

**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
НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ					

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

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

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)
НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ				

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"> - тройка ПНВ-ПВН - подсечка вперёд - ласточка ПВВ - открытый моухок - подсечка назад - крюк ПНВ-ПВВ - твизл ПВВ 1,5 об.
НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ				

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"> - «ласточка» ПВН-ПВВ - «затяжка» ЛВН 135 град. 	волчок
НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ				

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
ПАДЕНИЕ СНИЖАЕТ ОЦЕНКУ НА 1 БАЛЛ					