

**Контрольно-переводные нормативы по спортивно-технической подготовленности  
воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара в 2015-2016 учебном году  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Группа	Разряд	Элементы			
		прыжки	вращения	скольжение	Спирали
ГНП 1 (до 2-х лет)	Без разряда	-	-	Скольжение вперед «елочка», фонарик вперед/назад, скольжение перебежкой вперед/назад	Равновесие (цапелька/ласточка/пистолетик)
ГНП 2 (свыше 2-х лет)	«юный фигурист» (2009 г.р.)	Перекидной, любой одинарный прыжок (1T, 1S)	USp	Вальсовый шаг	Спираль с 2-мя позициями
УТГ 1 (до 2-х лет)	3 юношеский, 2 юношеский (до 2005 г.р.)	1 А каскад с 2+1	CoSp2	Тест на скольжение №7	Спираль с 2-мя позициями
УТГ 2 (свыше 2-х лет обучения)	1 юношеский (2005 г.р.)	прыжок в 2об (2Lo)	CCoSp3, Lsp (девочки) / волчек со сменой ног (мальчик и)	Тест на скольжение №6	
УТГ 2 (свыше 2-х лет обучения)	II спортивный (старше 2004 г.р.)	2 F каскад 2+2	CCoSp 3, прыжок во вращение	Тест на скольжение №4	
УТГ 2 (свыше 2-х лет обучения)	I спортивный (2002 г.р.)	2 A, 2 Lz, каскад 2+2	CCoSp 4 LSp 4 чинян (юноши)	Дорожка шагов не ниже 1 го уровня	
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ</b>					

## Критерии оценок спортивно-технической подготовленности фигуристов

### в одиночном катании на коньках

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>отличное исполнение элемента</b>	<b>хорошее исполнение элемента</b>	<b>&lt;</b>	<b>GOE -2 -3</b>	<b>&lt;&lt;</b>	<b>&lt;&lt;, Fall , GOE -2 -3</b>

### Спортивные результаты

Разряды Группы	2 юношеский  УТГ 2	1 юношеский  УТГ 3	II спортивный  УТГ 4	I спортивный  УТГ 5	I спорт. подтверждение, КМС ГСС 1, ГСС 2
<b>участие в соревнованиях, кол-во раз</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Из них 3 раза войти в 6 лучших</b>					

### Контрольно-переводные нормативы по спортивно-технической подготовленности воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара в 2015-2016 учебном году (отделение синхронного катания на коньках)

#### Команда, выступающая в разряде «Мастера спорта» (МС) Сениоры

Группа	Разряд	Элементы		
		MF (движение по полюне)	серия твизлов	NHE (блок без хвата)
ГСС-1/ГСС-2	КМС/МС	- ласточка с двумя сменами ребра и подныром  - затяжка (135 град. ПНН/ЛНН)  - кораблик (ЛВН, ПВН)/ с двумя сменами ребра	1 серия твизлов (оба твиззла должны быть выполнены как минимум в 3 оборота)	Две различные серии/комбинации сложных поворотов (одна на правой ноге, одна на левой ноге). Каждая серия должна состоять из трех (3) типов сложных поворотов на выбор из перчня (скобка, крюк, выкрюк, твиззл)
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Команда, выступающая в разряде «Кандидат в мастера спорта» (КМС) Юниоры**

Группа	Разряд	Элементы		
		MF (движение по поляне)	серия твизлов	блок без хвата
УТГ 4/5	I спортивный/ КМС	- ласточка с двумя сменами ребра и подныром  - затяжка (135 град. ПНН/ЛНН)  - кораблик (ЛВН, ПВН)/ с двумя сменами ребра	-1 серия твизлов (оба твиззла должны быть выполнены как минимум в 2 оборота)	Две различные серии/комбинации сложных поворотов(одна на правой ноге, одна на левой ноге. Каждая серия должна состоять из трех (3) типов сложных поворотов на выбор из перчня (скобка, крюк, выкрюк, твиззл)
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Команда, выступающая в разряде «2-й спортивный разряд» Базовые новисы**

Группа	Разряд	Элементы		
		кораблик	спираль	вращение
УТГ 2	3-й юношеский/ II спортивный	ЛВН - ПВН	- «ласточка» ПВН-ПВВ - «затяжка» ЛВН 135 град.	волчок
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Критерии оценок спортивно-технической подготовленности фигуристов  
в синхронном катании на коньках**

5	4	3	2	1	0
Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиральных (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиральных (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка	GOE -2 -3	Элемент не выполнен

рисунка					
Падение снижает оценку на 1 балл					

**Элементы для сдачи приёмных экзаменов для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара**  
(отделение синхронного катания на коньках)

Группа	Разряд	Элементы		
		шаги	спираль	вращение
УТГ 1	3 юношеский	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 моухока</li> <li>- 2 вальсовые тройки</li> <li>- 2 внутренние тройки</li> <li>- 2 наружные тройки</li> <li>- 2 крюка наружу</li> </ul>	«флажок» 5 счётов	стоя
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Критерии оценок спортивно-технической подготовленности фигуристов**  
в синхронном катании на коньках

5	4	3	2	1	0
Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка	GOE -2 -3	Элемент не выполнен
Падение снижает оценку на 1 балл					