

Принят
Тренерским советом
МБУ ДО СШ №4 г. Симферополь

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 4
О.М.Щепанская
Приказ от 26.12.2024 г. № 81



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения – отделение фигурное катание на коньках (КРИТЕРИИ) – 2018-2019 г.р.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъём туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъём туловища из положения лёжа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Фонарик (вперёд)	
	Фонарик (назад)	
	Цапелка (левой ногой, правой)	
	Саночки вперёд	