Приложение № 2

Нормативы по общей физической и

специальной физической подготовке

**Нормативы по ОФП, СФП**

**по этапам спортивной подготовки**

**(отделение одиночного и парного катания на коньках)**

**Нормативы по ОФП для 1-го года**

**на этапе начальной подготовки**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | |
|  | | | |

**Нормативы для НП 2**

**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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  в длину  с места, см | 5 | 112 | 104 |
| 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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

**Нормативы для НП 3**

**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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  с места, см | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 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 за каждое упражнение** | | | |
| **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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

**Нормативы для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3,**

**по ОФП, СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | | | | | **Девушки** | | | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
| **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** |
| **ТГ (СС)** | | | **ССМ** | | **ТГ (СС)** | | | **ССМ** | |
| 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** | | | | | | | | | | | |
| **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** | **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 3 баллов за каждое упражнение** | | | | | | | | | | | |
| **Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

**Хореографическая, теоретическая подготовка,**

**инструкторская и судейская практика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название групп** | **Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика** |
| Начальной подготовки  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  1, 2, 3, 4, 5 годов | Получить зачёт |
| Совершенствования спортивного мастерства  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Высшего спортивного мастерства | Получить зачёт |

**Нормативы по ОФП, СФП**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(парное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Оценка** | | | | |
| **Низкая**  **(1 балл)** | **Ниже**  **средней**  **(2 балла)** | **Средняя**  **(3 балла)** | **Выше средней**  **(4 балла)** | **Высокая**  **(5 баллов)** |
| **Девушки** | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, с | ниже 6,06 | 6,05-5,86 | 5,85-5,47 | 5,46-5,28 | выше 5,28 |
| 2 | Бег 400м., с | ниже 84,7 | 84,6-81,3 | 81,2-74,7 | 74,6-71,4 | выше 71,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | ниже 174,0 | 173,9-180,3 | 180,4-193,0 | 193,1-199,4 | выше 199,4 |
| 4 | Пятерной прыжок в длину с места, см | ниже 862 | 863-899 | 900-975 | 976-1013 | выше 1013 |
| 5 | Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные). | 30-35 | 35-40 | 50-60 | 60-70 | выше 70 |
| 6 | Отжимания, максимальное количество раз | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 30-40 | выше 40 |
| 7 | Максимальное количество жимов партнерши с груди | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | выше 10 |
| **Юноши** | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, с | ниже 5,30 | 5,29-5,11 | 5,10-4,85 | 4,84-4,65 | выше 4,65 |
| 2 | Бег 400м., с | ниже 70,8 | 70,8-67,8 | 67,7-62,0 | 61,9-59,0 | выше 59,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | ниже 212,1 | 212,2-223,9 | 224,0-247,4 | 247,5-259,1 | выше 259,1 |
| 4 | Пятерной прыжок в длину с места, см | ниже 1057 | 1058-1119 | 1120-1242 | 1243-1304 | выше 1304 |
| 5 | Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные). | 25-30 | 35-40 | 45-50 | 50-60 | выше 60 |
| 6 | Отжимания, максимальное количество раз | 10-12 | 12-16 | 20-25 | 30-40 | выше 50 |
| 7 | Максимальное количество подъемов партнерши на прямые руки | ниже 9,0 | 10,0-12,0 | 12,0-16,0 | 16,0-18,0 | выше 18,0 |
| **Набрать не менее 4 баллов за каждое упражнение** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Набрать не менее 28 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |

**Хореографическая, теоретическая подготовка,**

**инструкторская и судейская практика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название групп** | **Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика** |
| Начальной подготовки  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  1, 2, 3, 4, 5 годов | Получить зачёт |
| Совершенствования спортивного мастерства  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Высшего спортивного мастерства | Получить зачёт |

**Нормативы по ОФП, СФП**

**на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(отделение синхронное катание на коньках)**

**Нормативы по ОФП для 1-го года**

**на этапе начальной подготовки**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | |
|  | | | |

**Нормативы для НП 2**

**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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  в длину  с места, см | 5 | 112 | 104 |
| 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 за каждое упражнение** | | | |
| **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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

**Приемные нормативы для НП 3**

**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **Этап спортивной подготовки**  **НП** | |
| **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 х 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  с места, см | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 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 за каждое упражнение** | | | |
| **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 за каждое упражнение** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

**Нормативы для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3,**

**по ОФП, СФП**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | | | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | | | |
| **1-й** | **2-3-й** | **4-5-й** | **1-й** | **2-3-й** |
| **ТГ (СС)** | | | **ГССМ** | |
| 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** | | | | | | |
| **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** | **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 3 баллов за каждое упражнение** | | | | | | |
| **Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |

**Хореографическая, теоретическая подготовка,**

**инструкторская и судейская практика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название групп** | **Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика** |
| Начальной подготовки  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  1, 2, 3, 4, 5 годов | Получить зачёт |
| Совершенствования спортивного мастерства  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Высшего спортивного мастерства | Получить зачёт |