**Государственное бюджетное учреждение Тверской области «Спортивная школа олимпийского резерва по ледовым видам спорта имени олимпийского чемпиона Ю.М. Михайлова»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор СШОР\_\_\_\_\_\_\_\_ Власова С.И.\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о контрольно-переводных нормативах**

 **для спортсменов, проходящих спортивную подготовку и зачисления на соответствующие этапы отделения шорт-трека, конькобежного спорта и отделения фигурного катания**

1. Общие положения

* Настоящее Положение разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 697 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт», Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках», Постановления правительства Тверской области от 25.12.2013г №700-ПП «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурные и спортивные организации».
* Настоящее Положение определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку на отделениях шорт-трек, конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, для зачисления на соответствующие этапы.

**Отделение шорт-трек и конькобежный спорт**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 6,6 с) | Бег на 30 м(не более 6,9 с) |
| Бег 60 м(не более 11,8 с) | Бег 60 м(не более 11,8 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 135 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 480 см) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 470 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 20 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м(без учета времени) | Бег 2000 м(без учета времени) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,5 с) | Бег на 30 м(не более 5,7 с) |
| Бег 60 м(не более 9,6 с) | Бег 60 м(не более 9,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 530 см) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 515 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м(не более 6 мин. 00 с) | Бег 1000 м(не более 4 мин. 30 с) |
| Бег 3000 м(не более 13 мин. 00 с) | - |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 4,7 с) | Бег на 30 м(не более 5,0 с) |
| Бег 60 м(не более 8,7 с) | Бег 60 м(не более 9,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 650 см) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 615 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м(не более 5 мин. 3,0 с) | Бег 1000 м(не более 4 мин. 0,0 с) |
| Бег 3000 м(не более 11 мин. 4,0 с) | - |
| Техническое мастерство Быстрота | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 12,7 с) | Бег 100 м(не более 15,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Десятерной прыжок в длину с места(не менее 26 м) | Десятерной прыжок в длину с места(не менее 23 м) |
| Выносливость | Бег на роликовых коньках 2000 м(не более 5 мин. 4 с) | Бег на роликовых коньках 2000 м(не более 5 мин. 30 с) |
| Бег 1500 м(не более 5 мин. 00 с) | Бег 1500 м(не более 5 мин. 45 с) |
| Бег 3000 м(не более 10 мин. 15 с) | Бег 3000 м(не более 11 мин. 44 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Зачисление в НП-1г.**  | **с НП-1г. в НП-2г.** | **с НП-2г. в НП-3г.** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
|  | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** |
| **Бег 30м. сек.** | **6.6** | **6.7** | **6.8** | **6,9** | **7.0** | **7.1** | **6.2** | **6.3** | **6.4** | **6.5** | **6.6** | **6.7** | **5.8** | **5.9** | **6.1** | **6.0** | **6.2** | **6.4** |
| **Бег 60м. сек.** | **11.8** | **11.9** | **12.0** | **11.8** | **11.9** | **12.0** | **10.8** | **10.9** | **11.0** | **11.0** | **11.1** | **11.2** | **10.0** | **10.1** | **10.2** | **10.3** | **10.5** | **10.7** |
| **Челночный бег 3 х 10м.** | **9.3** | **9.4** | **9.5** | **9.5** | **9.6** | **9.7** | **9.2** | **9.3** | **9.4** | **9.4** | **9.5** | **9.6** | **9.0** | **9.1** | **9.2** | **9.2** | **9.3** | **9.4** |
| **Прыжок в длину с места 1-ый** | **1.35** | **1.32** | **1.30** | **1.25** | **1.22** | **1.20** | **1.45** | **1.43** | **1.40** | **1.35** | **1.25** | **1.30** | **1.55** | **1.52** | **1.50** | **1.45** | **1.43** | **1.40** |
| **Прыжок в длину с места 3-ой** | **3.90** | **3.70** | **3.50** | **3.50** | **3.30** | **3.20** | **4.90** | **4.80** | **4.70** | **4.40** | **4.30** | **4.20** | **5.00** | **4.90** | **4.85** | **4.90** | **4.80** | **4.70** |
| **Прыжок в высоту (с места махом рук)** | **20** | **19** | **18** | **15** | **14** | **13** | **25** | **24** | **23** | **20** | **19** | **18** | **30** | **29** | **28** | **25** | **24** | **23** |
| **Бег 2000м.** | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения** | **На УТ-1г.**  | **с УТ-1г. в УТ-2г.** | **с УТ-2г. в УТ-3г.** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
|  | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** |
| **Бег 30м. сек.** | **5.5** | **5.6** | **5.7** | **5.7** | **5.8** | **5.9** | **5.4** | **5.5** | **5.6** | **5.6** | **5.7** | **5.8** | **5.3** | **5.4** | **5.5** | **5.5** | **5.6** | **5.7** |
| **Бег 60м. сек.** | **9.6** | **9.7** | **9.8** | **9.9** | **10.0** | **10.1** | **9.5** | **9.6** | **9.7** | **9.8** | **9.9** | **10.0** | **9.4** | **9.5** | **9.6** | **9.7** | **9.8** | **9.9** |
| **Прыжок в длину с места 1-ый** | **178** | **177** | **175** | **173** | **172** | **170** | **188** | **187** | **185** | **172** | **173** | **175** | **198** | **197** | **195** | **183** | **182** | **185** |
| **Прыжок в длину с места 3-ой** | **533** | **532** | **530** | **520** | **517** | **515** | **543** | **542** | **540** | **528** | **527** | **525** | **563** | **562** | **560** | **5.48** | **5.47** | **5.40** |
| **Бег- 1000м.** |  |  |  | **4.30.0** | **4.37.0** | **4.50.0** |  |  |  | **4.25.0** | **4.33.0** | **4.40.0** |  |  |  | **4.20.0** | **4.25.0** | **4.30.0** |
| **Бег- 1500м.** | **5.55.0** | **5.57.0** | **6.00.0** |  |  |  | **5.50.0** | **5.52.0** | **5.55.0** |  |  |  | **5.50.0** | **5.55.0** | **6.05.0** |  |  |  |
| **Бег 3000м.** | **13.00.0** | **13.05.0** | **13.10.0** |  |  |  | **12.40.0** | **12.45.0** | **12.50.0** |  |  |  | **12.20.0** | **12.25.0** | **12.35.0** |  |  |  |
| **Техническое мастерство** | **Обязательная техническая программа** | **Обязательная техническая программа** | **Обязательная техническая программа** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения** | **с УТ-3г. в УТ-4г.** | **с УТ-4г. в УТ-5г.** |  |  |  |  |  |  |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 30м. сек.** | **5.1** | **5.2** | **5.3** | **5.2** | **5.4** | **5.5** | **4.9** | **5.0** | **5.1** | **5.2** | **5.3** | **5.4** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 60м. сек.** | **9.2** | **9.3** | **9.4** | **9.5** | **9.6** | **9.7** | **9.0** | **9.1** | **9.2** | **9.3** | **9.4** | **9.5** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места 1-ый** | **210** | **209** | **208** | **190** | **189** | **187** | **219** | **218** | **217** | **199** | **198** | **197** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места 3-ой** | **578** | **577** | **575** | **563** | **562** | **560** | **618** | **617** | **615** | **588** | **587** | **585** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег- 1000м.** |  |  |  | **4.15.** | **4.18.** | **4.20.** |  |  |  | **4.10.** | **4.13.** | **4.15.** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег- 1500м.** | **5.45.** | **5.50.** | **5.55.** |  |  |  | **5.40.** | **5.45.** | **5.50.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 3000м.** | **12.00.** | **12.05.** | **12.10.** |  |  |  | **11.30.** | **11.40.** | **11.45.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническое мастерство** | **Обязательная техническая программа** | **Обязательная техническая программа** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения** | **СС** | **ВСМ** |  |  |  |  |  |  |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** | **Отл.** | **Хор.** | **Удов.** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 30м. сек.** | **4.6** | **4.7** | **4.8** | **4.9** | **5.0** | **5.1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 60м. сек.** | **8.6** | **8.7** | **8.8** | **8.9** | **9.0** | **9.1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 100м. сек.** |  |  |  |  |  |  | **12.5** | **12.6** | **12.7** | **14.8** | **14.9** | **15.0** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места 1-ый см.** | **230** | **228** | **227** | **214** | **213** | **212** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места 3-ой см.** | **648** | **647** | **645** | **612** | **611** | **610** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-ой прыжок с места м.** |  |  |  |  |  |  | **26.10** | **26.05** | **26** | **23.10** | **23.05** | **23** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег- 1000м.** |  |  |  | **3.58.** | **3.59.** | **4.00.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег- 1500м.** | **5.25.** | **5.28.** | **5.30.** |  |  |  | **4.57** | **4.58** | **5.00** | **5.40** | **5.43** | **5.45** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 3000м.** | **11.30.0** | **11.35.0** | **11.40.0** |  |  |  | **10.12** | **10.15.0** | **10.25.0** | **11.42.0** | **11.43.0** | **11.44.** |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 2000м.(ролики)** |  |  |  |  |  |  | **5.02.0** | **5.03.0** | **5.04.0** | **5.28** | **5.29** | **5.30** |  |  |  |  |  |  |
| **Техническое мастерство** | **Обязательная техническая программа** | **Обязательная техническая программа** |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивное звание** | **1спортивный разряд** | **Мастер спорта России** |  |  |  |  |  |  |
| **Кандидат мастера спорта России** | **Мастер спорта России международного класса** |  |  |  |  |  |  |

