

		13 раз	12 раз	13 раз	12 раз	14 раз	13 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	не менее 10 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 9 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	не более 50 см	не более 40 см	не более 50 см	не более 40 см	не более 50 см	не более 40 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	-		+			
Наличие спортивного разряда (звания)		-		норматив «Юный фигурист»		3-й юн.разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

Этап (период) подготовки	Контрольные упражнения
Начальная подготовка 2 года обучения	Циркуль, елочка, подсечка вперед, ласточка, подсечка назад - троечный поворот - перекидной прыжок, 2 фонарика вперед, 2 фонарика назад, подсечка назад - зубцовая дорожка, звездочка-вращение.
Начальная подготовка 3 года обучения	Перекидной прыжок, Сальхов, Тулуп или Ритбергер, Каскад с перекидным прыжком, вращение в одной позиции, дорожка.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м	не более 6,7 с	не более 7,0 с	не более 6,7 с	не более 7,0 с	не более 6,7 с	не более 7,0 с	не более 6,7 с	не более 7,0 с	не более 6,7 с	не более 7,0 с

Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с	не более 9,1 с	не более 9,0 с	не более 9,1 с	не более 9,0 с	не более 9,1 с	не более 9,0 с	не более 9,1 с	не более 8,5 с	не более 8,8 с
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 71 раз	не менее 71 раз	не менее 90 раз	не менее 90 раз	не менее 110 раз	не менее 110 раз	не менее 130 раз	не менее 130 раз	не менее 150 раз	не менее 150 раз
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 39 раз	не менее 39 раз	не менее 45 раз	не менее 45 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 60 раз	не менее 60 раз	не менее 70 раз	не менее 70 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 125 см	не менее 118 см	не менее 135 см	не менее 125 см	не менее 145 см	не менее 140 см	не менее 155 см	не менее 150 см	не менее 165 см	не менее 160 см
	Прыжок вверх с места	не менее 29 см	не менее 26 см	не менее 34 см	не менее 30 см	не менее 34 см	не менее 30 см	не менее 36 см	не менее 32 см	не менее 38 см	не менее 34 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 15 раз	не менее 14 раз	не менее 23 раз	не менее 18 раз	не менее 25 раз	не менее 20 раз	не менее 30 раз	не менее 25 раз	не менее 35 раз	не менее 30 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	не менее 14 раз	не менее 10 раз	не менее 18 раз	не менее 12 раз	не менее 20 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 15 раз	не менее 25 раз	не менее 20 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	не более 45 см	не более 35 см	не более 45 см	не более 35 см	не более 45 см	не более 35 см	не более 45 см	не более 35 см	не более 45 см	не более 35 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	+		+		+		+		+	
Наличие спортивного разряда (звания)		2 юн.разряд		1 юн. разряд		1 юн. разряд или 2 разряд		2 разряд		1 разряд	

качества		10,5 с	11,0 с	10,3 с	10,8 с	10,1 с	10,5 с
Выносливость	Бег 1000 м	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 90 с	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 90 с	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 90 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 8,3 с	не более 8,5 с	не более 8,3 с	не более 8,5 с	не более 8,3 с	не более 8,5 с
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 170 раз	не менее 170 раз	не менее 170 раз	не менее 170 раз	не менее 170 раз	не менее 170 раз
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 85 раз	не менее 85 раз	не менее 85 раз	не менее 85 раз	не менее 85 раз	не менее 85 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 181 см	не менее 171 см	не менее 175 см	не менее 169 см	не менее 175 см	не менее 169 см
	Прыжок вверх с места	не менее 41 см	не менее 35 см	не менее 41 см	не менее 35 см	не менее 41 см	не менее 35 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 386 см	не менее 311 см	не менее 386 см	не менее 311 см	не менее 386 см	не менее 311 см
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 10 раз	не менее 6 раз	не менее 10 раз	не менее 6 раз	не менее 10 раз	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	+		+		+	
Наличие спортивного разряда (звания)		Кандидат в мастера спорта или Мастер спорта России					

* Обязательное выполнение технической программы:

Этап (период) подготовки	Контрольные упражнения
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	Короткая программа - Двойной Аксель. Любой прыжок с шагов в 2 оборота. Каскад из двух прыжков: 2 оборота + 2 оборота. Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги. Позиция заклон назад или в сторону - для девушек (минимум 8 оборотов); позиция либела или волчок со сменой ноги - для юношей (минимум 8 оборотов). максимум шесть прыжковых элементов для девушек и семь прыжковых элементов для юношей. Произвольная программа - Не менее четырех разнообразных прыжков в 2 оборота, прыжок. Двойной Аксель и каскад прыжков с Двойным Акселем; Компоненты - все. Необходимо исполнить прыжок Двойной Аксель, все вращения и дорожку шагов, четыре различных прыжка в 2 или не менее, чем с оценкой спортивного судьи (-1).
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 и 3 года обучения	Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее двух различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Комбинация вращений с

только одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге). Одна дорожка шагов. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Пять компонентов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Без ограничений	
		Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 9,9 с	не более 10,3 с
	Бег 400 м	не более 81,3 с	не более 84,5 с
Координация	Вращение 5 оборотов	не более 2,77 с	не более 2,55 с
	Удержание равновесия на одной ноге	не менее 2,5 с	не менее 2,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 175 см	не менее 169 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 15 раз
	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	не менее 16 раз	не менее 16 раз
	Многоскоки 20 м	не более 4,7 раз	не более 4,7 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		Мастер спорта России или мастер спорта России международного класса	

* Обязательное выполнение технической программы:

Этап подготовки	Контрольные упражнения
Этап высшего спортивного мастерства	Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее четырех различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков (девушки) Сбалансированность программы на текущий сезон: не менее трех различных прыжков в 3 оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков (юноши).