15
	0	Не более 13	Не более 15
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	4,5	5,1
	2	4,6	5,2
	1	4,7	5,3
	0	Более 4,7	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) (защитник, нападающий)	**3**	24,0	25,0
	2	24,5	25,5
	1	25,0	30,0
	0	Более 25,0	Более 30
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 5 х54 м (с) (защитник, нападающий)	**3**	46	52
	2	47	53
	1	48	54
	0	Более 48	Более 54
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	**3**	39,0	44,0
	2	39,6	44,5
	1	40,0	45,0
	0	Более 40,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом	**3**	37	41
	2	38	42
	1	39	43

и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	**0**	Более 39	Более 43
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

По всем видам подготовки набрать не менее 9 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 9 баллов (вратарь).

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке.

Ворсунов Сергей Павлович

Подписано цифровой подписью: Ворсунов Сергей Павлович
Дата: 2023.10.30 10:57:54 +03'00'