**Результат тестирования по сумме среднего балла**

**Контрольные нормативы оцениваются «сдано» - «не сдано»**

**Техническая программа:**

Имитация скольжения выполняется в течении 1 минуты, оценивается: «сдано- «не сдано»

**Отделение фигурное катание на коньках**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**на НП-1 года ПОДГОТОВКИ**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **7,8** | **7,8** |
| **4** | 7,9 | 7,9 |
| **3** | 8,0 | 8,0 |
| **2** | 8,1 | 8,1 |
| **1** | 8,2 и более | 8,2 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **9,9** | **10,0** |
| **4** | 10,0 | 10,1 |
| **3** | 10,1 | 10,2 |
| **2** | 10,2 | 10,3 |
| **1** | 10,3 и более | 10,4 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **97 и более** | **98 и более** |
| **4** | 96 | 97 |
| **3** | 95 | 96 |
| **2** | 94 | 95 |
| **1** | 93 и менее | 94 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **22 и более** | **20 и более** |
| **4** | 21 | 19 |
| **3** | 20 | 18 |
| **2** | 19 | 17 |
| **1** | 18 и менее | 16 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **10 и более** | **9 и более** |
| **4** | 9 | 8 |
| **3** | 8 | 7 |
| **2** | 7 | 6 |
| **1** | 6 и менее | 5 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **9 и более** | **5 и более** |
| **4** | 8 | 4 |
| **3** | 7 | 3 |
| **2** | 6 | 2 |
| **1** | 5 и менее | 1 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **47 и более** | **47 и более** |
| **4** | 46 | 46 |
| **3** | 45 | 45 |
| **2** | 44 | 44 |
| **1** | 43 и менее | 43 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **28 и более** | **28 и более** |
| **4** | 27 | 27 |
| **3** | 26 | 26 |
| **2** | 25 | 25 |
| **1** | 24 | 24 |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **55 и менее** | **55 и менее** |
| **4** | 56 | 56 |
| **3** | 57 | 57 |
| **2** | 58 | 58 |
| **1** | 59 и более | 59 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

