**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

(Приложение № 5 к [федеральному стандарту](http://base.garant.ru/70475314/#block_63) спортивной подготовки

по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 6,9 с) | Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,2 с) | Челночный бег 3 x 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) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 40 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

(Приложение № 6 к [федеральному стандарту](http://base.garant.ru/70475314/#block_63) спортивной подготовки

по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 6,7 с) | Бег 30 м  (не более 7 с) | |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,1 с) | |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (не менее 71 раз) | | |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (не менее 39 раз) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 118 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 29 см) | | Прыжок вверх с места  (не менее 26 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 15 раз) | | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (не менее 14 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 14 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с  (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 45 см) | | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 35 см) |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

(Приложение № 7 к [федеральному стандарту](http://base.garant.ru/70475314/#block_63) спортивной подготовки

по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,5 с) | Бег 60 м  (не более 11 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 50 с) | Бег 1000 м  (не более 4 мин 90 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,5 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (не менее 170 раз) | |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (не менее 85 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 171 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места  (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы  (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы  (не менее 311 см) |
| Подтягивания из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |