

Критерии конкурсного индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках на 2020 – 2021 тренировочный год.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Дисциплина	Уровень оценки	НП-1	НП-2	НП-3
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)	Одиночное катание	6	6	7
Одиночное катание		Без разряда	Без разряда	3 юн
Обязательная техническая программа (минимальный балл для поступления на программу 21)*				
Одиночное катание	Оценка, балл	1. Ласточка по кругу (колени свободной ноги выше уровня бедра); 2. Два различных прыжка в 1 оборот. 3. Вращения на одной ноге (минимум 4 оборота).	1. Упражнения по скольжению № 25; 27; 31 (установленные п. 5 ЕВСК на текущий сезон для юношеских спортивных разрядов). 2. Три различных прыжка в 1 оборот. 3. Вращение «волчок» (минимум 4 оборота). 4. Хореографическая последовательность.	1. Упражнения по скольжению № 25; 28; 30 (установленные п. 5 ЕВСК на текущий сезон для юношеских спортивных разрядов). 2. Четыре различных прыжка в 1 оборот. 3. Два вращения: 1) Либела (минимум 4 оборота); 2) Волчок (минимум 4 оборота). 4. Хореографическая последовательность.

***Критерии оценивания:**

Техническая подготовка	Оценка, балл		
	7-10	4-6	0-3
Упражнения по скольжению	-хорошая осанка; -выполнение скольжения на высокой скорости; -скольжение на глубоких (четких) ребрах; -владение катанием в различных направлениях; -ритмическая работа колен;	-плохая реберность. -выполнение скольжения на средней скорости; -волнистость следа; -плохая работа колен; -подтолчки;	-плохая реберность. -выполнение скольжения на низкой скорости; -работа на прямых коленях; -подтолчки; -невыполнение рисунка;

	- длинные дуги, четкий выезд.	-неуверенный поворот; - длинные дуги, четкий выезд.	-плоские дуги; -остановка.
Прыжковые элементы	-выполнение прыжка с высокой скорости; -длинный выезд с прыжка; -правильная группировка в воздухе; -оценивается высота прыжка, пролет, амплитуда; -хорошая осанка.	-выполнение прыжка на невысокой скорости; -короткий выезд с прыжка; -неправильная группировка в воздухе; -касание льда одной рукой на выезде; -хорошая осанка.	-низкая скорость; -прыжок выполнен без выезда; -маленькая высота прыжка, низкая амплитуда, без пролета; -касание льда двумя руками на выезде; -торможение перед прыжком
Элементы вращения	- красивая позиция во вращении; -высокая скорость вращения; -сложный заход во вращение; -большое количество оборотов; -быстрая установка центровки; -использование сложных позиций во вращении	-средняя скорость вращения; -простой заход во вращение; -достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов); -небольшое смещение при вращении; -исполнение вращений только в базовых позициях;	-касание льда при вращении рукой (руками); -низкая скорость вращения; -отсутствие выезда из вращения; -достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов); -сильное смещение при вращении; -не использованы все базовые позиции;

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	Контрольные упражнения	пол	Уровень оценки	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег 30 метров (сек.) С высокого старта, с места.	Д	3	Менее 6,7	Менее 6,4	Менее 6,2
			2	6,7-6,9	6,4-6,7	6,2-6,5
			1	7,0-7,2	6,8-7,2	6,6-7,2
			0	7,3 и более	7,3 и более	7,3 и более
		М	3	Менее 6,5	Менее 6,3	Менее 6,1
			2	6,5-6,6	6,3-6,5	6,1-6,4
			1	6,7-6,9	6,6-6,9	6,5-6,9
			0	7,0 и более	7,0 и более	7,0 и более
2	Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 86	Более 91	Более 96
			2	76-86	81-91	86-96
			1	65-75	65-80	65-85
			0	64 и менее	64 и менее	64 и менее
		М	3	Более 86	Более 91	Более 96
			2	76-86	81-91	86-96
			1	65-75	65-80	65-85
			0	64 и менее	66 и менее	66 и менее

3	Прыжки на скакалке на 1 ноге(кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 51	Более 60	Более 65
			2	41-51	46-60	51-65
			1	30-40	30-45	30-50
			0	29 и менее	29 и менее	29 и менее
		М	3	Более 51	Более 60	Более 65
			2	41-51	46-60	51-65
			1	30-40	30-45	30-50
			0	29 и менее	29 и менее	29 и менее
4	Челночный бег 3*10м ,(с.)	Д	3	Менее 8,9	Менее 8,7	Менее 8,6
			2	8,9-9,0	8,7-8,9	8,6-8,8
			1	9,1-9,3	9,0-9,3	8,9-9,3
			0	9,4 и более	9,4 и более	9,4 и более
		М	3	Менее 8,8	Менее 8,6	Менее 8,5
			2	8.8-8,9	8,6-8,8	8,5-8,7
			1	9,0-9,2	8,9-9,2	8,8-9,2
			0	9,3 и более	9,3 и более	9,3 и более
5	Прыжок в длину с места (см.)	Д	3	Более 125	Более 128	Более 130
			2	120-125	124-128	126-130
			1	112-119	112-123	112-125
			0	111 и менее	111 и менее	111 и менее
		М	3	Более 130	Более 132	Более 134
			2	126-130	128-132	130-134
			1	118-125	118-127	118-129
			0	117 и менее	117 и менее	117 и менее
6	Прыжок вверх с места(см)	Д	3	Более 27	Более 29	Более 30
			2	26-27	27-29	27-30
			1	24-25	24-26	24-27
			0	23 и менее	23 и менее	23 и менее
		М	3	Более 30	Более 31	Более 32
			2	29-30	30-31	31-32
			1	27-28	27-29	27-30