**СТП на НП-1года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Бал** | **Юноши** | **Девушки** |
|  |
| **Скольжение: «Саночки» вперед и назад****(на 5 счетов)** | **5** | Выполнение на хорошей скорости, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на заданное количество счета.  | Выполнение на хорошей скорости, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на заданное количество счета.  |
| **4** | Средняя скорость исполнения элемента, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного | Средняя скорость исполнения элемента, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного |
| **3** | Малая скорость исполнения элемента, круглая спина, угол приседа соответствует норме. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного. Возможно падение, при условии выполнения предписанного количества счета | Малая скорость исполнения элемента, круглая спина, угол приседа соответствует норме. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного. Возможно падение, при условии выполнения предписанного количества счета |
| **2** | Элемент исполнен неуверенно, круглая спина, угол приседа не соответствует норме (таз провален или выше уровня опорного колена), падение | Элемент исполнен неуверенно, круглая спина, угол приседа не соответствует норме (таз провален или выше уровня опорного колена), падение |
| **1** | Нет попытки исполнения элемента | Нет попытки исполнения элемента |
| **Скольжение: «Цапелька» вперед и назад****(на 5 счетов)** | **5** | Выполнение на большой скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой, опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на заданное количество счета | Выполнение на большой скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой, опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на заданное количество счета |
| **4** | Выполнении на средней скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой. Опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного счета | Выполнении на средней скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой. Опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного счета |
| **3** | Уверенное начало, но потеря хода, голова опущена, ботинок свободной ноги находится сзади опорной ноги. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного счета | Уверенное начало, но потеря хода, голова опущена, ботинок свободной ноги находится сзади опорной ноги. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного счета |
| **2** | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение элемента, падение | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение элемента, падение |
| **1** | Нет представления об элементе | Нет представления об элементе |
| **Прыжок: «Перекидной»****(с места)** | **5** | Хороший наезд, легкость отрыва, высота, уверенный выезд | Хороший наезд, легкость отрыва, высота, уверенный выезд |
| **4** | Средний наезд, легкость отрыва, средняя высота, уверенный выезд | Средний наезд, легкость отрыва, средняя высота, уверенный выезд |
| **3** | Короткий наезд, низкий прыжок, короткий выезд | Короткий наезд, низкий прыжок, короткий выезд |
| **2** | Практически нет наезда, вместо прыжка переступание, падение | Практически нет наезда, вместо прыжка переступание, падение |
| **1** | Нет представления об элементе | Нет представления об элементе |
| **Вращение: стоя на одной ноге (с места, не менее 3-х оборотов)** | **5** | Вращение выполнено с хорошей скоростью, хорошая работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов и более | Вращение выполнено с хорошей скоростью, хорошая работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов и более |
| **4** | Вращение выполнено со средней скоростью, неуверенная работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов | Вращение выполнено со средней скоростью, неуверенная работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов |
| **3** | Малая скорость вращения, плохая работа рук для создания вращения. Выполнение на один оборот меньше предписанного | Малая скорость вращения, плохая работа рук для создания вращения. Выполнение на один оборот меньше предписанного |
| **2** | Вращение 1 оборот, падение | Вращение 1 оборот, падение |
| **1** | Нет представления об элементе | Нет представления об элементе |
| ***За каждый элемент набрать не менее 3 баллов, всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов*** |

По всем видам подготовки набрать **не менее 39 баллов**.

По хореографической подготовке получить **зачет.**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (с НП-1 на НП-2)**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **7,7** | **7,7** |
| **4** | 7,8 | 7,8 |
| **3** | 7,9 | 7,9 |
| **2** | 8,0 | 8,0 |
| **1** | 8,1 и более | 8,1 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **9,8** | **9,9** |
| **4** | 9,9 | 10,0 |
| **3** | 10,0 | 10,1 |
| **2** | 10,1 | 10,2 |
| **1** | 10,2 и более | 10,3 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **105 и более** | **100 и более** |
| **4** | 104 | 99 |
| **3** | 103 | 98 |
| **2** | 102 | 97 |
| **1** | 101 и менее | 96 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **24 и более** | **22 и более** |
| **4** | 23 | 21 |
| **3** | 22 | 20 |
| **2** | 21 | 19 |
| **1** | 20 и менее | 18 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **11 и более** | **10 и более** |
| **4** | 10 | 9 |
| **3** | 9 | 8 |
| **2** | 8 | 7 |
| **1** | 7 и менее | 6 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **11 и более** | **6 и более** |
| **4** | 10 | 5 |
| **3** | 9 | 4 |
| **2** | 8 | 3 |
| **1** | 7 и менее | 2 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **52 и более** | **52 и более** |
| **4** | 51 | 51 |
| **3** | 50 | 50 |
| **2** | 49 | 49 |
| **1** | 48 и менее | 48 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **32 и более** | **32 и более** |
| **4** | 31 | 31 |
| **3** | 30 | 30 |
| **2** | 29 | 29 |
| **1** | 28 и менее | 28 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **51 и менее** | **51 и менее** |
| **4** | 52 | 52 |
| **3** | 53 | 53 |
| **2** | 54 | 54 |
| **1** | 55 и более | 55 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

