

Принято на заседании  
Совета Школы  
МБУ ДО «ДЮСШ № 10»  
г. о. Самара

Протокол № 7 от 23.07.2021 г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ № 10» г. о. Самара

/ А. В. Справчиков

Приказ № 73 от 23.07.2021 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 10» городского округа Самара

### 1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (далее - Положение) регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г. о. Самара (далее – ДЮСШ-10).

1.2. Положение разработано, в соответствии: со статьей 58 главы VI Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598, 2013, №19 ст. 2326), Уставом ДЮСШ -10.

### 2. Задачи промежуточной и итоговой аттестации

- анализ полноты реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- выявление степени освоения знаний, умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

· коллегиальность (для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся).

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

2.2. Сроки контрольных мероприятий в школе проводятся в соответствии с учебными планами.

2.3. Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание дисциплины, на организацию регулярных домашних заданий, на повышение уровня освоения текущего учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся

2.4. Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и освоение им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Формы промежуточной аттестации:

- Показательные выступления
- Открытые уроки

**Показательные выступления** проводятся в течение года и предполагают публичное выступление (исполнение, показ) программы (или части ее) в присутствии комиссии. Оценка зачета осуществляется коллегиально, обсуждение ее носит рекомендательный аналитический характер.

**Открытые уроки** предполагают те же требования, что и зачеты (публичное выступление, комиссия), но носят **открытый** характер (с присутствием родителей, учащихся и других слушателей (зрителей)).

**Контрольные уроки** рекомендуется проводить не реже одного раза в месяц в групповых занятиях. Контрольный урок проводит тренер-преподаватель для выявления знаний, умений, навыков (например: правильность выполнения элементов скольжения (шагов фигурного катания) и т.д.). Контрольный урок предполагает дифференцированную систему оценок.

2.5. Итоговая аттестация (Контрольно-переводные экзамены) проводится с применением дифференцированных систем оценок. Оценка итоговой аттестации является одной из составляющих итоговой оценки по данному виду спорта. (предмету).

2.6. Итоговая аттестация (Контрольно-переводные экзамены) являются обязательными для всех воспитанников ДЮСШ-10, кроме воспитанников спортивно-оздоровительных групп.

2.7. При неудовлетворительной оценке, получаемой учащимся на итоговой аттестации, не может быть выставлена положительная итоговая оценка по соответствующему предмету.

2.8. Если экзаменационная оценка удовлетворительная, вопрос об итоговой оценке (возможной передаче экзамена) учащегося выносится на рассмотрение тренерского совета.

**3. Порядок и условия проведения итоговой аттестации (контрольно-переводных экзаменов).**

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке отделений одиночного и синхронного катания на коньках изложены в приложении №1.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке отделений одиночного и синхронного катания на коньках изложены в приложении №2.

3.1. К контрольно-переводным экзаменам допускаются все воспитанники школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

3.2. Воспитанники, выезжающие на учебно-тренировочные сборы кандидатов в сборные команды РФ или международные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады, могут пройти итоговые испытания досрочно.

3.3. Контрольно-переводные экзамены проводятся по завершении учебного года (апрель, май). Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора ДЮСШ-10.

3.4. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, которая утверждается директором ДЮСШ-10.

3.5. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты — упражнения, составленные для каждой возрастной группы с учетом нормативных требований. Программа проведения контрольно-переводных экзаменов разрабатывается для каждого отделения отдельно и утверждается на тренерском совете.

3.6. Контрольно-переводные экзамены проводятся тренером-преподавателем в присутствии приёмной комиссии.

3.7. По итогам контрольно-переводных экзаменов заполняются протоколы, которые подписывают все члены комиссии.

#### **4. Применение контрольно-переводных экзаменов.**

4.1. Выполнение контрольно-переводных нормативов учитывается при переводе воспитанника в группу следующего года обучения.

4.2. Воспитанники, не выполнившие требования при сдаче контрольно-переводных экзаменов, на следующий год обучения не переводятся.