			0	26 и менее	26 и менее	26 и менее
7	Подъем туловища (кол-во раз в 1 минуту)	Д	3	Более 17	Более 20	Более 21
	Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение		2	15-17	17-20	18-21
			1	12-14	12-16	12-17
		0	11 и менее	11 и менее	11 и менее	
		М	3	Более 18	Более 21	Более 23
			2	16-18	18-21	19-23
			1	13 - 15	13-17	13-18
0			12 и менее	12 и менее	12 и менее	
8	Сгибание и разгибание рук от пола – отжимание (количество раз за 1 минуту)	Д	3	Более 12	Более 14	Более 15
	Отжимания засчитываются, если руки сгибаются до 45 градусов		2	11-12	12-14	13-15
			1	8-10	8-11	8-12
			0	7 и менее	7 и менее	7 и менее
		М	3	Более 15	Более 16	Более 17
			2	13-15	14-16	15-17
			1	10-12	10-13	10-14
0			9 и менее	9 и менее	9 и менее	
9	Выкрут с палкой (в см.)	Ж	3	35 и менее	35 и менее	35 и менее
	Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.		2	36-37	36-37	36-37
			1	38-40	38-40	38-40
			0	41 и более	41 и более	41 и более
		М	3	43 и менее	43 и менее	43 и менее
			2	44-45	44-45	44-45
			1	46-50	46-50	46-50
0			51 и более	51 и более	51 и более	

Для зачисления на программу необходимо набрать:

- 1) Минимальный балл для зачисления на программу в области технического мастерства – 21, минимальный балл для зачисления на программу в области общей и специальной физической подготовки – 9.
- 2) Для поступления на программу необходимо набрать не менее 30 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.
- 3) Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.
- 4) В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

Дисциплина	Уровень оценки	ССМ
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)	Синхронное катание	13
	Танцы на льду	13
Необходимо наличие спортивного разряда		
Синхронное катание		КМС
Танцы на льду		КМС
Обязательная техническая программа (необходимо набрать не менее – 21 балла).		
Синхронное катание	Оценка, балл	<ol style="list-style-type: none"> 1.Серии шагов через перетяжку вперед внутрь крюк – вперед наружу крюк – назад внутрь крюк + такая же серия с выкрутками; 2.Выкруток вперед-внутри, перетяжка – чоктау; 3.Назад внутрь выкруток, перетяжка, перед, чоктау; 4.Серия твизлов внутрь и наружу, вправо и влево (свободная нога в разном положении); 5.Серия шагов назад внутрь крюк, вперед внутрь скоба, назад наружу выкруток (в обе стороны); 6. Сложные вращения различной вариации; 7. Спирали, кораблик, бильман, затяжки; 8. Прыжки в 2 оборота, аксель.
Танцы на льду		<ol style="list-style-type: none"> 1. Крюк вперед –наружу + скоба назад-внутри (правая, левая нога); 2. Крюк вперед-внутри + скоба назад – наружу (правая, левая нога) 3. Двукратные тройки вперед-внутри + выкруток вперед – внутри + двукратная тройка назад-внутри; смена ноги + двукратные тройки назад-внутри + выкруток назад – внутри + двукратная тройка вперед-внутри (с обеих ног); 4. Двукратная тройка вперед-наружу + выкруток вперед – наружу + двукратная тройка назад-наружу , смена ноги двукратная тройка назад-наружу + выкруток назад-наружу + двукратная тройка вперед-наружу; 5. Крюк назад-наружу + из второй дуги закрытый чоктау вперед-наружу, назад-внутри +

		<p>выкряк назад-внутри (с обеих ног);</p> <p>6. Крюк вперед-наружу + назад-наружу выкряк на той же ноге (с обеих ног);</p> <p>7. Назад-наружу крюк + вперед-наружу выкряк на той же ноге (с обеих ног);</p> <p>8. Закрытый чоктау вперед-внутри, назад-наружу + закрытый чоктау назад-наружу, вперед-внутри + скоба вперед-внутри, смена ноги – закрытый моухок назад-наружу, вперед-внутри + закрытый чоктау вперед-наружу, назад-внутри + выкряк назад-внутри + твизл вперед-наружу (4 оборота) с выездом в Ина-Бауэр (с обеих ног)4</p> <p>9. Серия твизлов вперед-внутри (свободная нога в захвате сзади) 4-5 оборота, выезд в дугу назад – наружу + твизл назад-внутри через петерядку;</p> <p>10. Вращение во всех базовых позициях со сменой ноги (для девушек – заклон, волчок, ласточка для мальчиков – ласточка, винт, волчок.);</p> <p>11. Кораблик, Ина-Бауэр с обеих ног.</p>
--	--	--

***Примечание:**

Для прохождения индивидуального отбора в группы ССМ - наличие спортивного разряда обязательно.