**СТП с НП-1 на НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
|  |
| **Технико-тактическое мастерство. Ледовая подготовка** |
| **Прыжок: «Перекидной» (с хода)** | **5** | Высокая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости | Высокая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости |
| **4** | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости |
| **3** | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота прыжка, короткий выезд | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота прыжка, короткий выезд |
| **2** | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение. Приземление на две ноги | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение. Приземление на две ноги |
| **1** | Падение на начальной стадии прыжка | Падение на начальной стадии прыжка |
| **Скольжение: «Ласточка» по прямой, вперед и назад** **(на 5 счетов)** | **5** | Высокая скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога выше 90°, опорная нога и свободная нога прямые, носок свободной ноги развернут. Скольжение выполнено на заданное количество счета и более | Высокая скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога выше 90°, опорная нога и свободная нога прямые, носок свободной ноги развернут. Скольжение выполнено на заданное количество счета и более |
| **4** | Средняя скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога поднята на 90°, опорная нога и свободная нога прямые, скольжение выполнено на один счет меньше от предписанного счета | Средняя скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога поднята на 90°, опорная нога и свободная нога прямые, скольжение выполнено на один счет меньше от предписанного счета |
| **3** | Малая скорость, неуверенное исполнение, недотянутость свободной ноги, скольжение меньше на два счета от предписанного счета | Малая скорость, неуверенное исполнение, недотянутость свободной ноги, скольжение меньше на два счета от предписанного счета |
| **2** | Малая скорость, свободная нога ниже 90°, опорная нога согнута. Скольжение в «ласточке» менее 3-х счетов. Падение после исполнения предписанного количества счета | Малая скорость, свободная нога ниже 90°, опорная нога согнута. Скольжение в «ласточке» менее 3-х счетов. Падение после исполнения предписанного количества счета |
| **1** | Падение на начальном этапе исполнения. Нет представления об элементе | Падение на начальном этапе исполнения. Нет представления об элементе |
| **Скольжение: «Пистолетик» по прямой, вперед и назад****(на 5 счетов)** | **5** | Высокая скорость, глубокий присед, скольжение на заданное количество счета и более. Выход из положения «пистолетик» на одной ноге | Высокая скорость, глубокий присед, скольжение на заданное количество счета и более. Выход из положения «пистолетик» на одной ноге |
| **4** | Резвый разбег. Глубокий присед. Хорошая осанка, свободная нога прямая. Скольжение выполнено на один счет меньше предписанного | Резвый разбег. Глубокий присед. Хорошая осанка, свободная нога прямая. Скольжение выполнено на один счет меньше предписанного |
| **3** | Средняя скорость разбега, уверенное начало исполнения элемента, но потеря хода. Скольжение выполнено на два счета меньше предписанного. Падение после предписанного количества счета | Средняя скорость разбега, уверенное начало исполнения элемента, но потеря хода. Скольжение выполнено на два счета меньше предписанного. Падение после предписанного количества счета |
| **2** | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. Скольжение выполнено на два и менее счета  | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. Скольжение выполнено на два и менее счета  |
| **1** | Падение на начальном этапе исполнения элемента. Нет представления об элементе | Падение на начальном этапе исполнения элемента. Нет представления об элементе |
| **Вращение: стоя на одной ноге (с хода, не менее 3-х оборотов)** | **5** | Высокая скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной ноге на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству и более | Высокая скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной ноге на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству и более |
| **4** | Средняя скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству оборотов | Средняя скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству оборотов |
| **3** | Малая скорость вращения, небольшое смещение от центра вращения, конек свободной ноги прижат ниже колена опорной ноги, количество оборотов на один меньше, предписанного количества оборотов | Малая скорость вращения, небольшое смещение от центра вращения, конек свободной ноги прижат ниже колена опорной ноги, количество оборотов на один меньше, предписанного количества оборотов |
| **2** | Малая скорость вращения, не центрированное, конек свободной ноги находится за опорной ногой, падение на выезде | Малая скорость вращения, не центрированное, конек свободной ноги находится за опорной ногой, падение на выезде |
| **1** | Падение на заходе во вращение | Падение на заходе во вращение |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 12 баллов*** |

По всем видам подготовки набрать **не менее 39 баллов**.

По хореографической подготовке получить **зачет.**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (с НП-2 на НП-3)**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **7,6** | **7,6** |
| **4** | 7,7 | 7,7 |
| **3** | 7,8 | 7,8 |
| **2** | 7,9 | 7,9 |
| **1** | 8,0 и более | 8,0 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **9,7** | **9,8** |
| **4** | 9,8 | 9,9 |
| **3** | 9,9 | 10,0 |
| **2** | 10,0 | 10,1 |
| **1** | 10,1 и более | 10,2 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **110 и более** | **105 и более** |
| **4** | 109 | 104 |
| **3** | 108 | 103 |
| **2** | 107 | 102 |
| **1** | 106 и менее | 101 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **27 и более** | **24 и более** |
| **4** | 26 | 23 |
| **3** | 25 | 22 |
| **2** | 24 | 21 |
| **1** | 23 и менее | 20 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **12 и более** | **11 и более** |
| **4** | 11 | 10 |
| **3** | 10 | 9 |
| **2** | 9 | 8 |
| **1** | 8 и менее | 7 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **12 и более** | **7 и более** |
| **4** | 11 | 6 |
| **3** | 10 | 5 |
| **2** | 9 | 4 |
| **1** | 8 и менее | 3 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **63 и более** | **63 и более** |
| **4** | 62 | 62 |
| **3** | 61 | 61 |
| **2** | 60 | 60 |
| **1** | 59 и менее | 59 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **36 и более** | **36 и более** |
| **4** | 35 | 35 |
| **3** | 34 | 34 |
| **2** | 33 | 33 |
| **1** | 32 и менее | 32 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **49 и менее** | **49 и менее** |
| **4** | 50 | 50 |
| **3** | 51 | 51 |
| **2** | 52 | 52 |
| **1** | 53 и более | 53 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет.**

