Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта фигурное катание на коньках,

утв. приказом Минспорта России

 от 30.08.2013 N 688

**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 30 м (не более 7,8 с) | Бег 30 м (не более 7,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 97 см) | Прыжок в длину с места (не менее 98 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 22 см) | Прыжок вверх с места (не менее 20 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта фигурное катание на коньках,

утв. приказом Минспорта России

 от 30.08.2013 N 688

**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 30 м (не более 6,8 с) | Бег 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 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 двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 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 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Второй юношеский спортивный разряд |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта фигурное катание на коньках,

утв. приказом Минспорта России

 от 30.08.2013 N 688

**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 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 60 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 двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 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) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |