

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «фигурное катание на коньках»				
1. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-1				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки для группы НП-1				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24
3. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-2				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
3.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
4. Нормативы специальной физической подготовки для группы НП-2				
4.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
4.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
4.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			47	37
4.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			28	25
5. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-3				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,9
5.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
5.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
6. Нормативы специальной физической подготовки для группы НП-3				
6.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			69	
6.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	
6.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			46	36
6.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе начальной подготовки на конец 3 года обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-1				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21

2. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-1			
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее
			71
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более
			45
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			29
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец 1 года обучения	спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-2			
4.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,2
4.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более
			9,5
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более
			130
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			28
5. Нормативы специальной физической подготовки для группы УТЭ-2			
5.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее
			81
5.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48
5.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более
			44
5.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			32
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец 2 года обучения	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
7. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-3			
7.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,7
			не более

7.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	9,0	9,5
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
7.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
7.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	29
8. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-3				
8.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			91	
8.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			57	
8.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			43	33
8.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец 3 года обучения	спортивные разряды – «третий спортивный разряд»		
10. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-4				
10.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,8
10.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,5	9,0
10.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
10.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	145
10.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
11. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-4				
11.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			100	
11.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			66	
11.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			42	32
11.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			38	32
12. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-5				
12.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,7	5,4
12.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,0	8,5
12.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
12.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			190	160
12.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
13. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-5				
13.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			110	
13.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
13.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			441	31
13.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	35
14. Уровень спортивной квалификации				
14.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет обучения)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		