Выполнить норматив - **«юный фигурист»**

Выполнить разряд - **третий юношеский разряд**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (с НП-3 на ТЭ-1)**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,8** | **7,0** |
| **4** | 6,9 | 7,1 |
| **3** | 7,0 | 7,2 |
| **2** | 7,1 | 7,3 |
| **1** | 7,2 и более | 7,4 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **9,0** | **9,1** |
| **4** | 9,1 | 9,2 |
| **3** | 9,2 | 9,3 |
| **2** | 9,3 | 9,4 |
| **1** | 9,4 и более | 9,5 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **125 и более** | **118 и более** |
| **4** | 124 | 117 |
| **3** | 123 | 116 |
| **2** | 122 | 115 |
| **1** | 121 и менее | 114 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **29 и более** | **26 и более** |
| **4** | 28 | 25 |
| **3** | 27 | 24 |
| **2** | 26 | 23 |
| **1** | 25 и менее | 22 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **13 и более** | **12 и более** |
| **4** | 12 | 11 |
| **3** | 11 | 10 |
| **2** | 10 | 9 |
| **1** | 9 и менее | 8 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **14 и более** | **8 и более** |
| **4** | 13 | 7 |
| **3** | 12 | 6 |
| **2** | 11 | 5 |
| **1** | 10 и менее | 4 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **71 и более** | **71 и более** |
| **4** | 70 | 70 |
| **3** | 69 | 69 |
| **2** | 68 | 68 |
| **1** | 67 и менее | 67 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **39 и более** | **39 и более** |
| **4** | 38 | 38 |
| **3** | 37 | 37 |
| **2** | 36 | 36 |
| **1** | 35 и менее | 35 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **45 и менее** | **45 и менее** |
| **4** | 46 | 46 |
| **3** | 47 | 47 |
| **2** | 48 | 48 |
| **1** | 49 и более | 49 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке **получить зачет***.*

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива **Второго юношеского разряда**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**с ТЭ-1 на ТЭ-2**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,7** | **6,9** |
| **4** | 6,8 | 7,0 |
| **3** | 6,9 | 7,1 |
| **2** | 7,0 | 7,2 |
| **1** | 7,1 и более | 7,3 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,8** | **8,9** |
| **4** | 8,9 | 9,0 |
| **3** | 9,0 | 9,1 |
| **2** | 9,1 | 9,2 |
| **1** | 9,2 и более | 9,3 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **140 и более** | **130 и более** |
| **4** | 139 | 129 |
| **3** | 138 | 128 |
| **2** | 137 | 127 |
| **1** | 136 и менее | 126 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **33 и более** | **28 и более** |
| **4** | 32 | 27 |
| **3** | 31 | 26 |
| **2** | 30 | 25 |
| **1** | 29 и менее | 24 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **16 и более** | **14 и более** |
| **4** | 15 | 13 |
| **3** | 14 | 12 |
| **2** | 13 | 11 |
| **1** | 12 и менее | 10 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **15 и более** | **9 и более** |
| **4** | 14 | 8 |
| **3** | 13 | 7 |
| **2** | 12 | 6 |
| **1** | 11 и менее | 5 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **110 и более** | **110 и более** |
| **4** | 109 | 109 |
| **3** | 108 | 108 |
| **2** | 107 | 107 |
| **1** | 106 и менее | 106 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **55 и более** | **55 и более** |
| **4** | 54 | 54 |
| **3** | 53 | 53 |
| **2** | 52 | 52 |
| **1** | 51 и менее | 51 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **43 и менее** | **43 и менее** |
| **4** | 44 | 44 |
| **3** | 45 | 45 |
| **2** | 46 | 46 |
| **1** | 47 и более | 47 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке **получить зачет***.*

