

Приложение 10
к Положению о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Скейтбординг»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 55 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание

	упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 4,0 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5,5 см)
Теоретическая подготовка *		+

* Теоретические знания на тему: «Правила поведения в скейт-парках, меры безопасности».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 14 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,7 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 4,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 6 см)
Теоретическая подготовка *		+

* Теоретические знания на тему: «Виды и устройство скейтборда, словарь скейтера».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 15 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство **	+	

* Теоретические знания на тему: «Спортивное снаряжение и оборудование в скейтбординге».

**Техническое мастерство: исполнение упражнения «змейка» (11 препятствий).

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1150 м)	Бег 6 минут (не менее 950 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 18 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 14 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7,5 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+
Техническое мастерство**		+

* Теоретические знания на тему: «Гигиена, закаливание, режим питания и отдых спортоменов».

**Техническое мастерство: съезд с разгонок скейт-парка всех уровней высоты; базовые трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, хилфлип, кикфлип, высота не ниже 20см); исполнение прыжка олли в высоту не менее 30 см, в длину не менее 1м

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»**

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 32 см)
Выносливость	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,0 м)
	Бег 6 минут (не менее 1200 м)	Бег 6 минут (не менее 1000 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища,	Подъём туловища,

	лёжа на спине (не менее 22 раз)	лёжа на спине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,1 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 6,0 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 8,0 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+
Техническое мастерство**		+

* Теоретические знания на тему: «Фигуры и элементы для скейт-парков, их определения».

**Техническое мастерство: развороты в радиусе скейт-парка в левую и правую сторону, базовые трюки на ходу – (бэкрайд, фронтрайд, кикфлип, хилфлип, попшовит высота не ниже 30см); исполнение прыжка олли (запрыгивание не менее 30см, спрыгивание не менее 40см)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

**НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 34 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1250 м)	Бег 6 минут (не менее 1100 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 26 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 22 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,9 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 6,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 9,0 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+

Техническое мастерство**	+
--------------------------	---

* Теоретические знания на тему: «Правила вида спорта «Скейтбординг»- общие положения, спортивные дисциплины, возрастные группы участников соревнований, допуск к соревнованиям».

**Техническое мастерство: скольжение по грайндбоксу не менее 1 м; базовые трюки в рампе-рокенролл; исполнение прыжка свитч-олли на месте не менее 5 см.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 42 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 36 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,0 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1300 м)	Бег 6 минут (не менее 1150 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 28 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 24 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7,0 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 9,5 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	+
Техническое мастерство**	+	+

* Теоретические знания на тему: «Морально-волевая и психологическая подготовка».

**Техническое мастерство: скольжение на деке по трубе в длину не менее 1м; базовые трюки в рампе (акселсталл)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 30 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *	+	
Техническое мастерство**	Общие сведения о личной гигиене, одежде, обуви, места занятий	

* Теоретические знания на тему: «Правила вида спорта «Скейтбординг», правила проведения соревнований, права и обязанности участников соревнований».

** Техническое мастерство: исполнение базовых трюков на ходу (свич, олли, фэйки).

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 14,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места

	(не менее 48 см)	(не менее 40 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,20 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1450 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 24 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 35 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 33 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+
Техническое мастерство**		+

* Теоретические знания на тему: «Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте. Восстановительные мероприятия».

**Техническое мастерство: исполнение трюков в рампе не менее 5-ти сталлов и 2-х слайдов за 1 мин.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,6 с)	Бег на 100 м (не более 14,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1450 м)	Бег 6 минут (не менее 1300 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 28 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 40 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 37 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	Челночный бег 3 х 10 м

	(не более 7,6 с)	(не более 8,1 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+
Техническое мастерство**		+

*Теоретические знания на тему: «Общие принципы планирования спортивной тренировки».

**Техническое мастерство: исполнение трюков в рампе (прыжки с трамплина с грэбом не менее 2-х, мануал на задней и передней подвеске не менее 3-х метров).

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Скейтбординг»

НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м с ходу (не более 13,5 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,50 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 45 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка *		+
Техническое мастерство**		+

* Теоретические знания на тему: «Правила вида спорта «Скейтбординг», организационный комитет и судейская коллегия». Судейская практика.

**Техническое мастерство: катание в скейт-парке не менее 2-х мин с использованием не менее 2-х флипов, 1-го грэба, 1-го мануала и 2-х свитч или ноли.