**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы**

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта**

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 1.2. | Челночный бег  3 x 10 м | 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 менее | |
| 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 | | | | |
| 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 менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 29 | 26 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | УТГ-1 – «третий юношеский спортивный разряд»,  УТГ-2 – «второй юношеский спортивный разряд»,  УТГ-3 – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд». | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | УТГ-4 – «второй спортивный разряд»,  УТГ- 5 – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,  УТГ-6 – «первый спортивный разряд». | | |