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива **Первого юношеского разряда**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**С ТЭ-2 на ТЭ-3**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,6** | **6,8** |
| **4** | 6,7 | 6,9 |
| **3** | 6,8 | 7,0 |
| **2** | 6,9 | 7,1 |
| **1** | 7,0 и более | 7,2 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,6** | **8,8** |
| **4** | 8,7 | 8,9 |
| **3** | 8,8 | 9,0 |
| **2** | 8,9 | 9,1 |
| **1** | 9,0 и более | 9,2 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **160 и более** | **150 и более** |
| **4** | 159 | 149 |
| **3** | 158 | 148 |
| **2** | 157 | 147 |
| **1** | 156 и менее | 146 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **35 и более** | **31 и более** |
| **4** | 34 | 30 |
| **3** | 33 | 29 |
| **2** | 32 | 28 |
| **1** | 31 и менее | 27 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **18 и более** | **16 и более** |
| **4** | 17 | 15 |
| **3** | 16 | 14 |
| **2** | 15 | 13 |
| **1** | 14 и менее | 12 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **16 и более** | **10 и более** |
| **4** | 15 | 9 |
| **3** | 14 | 8 |
| **2** | 13 | 7 |
| **1** | 12 и менее | 6 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **135 и более** | **135 и более** |
| **4** | 134 | 134 |
| **3** | 133 | 133 |
| **2** | 132 | 132 |
| **1** | 131 и менее | 131 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **65 и более** | **65 и более** |
| **4** | 64 | 64 |
| **3** | 63 | 63 |
| **2** | 62 | 62 |
| **1** | 61 и менее | 61 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **4** | 41 | 41 |
| **3** | 42 | 42 |
| **2** | 43 | 43 |
| **1** | 44 и более | 44 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке **получить зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива В**торого спортивного разряда**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**с ТЭ-3 на ТЭ-4**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,5** | **6,7** |
| **4** | 6,6 | 6,8 |
| **3** | 6,7 | 6,9 |
| **2** | 6,8 | 7,0 |
| **1** | 6,9 и более | 7,1 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,5** | **8,7** |
| **4** | 8,6 | 8,8 |
| **3** | 8,7 | 8,9 |
| **2** | 8,8 | 9,0 |
| **1** | 8,9 и более | 9,1 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **170 и более** | **160 и более** |
| **4** | 169 | 159 |
| **3** | 168 | 158 |
| **2** | 167 | 157 |
| **1** | 166 и менее | 156 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **38 и более** | **33 и более** |
| **4** | 37 | 32 |
| **3** | 36 | 31 |
| **2** | 35 | 30 |
| **1** | 34 и менее | 29 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **20 и более** | **18 и более** |
| **4** | 19 | 17 |
| **3** | 18 | 16 |
| **2** | 17 | 15 |
| **1** | 16 и менее | 14 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **17 и более** | **11 и более** |
| **4** | 16 | 10 |
| **3** | 15 | 9 |
| **2** | 14 | 8 |
| **1** | 13 и менее | 7 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **155 и более** | **155 и более** |
| **4** | 154 | 154 |
| **3** | 153 | 153 |
| **2** | 152 | 152 |
| **1** | 151 и менее | 151 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **75 и более** | **75 и более** |
| **4** | 74 | 74 |
| **3** | 73 | 73 |
| **2** | 72 | 72 |
| **1** | 71 и менее | 71 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **38 и менее** | **38 и менее** |
| **4** | 39 | 39 |
| **3** | 40 | 40 |
| **2** | 41 | 41 |
| **1** | 42 и более | 42 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет**.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива **первого спортивного разряда**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**с ТЭ-4 на ТЭ-5**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,4** | **6,6** |
| **4** | 6,5 | 6,7 |
| **3** | 6,6 | 6,8 |
| **2** | 6,7 | 6,9 |
| **1** | 6,8 и более | 7,0 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,4** | **8,6** |
| **4** | 8,5 | 8,7 |
| **3** | 8,6 | 8,8 |
| **2** | 8,7 | 8,9 |
| **1** | 8,8 и более | 9,0 и более |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **175 и более** | **165 и более** |
| **4** | 174 | 164 |
| **3** | 173 | 163 |
| **2** | 172 | 162 |
| **1** | 171 и менее | 161 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **39 и более** | **34 и более** |
| **4** | 38 | 33 |
| **3** | 37 | 32 |
| **2** | 36 | 31 |
| **1** | 35 и менее | 30 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа за 60 с.(кол-во раз в минуту)** | **5** | **22 и более** | **20 и более** |
| **4** | 21 | 19 |
| **3** | 20 | 18 |
| **2** | 19 | 17 |
| **1** | 18 и менее | 16 и менее |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)** | **5** | **18 и более** | **12 и более** |
| **4** | 17 | 11 |
| **3** | 16 | 10 |
| **2** | 15 | 9 |
| **1** | 14 и менее | 8 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **163 и более** | **163 и более** |
| **4** | 162 | 162 |
| **3** | 161 | 161 |
| **2** | 160 | 160 |
| **1** | 159 и менее | 159 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **80 и более** | **80 и более** |
| **4** | 79 | 79 |
| **3** | 78 | 78 |
| **2** | 77 | 77 |
| **1** | 76 и менее | 76 и менее |
| **Выкрут с палкой (см)** | **5** | **37 и менее** | **37 и менее** |
| **4** | 38 | 38 |
| **3** | 39 | 39 |
| **2** | 40 | 40 |
| **1** | 41 и более | 41 и более |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и подтверждение норматива П**ервого спортивного разряда**

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА С ТЭ-5 на ССМ**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **6,0** | **6,3** |
| **4** | 6,1 | 6,4 |
| **3** | 6,2 | 6,5 |
| **2** | 6,3 | 6,6 |
| **1** | 6,4 и более | 6,7 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,3** | **8,5** |
| **4** | 8,4 | 8,6 |
| **3** | 8,5 | 8,7 |
| **2** | 8,6 | 8,8 |
| **1** | 8,7 и более | 8,9и более |
| **Бег 1000 м** | **5** | **4 мин. 60 с.** | **4 мин. 90 с.** |
| **4** | 4 мин. 65 с. | 4 мин.95 с. |
| **3** | 4 мин. 70 с. | 5 мин.00 с. |
| **2** | 4 мин. 75 с. | 5 мин.05 с. |
| **1** | 4 мин. 80 с. | 5 мин.10 с. |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **181 и более** | **171 и более** |
| **4** | 180 | 170 |
| **3** | 179 | 169 |
| **2** | 178 | 168 |
| **1** | 177 и менее | 167 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **41 и более** | **35 и более** |
| **4** | 40 | 34 |
| **3** | 39 | 33 |
| **2** | 38 | 32 |
| **1** | 37 и менее | 31 и менее |
| **Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)** | **5** | **10 и более** | **6 и более** |
| **4** | 9 | 5 |
| **3** | 8 | 4 |
| **2** | 7 | 3 |
| **1** | 6 и менее | 2 и менее |
| **Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)** | **5** | **386** | **311** |
| **4** | 385 | 310 |
| **3** | 384 | 309 |
| **2** | 383 | 308 |
| **1** | 382 и менее | 307 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **170 и более** | **170 и более** |
| **4** | 169 | 169 |
| **3** | 168 | 168 |
| **2** | 167 | 167 |
| **1** | 166 и менее | 166 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **85 и более** | **85 и более** |
| **4** | 84 | 84 |
| **3** | 83 | 83 |
| **2** | 82 | 82 |
| **1** | 81 и менее | 81 и менее |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива К**андидата в мастера спорта**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