4.3. Воспитанники, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные экзамены, имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе,

**Контрольно-переводные нормативы по специально-технической подготовленности  
 воспитанников МБОУ ДО ДЮСШ №10 г.о. Самара**

**(отделение одиночного катания на коньках)**

Группа	Разряд	Элементы			
		прыжки	вращения	скольжение	Спирали (Хореографические последовательности)
ГПП-1	Без разряда	Перекидной, любой одинарный прыжок (1T, 1S)	USp	Вальсовые тройки, скольжение перебежкой по восьмерке (вперед,назад)	Ласточка, пистолетик в связке назад наружу или в внутрь по кругу
ГПП-2	«юный фигурист»	1Lo 1S каскад 1+1	USp	Тест на скольжение №1 “младшая группа» (дуги назад наружу, дуги назад внутрь со скрещением)	Спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги
ГПП-3	«юный фигурист»	1F 1Lz каскад 1+1	волчек	Тест на скольжение №11 (Двукратные тройки вперед наружу, двукратные тройки вперед внутрь	Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов
УТГ-1	3 юношеский	1A каскад с 1Lo 1F (1Lz)	CoSp1	Тесты на скольжение №10,№11 (определяется жеребьевкой)	Хореографиче ская последователь ность
УТГ-2	2 юношеский	1A прыжок в 2 оборота каскад 2+1 (с 2Lo,2F, 2Lz)	CoSp2	Тесты на скольжение №6,№7,№8,№9 (определяется жеребьевкой)	Хореографиче ская последователь ность
УТГ-3	1 юношеский	2Lo каскад 2+2 (с 2F или 2Lz)	CoSp 3 Lsp (не ниже 3 или 4 уровня)	Тесты на скольжение №1,№2,3, №6 (определяется	Хореографиче ская последователь ность

				жеребьевкой)	
УТГ-4	II спортивный	2Lz каскад 2+2 (кроме 2S и 2T)	СсоSp 4 прыжок во вращение не ниже 3 уровня	Тесты на скольжение №4, №5 (определяется жеребьевкой)	Хореографиче ская последователь ность
УТГ-5	I спортивный	2A 2Lz каскад 2+2 (2F или 2Lz с 2Lo)	СсоSp 4 Lsp 4 чинян (юноши)	Дорожка шагов не ниже 1 уровня	Хореографиче ская последователь ность
ГСС-1	КМС	2A прыжок в 3 оборота каскад 2+2 (2F или 2Lz с 2Lo)	СсоSp 4	Дорожка шагов не ниже 2 уровня	Хореографиче ская последователь ность
ГСС-2	КМС	2A прыжок в 3 оборота каскад 2A+любой прыжок в 2 оборота	FSSp 4 или чинчан 4	Дорожка шагов не ниже 3 уровня	Хореографиче ская последователь ность
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>					

**Критерии оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках**

Прыжковые элементы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. неожиданный / необычный / сложный заход</li> <li>2. чётко распознаваемые шаги / движения произв. кат. непосредственно перед прыжком</li> <li>3. трудная вариация позиции в воздухе / прыжок с «затяжкой» перед вращением</li> <li>4. хорошая высота и длина</li> <li>5. хорошая растяжка и приземление / необычный выезд</li> <li>6. хорошая плавность от въезда до выезда включая каскады / комбинации прыжков</li> <li>7. выполнение всего элемента без видимых усилий</li> </ol>
Вращения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. хорошая скорость или ускорение во время вращения</li> <li>2. способность быстро установить центровку вращения</li> <li>3. сбалансированность вращения во всех позициях</li> <li>4. явно большее, чем требуется, число оборотов</li> <li>5. хорошая, <u>сильная</u> позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе / <u>приземления</u> в прыжках во вращение)</li> <li>6. необычность и оригинальность</li> <li>7. хороший контроль во всех фазах вращения</li> </ol>
Дорожки шагов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. хорошие энергия и исполнение</li> <li>2. хорошая скорость или ускорение во время вращения</li> <li>3. хорошие ясность и точность движений</li> <li>4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)</li> <li>5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов</li> <li>6. необычность и оригинальность</li> <li>7. выполнение элемента без видимых усилий</li> </ol>
Хореографические	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. хорошие плавность, энергия и исполнение</li> <li>2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности</li> </ol>