***Критерии оценивания:**

Техническая подготовка	Оценка, балл		
	7-10	4-6	0-3
Упражнения по скольжению	<ul style="list-style-type: none"> - хорошая осанка; - выполнение скольжения на высокой скорости; - скольжение на глубоких (четких) ребрах; - владение катанием в различных направлениях; - ритмическая работа колен; - длинные дуги, четкий выезд. 	<ul style="list-style-type: none"> - плохая реберность. - выполнение скольжения на средней скорости; - волнистость следа; - плохая работа колен; - подтолчки; - неуверенный поворот; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение скольжения на низкой скорости; - работа на прямых коленях; - подтолчки; - невыполнение рисунка; - плоские дуги; - остановка.
Прыжковые элементы	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение прыжка с высокой скорости; - длинный выезд с прыжка; - правильная группировка в воздухе; - оценивается высота прыжка, пролет, амплитуда; - хорошая осанка. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение прыжка на невысокой скорости; - короткий выезд с прыжка; - неправильная группировка в воздухе; - низкая амплитуда - касание льда одной рукой на выезде; - хорошая осанка. 	<ul style="list-style-type: none"> - низкая скорость; - прыжок выполнен без выезда; - маленькая высота прыжка, низкая амплитуда, без пролета; - касание льда двумя руками на выезде; - торможение перед прыжком
Элементы вращения	<ul style="list-style-type: none"> - красивая позиция во вращении; - высокая скорость вращения; - сложный заход во вращение; - большое количество оборотов; - быстрая установка центровки; - использование сложных позиций во вращении 	<ul style="list-style-type: none"> - красивая позиция во вращении; - средняя скорость вращения; - простой заход во вращение; - достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов); - небольшое смещение при вращении; - исполнение вращений только в базовых 	<ul style="list-style-type: none"> - касание льда при вращении рукой (руками); - низкая скорость вращения; - отсутствие выезда из вращения; - достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов); - сильное смещение при вращении; - не использованы все базовые позиции;

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	Контрольные упражнения	Пол	Уровень оценки	ССМ
1	Бег 60 метров (сек.) С высокого старта, с места.	Д	3	Менее 10,5
			2	10,5-10,7
			1	10,8-11.0
			0	11,1 и более
		М	3	Менее 9,9
			2	9,9-10,1
			1	10.2-10.5
			0	10.6 и более
2	Бег 1000 метров (сек.)	Д	3	Менее 4 мин 50 с
			2	4 мин 50 с – 5 мин 9 с
			1	5 мин 10 с – 5 мин 30 с
			0	Более 5 мин 31 с
		М	3	Менее 4 мин 15 с
			2	4 мин 15 с – 4 мин 29 с
			1	4 мин 30 с – 4 мин 50 с
			0	Более 4 мин 51 с
3	Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 191
			2	181-191
			1	170-180
			0	169 и менее
		М	3	Более 191
			2	181-191
			1	170-180
			0	169 и менее
4	Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 106
			2	96-106

			1	85-95
			0	84 и менее
		М	3	Более 106
			2	96-106
			1	85-95
			0	84 и менее
5	Челночный бег 3*10м ,(с)		Д	3
		2		7,9-8,1
		1		8,2-8,5
		0		8,6 и более
		М	3	Менее 7,7
			2	7,7-7,9
			1	8,0-8,3
			0	8,4 и более
6	Прыжок в длину с места (см.)	Д	3	Более 182
			2	177-182
			1	171-176
			0	170 и менее
		М	3	Более 192
			2	187-192
			1	181-186
			0	180 и менее
7	Прыжок вверх с места(см.)	Д	3	Более 45
			2	41-45
			1	35-40
			0	34 и менее
		М	3	Более 50
			2	46-50
			1	41-45
			0	40 и менее
8	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя	Ж	3	331 и более

	руками из-за головы (см)		2	321-330	
			1	311-320	
			0	310 и менее	
		М		3	408 и более
				2	397-407
				1	386-396
				0	385 и менее
9	Подтягивание из виса на перекладине	Ж	3	8 и более	
			2	7	
			1	6	
			0	5 и менее	
		М		3	14 и более
				2	12-13
				1	10-11
				0	9 и менее

Для зачисления на программу необходимо набрать:

- 1) Минимальный бал для зачисления на программу в области технического мастерства – 21, для танцев на льду – 14, минимальный бал для зачисления на программу в области общей и специальной физической подготовки – 9.
- 2) Для поступления на программу необходимо набрать не менее 30 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.
- 3) Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.
- 4) В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе.