 **С ССМ-1 на ССМ-2 , с ССМ-2 на ССМ-3 ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
|  |  | **1 год** | **2 год** | **1 год** | **2-3 год** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **5,9** | **5,7** | **6,2** | **6,0** |
| **4** | 6,0 | 5,8 | 6,3 | 6,1 |
| **3** | 6,1 | 5,9 | 6,4 | 6,2 |
| **2** | 6,2 | 6,0 | 6,5 | 6,3 |
| **1** | 6,3 и более | 6,1 и более | 6,6 и более | 6,4 и более |
| **Челночный бег 3x10 м (сек)**  | **5** | **8,0** | **7,8** | **8,2** | **8,0** |
| **4** | 8,1 | 7,9 | 8,3 | 8,1 |
| **3** | 8,2 | 8,0 | 8,4 | 8,2 |
| **2** | 8,3 | 8,1 | 8,5 | 8,3 |
| **1** | 8,4 и более | 8,2 и более | 8,6 и более | 8,4 и более |
| **Бег 1000 м** | **5** | **4 мин. 60 с.** | **4 мин. 90 с.** |
| **4** | 4 мин. 65 с. | 4 мин.95 с. |
| **3** | 4 мин. 70 с. | 5 мин.00 с. |
| **2** | 4 мин. 75 с. | 5 мин.05 с. |
| **1** | 4 мин. 80 с. | 5 мин.10 с. |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **184 и более** | **188 и более** | **174 и более** | **178 и более** |
| **4** | 183 | 187 | 173 | 177 |
| **3** | 182 | 186 | 172 | 176 |
| **2** | 181 | 185 | 171 | 175 |
| **1** | 180 и менее | 184 и менее | 170 и менее | 174 и менее |
| **Прыжок вверх с места (см)** | **5** | **43 и более** | **45 и более** | **37 и более** | **35 и более** |
| **4** | 42 | 44 | 36 | 34 |
| **3** | 41 | 43 | 35 | 33 |
| **2** | 40 | 42 | 34 | 32 |
| **1** | 39 и менее | 41 и менее | 33 и менее | 31 и менее |
| **Подтягивание из виса на перекладине****(кол-во раз)** | **5** | **12 и более** | **14 и более** | **7 и более** | **8 и более** |
| **4** | 11 | 13 | 6 | 7 |
| **3** | 10 | 12 | 5 | 6 |
| **2** | 9 | 11 | 4 | 5 |
| **1** | 8 и менее | 10 и менее | 3 и менее | 4 и менее |
| **Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)** | **5** | **388** | **400** | **315** | **311** |
| **4** | 387 | 399 | 314 | 310 |
| **3** | 386 | 398 | 313 | 309 |
| **2** | 385 | 397 | 312 | 308 |
| **1** | 384 и менее | 396 и менее | 311 и менее | 307 и менее |
| **Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)** | **5** | **175 и более** | **180 и более** | **175 и более** | **180 и более** |
| **4** | 174 | 179 | 174 | 179 |
| **3** | 173 | 178 | 173 | 178 |
| **2** | 172 | 177 | 172 | 177 |
| **1** | 171 и менее | 176 и менее | 171 и менее | 176 и менее |
| **Прыжки на скакалке на одной ноге(кол-во раз в минуту)** | **5** | **90 и более** | **100 и более** | **90 и более** | **100 и более** |
| **4** | 89 | 99 | 89 | 99 |
| **3** | 88 | 98 | 88 | 98 |
| **2** | 87 | 97 | 87 | 97 |
| **1** | 86 и менее | 96 и менее | 86 и менее | 96 и менее |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива К**андидата в мастера спорта**