последовательности	3. хорошие ясность и точность движений 4. хороший контроль и участие всего тела 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий 7. отражение концепции / характера программы
--------------------	--

5	4	3	2	1	0
Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов, недокрученный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -2 -3	Элемент не выполнен, GOE -2, пониженный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -3, падение, меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент

**Контрольно-переводные нормативы по специально-технической подготовленности воспитанников МБОУ ДОД ДЮСШ №10 г.о. Самара в 2014 — 2015 учебном году**

**(отделение синхронного катания на коньках)**

**Команда, выступающая в разряде «Мастера спорта»**

Группа	разряд	Элементы		
		ME	Серия твиззлов	Дорожки шагов из элемента NHE (блок без хвата)
ГСС-4,5,6,7	КМС, МС	- ласточка (ПВВ, ПВН, ПБВ) - затяжка (135 град. ПНН) - кораблик (ЛВН, ПВН)	1 серия твиззлов (оба твиззла должны быть выполнены как минимум в 3 оборота)	Две различные серии/комбинации (одна на правой ноге, одна на левой ноге) Каждая серия должна состоять из трех (3) типов сложных поворотов на выбор из перечня (скоба, крюк, выкрюк твиззл)
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Команда, выступающая в разряде «Кандидаты в мастера спорта» (ЮНИОРЫ)**

Группа	разряд	Элементы		
		МЕ	Серия твиззлов	Дорожки шагов из элемента NHE (блок без хвата)
УТГ-7, ГСС1,2,3	КМС	- ласточка (ПВВ, ПВН, ПВВ) - затыжка (135 град. ПНН) - кораблик (ЛВН, ПВН)	1 серия твиззлов (оба твиззла должны быть выполнены как минимум в 2 оборота)	Две различные серии/комбинации (одна на правой ноге, одна на левой ноге) Каждая серия должна состоять из трех (3) типов сложных поворотов на выбор из перечня (скоба, крюк, выкрюк твиззл)
НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ				

**Команда, выступающая в I спортивном разряде «НОВИСЫ»**

Группа	разряд	Элементы		
		МЕ	Серия твиззлов	Дорожки шагов из элемента NHE (блок без хвата)
УТГ-4,5,6	I спортивный	- кораблик (ЛВН, ПВН) -затыжка (135 град. ПНН)	- ПВН 2 об. - тройка-ЛВН-ЛНВ - ПНН руки в хвате перед собой 2 об. - перетяжка ПНН-ПНВ - ПНВ руки в хвате вытянуты вверх 2 об. - подскок - ПВВ лев.рука вытянута вверх, пр.рука в хвате за лезвие 2 об.	-2-ух. тройка ПНН -2-ух. тройка ПНВ - твизл ЛВН 2 об. - тройка ПВН-ПНВ - выпад движение корпусом - беговой назад - моухок - беговой назад - крюк ПНП-ЛНН - скоба ПВН-ПНВ - выкрюк ПНВ-ПВВ - твизл ПВВ 1,5 об. - подскок - подсечка назад - внутренний кораблик - подсечка назад

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- тройка ПНВ-ПВН</li> <li>- подсечка вперёд</li> <li>- ласточка ПВВ</li> <li>- открытый моухок</li> <li>- подсечка назад</li> <li>- крюк ПНВ-ПВВ</li> <li>- твизл ПВВ 1,5 об.</li> </ul>
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Команда, выступающая во II спортивном разряде «ПРЕНОВИСЫ»**

Группа	разряд	Элементы		
		кораблик	спираль	вращение
УТГ-1,2,3	2 спортивный	ЛВН - ПВН	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «ласточка» ПВН-ПВВ</li> <li>- «затяжка» ЛВН 135 град.</li> </ul>	волчок
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>				

