**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта**

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | | **Норматив свыше года обучения** | |
| **мальчики** | | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | | не менее | |
| 7 | 4 | | 10 | 6 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +1 | +3 | | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) | Количество раз | не менее | | | не менее | |
| 65 | | | 68 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) | Количество раз | не менее | | | не менее | |
| 30 | | | 35 | |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата | см | не менее | | | не менее | |
| 50 | | 40 | 47 | 37 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | | не менее | |
| 27 | | 24 | 28 | 25 |