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (с ССМ на ВСМ)**

**ОФП и СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5** | **5,5** | **5,75** |
| **4** | 5,6 | 5,8 |
| **3** | 5,7 | 5,9 |
| **2** | 5,8 | 6,0 |
| **1** | 5,9 и более | 6,1 и более |
| **Бег 400 м (сек)** | **5** | **81,3** | **84,5** |
| **4** | 82,0 | 85,0 |
| **3** | 83,0 | 86,0 |
| **2** | 84,0 | 87,0 |
| **1** | 85 и более | 88 и более |
| **Удержание равновесия на одной ноге****корректируется** | **5** | **2,5** | **2,4** |
| **4** |  2,3 |  2,3 |
| **3** |  2,0 |  2,0 |
| **2** |  1,8 |  1,8 |
| **1** |  1,5 |  1,5 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** | **174 и более** | **169 и более** |
| **4** | 173 | 168 |
| **3** | 172 | 167 |
| **2** | 171 | 166 |
| **1** | 170 и менее | 165 и менее |
| **Многоскоки 20 м****корректируется** | **5** | **4,7 раз** | **4,7 раз** |
| **4** |   |   |
| **3** |   |   |
| **2** |   |   |
| **1** |   |   |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | **5** | **20** | **15** |
| **4** | 19 | 14 |
| **3** | 18 | 13 |
| **2** | 17 | 12 |
| **1** | 16 и менее | 13 и менее |
| **Подъем туловища из положения лежа в положение сед** | **5** | **16** | **16** |
| **4** | 15 | 15 |
| **3** | 14 | 14 |
| **2** | 13 | 13 |
| **1** | 12 и менее | 12 и менее |
| **Вращение 5 оборотов****корректируется** | **5** | **2,77 сек** | **2,55 сек** |
| **4** | 3,00 | 3,05 |
| **3** | 3,10 | 3,15  |
| **2** | 3,15 | 3,20  |
| **1** | 3,20 | 3,40 |
| ***Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 24 баллов*** |

По хореографической подготовке получить **зачет**.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива **Мастера спорта России**

**Переводные нормативы по специальной технической подготовке**

**Синхронное катание и Спортивные танцы на льду**

 **Нормативы ОФП и СФП - выполнение по таблице нормативов одиночного катания**

 **Хореографическая подготовка – выполнение по нормативам одиночного катания**

#

# Контрольно-переводные нормативы

# для тестирования уровня усвоения программы по хореографической подготовке

#  на НП-1

* Выполнение хореографических упражнений под музыку (повтор за тренером)
* Детская игровая композиция – «Полька»

**с НП-1 на НП-2 год**

Экзерсис у станка (лицом к опоре)

* Releve VI, I позиции ног
* Demi plie по I поз.ног

Экзерсис на середине

* Позиции ног:I, II VI
* Позиции рук: I,II,III

Танец «Полька»

**с НП-2 на НП-3 год**

Экзерсис у станка (лицом к опоре)

* Demi plie по I,II,V поз.ног
* battement tendu крестом ( из V поз.ног)

Экзерсис на середине

* Por de bras 1 форма

Allegro

* Saute(соте) из V1 поз. Ног

Танец «Русский»

**с НП-3 на ТЭ-1 год**

Экзерсис у станка (одной рукой за опору)

* Grand plie, Demi plie из I,II,V поз.ног
* Rond de jamb par terre (андеор, андедан) из I поз.ног
* Grand battement tendu jete  ( из V поз.ног)
* Revelent из 1поз.ног в сторону на 45

 Экзерсис на середине

* Por de bras II форма

 Allegro

* Saute(соте) из V поз. Ног

 Историко-бытовой танец (Полонез, Мазурка и др. по выбору)

**с ТЭ-1 на ТЭ-2 год**

 Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie из I,II,VI,V  поз.ног
* battement tendu jete крестом
* battement tendu frappe крестом
* Revelent  на 90 крестом

Экзерсис на середине

* Temps lie  (тан лие) вперед, назад I,II arabescue

Allegro

* Changement de pied (шажман де пье)
* Echappe ( эшапе)

Танец «Вальс»

**с ТЭ-2 на ТЭ-3 год**

 Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie
* battement fondu, duble battement fondu
* Grand battement tendu  jete

 Экзерсис на середине

* Adajio: grand plie, developpe, Revelent, temps lie  (тан лие),attitude, arabescue

Allegro

* Petit Assamble, grand аssamble (в сторону)

 Венгерский танец

**с ТЭ-3 на ТЭ-4 год**

Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie
* Developpe
* Rond de jamb en lair
* Grand battement tendu  jete

Экзерсис на середине

* Adajio: (включая Temps lie  (тан лие) на 90 с tourlent(турлян),grand plie, Revelent, attitude,
* arabescue

Allegro

* Sissonne  simpli( сисон  симпле) с продвижением  по диагонали
* Pa de chat (па де ша)

 Цыганский танец

**с ТЭ-4 на ТЭ-5 год**

Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
* Developpe, Developpe tombee ( на полупальцах)
* Grand Rond de jamb  на 90 en dehors (андеор), en dedans (андедан)
* Grand battement  tendu jete (на полупальцах)

Экзерсис на середине

* Adajio:  Grand plie, Developpe  tombee, pas de burre, Revelent, attitude, petit прыжки balance, pas de basque, Temps lie (тан лие)

Allegro

* glissade fermee , Grand  Jete

      Испанский танец

**с ТЭ-5 на ССМ-1 год**

Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
* Developpe, Developpe tombee
* Grand battement  jete

 Экзерсис на середине

* Adajio:  plie, Revelent, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

Allegro

* Grand  Jete, glissade fermee

        Бальный танец (Латино, Сальса, Мамбо и др. по выбору)

**с ССМ-1 на ССМ-2 год**

 Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
* Developpe, Developpe tombee
* Grand battement  jete

 Экзерсис на середине

* Adajio:  plie, Revelent, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

 Allegro

* Grand  Jete, glissade fermee

     Фольклорный танец (по выбору)

**с ССМ-2 на ССМ-3 год**

 Экзерсис у станка

* Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
* Developpe, Developpe tombee
* Grand battement  jete

  Экзерсис на середине

* Adajio:  plie, Revelent, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

 Allegro

* Grand  Jete, glissade fermee

   Танцевальная композиция классического танца (по выбору)

**с  ССМ-3  на  этап ВСМ-1 год:**

        Эстрадный танец (рок-н-рол)

        Эстрадный танец (хип-хоп)

        Эстрадный танец  (джаз модерн)