**Критерии оценок специально-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
<b>ПАДЕНИЕ СНИЖАЕТ ОЦЕНКУ НА 1 БАЛЛ</b>					



**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 1-го года обучения на этапе начальной подготовки  
 (отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1-й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2

Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол- во раз в мин	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			

Отжимания, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26

Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 2-го года обучения  
на этапе начальной подготовке  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2-й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки	5	112	104

в длину с места, см	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол- во раз в мин	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	13	8
	4	12	7

	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше

	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			



**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 3-го года обучения на этапе начальной подготовке  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 – й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину	5	127	120
	4	126	119

с места, см	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7

	2	12	6
	1	11	5
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 - х ногах, кол-во раз в мин	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35

	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам обучения  
на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й
		УТГ			СС		УТГ			СС	
Бег 30 м, с	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
Челночный бег 3x10 м, с	<b>5</b>	<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>7,3</b>	<b>7,0</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>7,1</b>
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
Прыжки в длину с места, см	<b>5</b>	<b>184</b>	<b>186</b>	<b>196</b>	<b>211</b>	<b>226</b>	<b>170</b>	<b>171</b>	<b>181</b>	<b>191</b>	<b>205</b>
	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205

	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-154	141-150	151-165	166-180	181-195	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
Прыжок вверх с места, см	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>49</b>
	4	36-40	37-42	42-47	48-54	53-59	30-32	31-34	36-40	40-44	44-48
	3	31-36	31-36	37-42	41-47	46-52	26-29	27-30	31-35	35-39	39-43
	2	26-30	26-30	31-35	34-40	39-45	22-24	23-26	26-30	30-34	34-38
	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
Подтягивание из виса, кол-во раз	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
	4	8-9	8-10	9-12	11-14	13-17	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8-12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	<b>5</b>	<b>366</b>	<b>396</b>	<b>436</b>	<b>486</b>	<b>536</b>	<b>271</b>	<b>301</b>	<b>361</b>	<b>391</b>	<b>431</b>
	4	316-365	351-395	391-435	438-485	486-535	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430
	3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	260	300	335	385	210	210	240	270	340
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение											

**Специальная физическая подготовка**

Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз  в мин	<b>5</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз  в мин	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге											
Набрать не менее 9 баллов											
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение											

### Хореографическая подготовка

Название групп	Хореография
УТГ 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 3	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 4	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 5	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 3	Получить зачёт по хореографической подготовке



**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам обучения  
на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования  
(отделение синхронного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Девушки				
		Год обучения				
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й
		УТГ			ГСС	
Бег 30 м, с	<b>5</b>	5,7	5,6	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	7,2	6,9	6,6
Челночный бег 3x10 м, с	<b>5</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>7,1</b>
	4	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	10	9,9	9,3	9,1	9,0
Прыжки в длину с места, см	<b>5</b>	<b>170</b>	<b>171</b>	<b>181</b>	<b>191</b>	<b>205</b>
	4	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195

	2	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	138	140	150	160	175
Прыжок вверх с места, см	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>49</b>
	4	30-32	31-34	36-40	40-44	44-48
	3	26-29	27-30	31-35	35-39	39-43
	2	22-24	23-26	26-30	30-34	34-38
	1	21	22	25	29	33
Подтягивание из виса, кол-во раз	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
	4	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	0	2-0
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	<b>5</b>	<b>271</b>	<b>301</b>	<b>361</b>	<b>391</b>	<b>431</b>
	4	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430
	3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	210	240	270	340
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение						
<b>Специальная физическая подготовка</b>						

Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз  в мин	<b>5</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
	4	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз  в мин	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
	4	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге						
Набрать не менее 9 баллов						
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение						

### Хореографическая подготовка

Название групп	Хореография
УТГ 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 3	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 4	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 5	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 3	Получить зачёт по хореографической подготовке

