

**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	
Общая физическая подготовка			
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			
Специальная физическая подготовка			
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	
Общая физическая подготовка			
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			
Специальная физическая подготовка			
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	
Общая физическая подготовка			
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			
Специальная физическая подготовка			
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	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	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	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
	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	5	41	43	48	55	60	33	35	41	45	49
	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	5	10	11	13	15	18	7	8	9	10	14
	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	5	366	396	436	486	536	271	301	361	391	431
	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	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	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	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	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	5	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	5	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	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	5	170	171	181	191	205
	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	5	33	35	41	45	49
	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	5	7	8	9	10	14
	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	5	271	301	361	391	431
	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						
Специальная физическая подготовка						

Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	5	160	170	180	190	200
	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	5	80	85	90	95	100
	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

