

**Критерии конкурсного индивидуального отбора для зачисления на программу предспортивной подготовки по фигурному катанию на коньках на период с 01.09.2019 по 31.08.2020 год.**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛ**

**Я ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Дисциплина	Уровень оценки	НП-2	НП-3
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)	Одиночное катание	6	7
Одиночное катание		Без разряда	3 юн
<b>Обязательная техническая программа (минимальный бал для поступления на программу 21)*</b>			
Одиночное катание	Оценка, балл	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
<b>Упражнения по скольжению</b>	-хорошая осанка; -выполнение скольжения на высокой скорости; -скольжение на глубоких (четких) ребрах; -владение катанием в различных направлениях; -ритмическая работа колен; - длинные дуги, четкий выезд.	-плохая реберность. -выполнение скольжения на средней скорости; -волнистость следа; -плохая работа колен; -подтолчки; -неуверенный поворот; - длинные дуги, четкий выезд.	-плохая реберность. -выполнение скольжения на низкой скорости; -работа на прямых коленях; -подтолчки; -невыполнение рисунка; -плоские дуги; -остановка.

<b>Прыжковые элементы</b>	-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
<b>Элементы вращения</b>	- 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;

Для прохождения индивидуального отбора в группы НП-1, НП-2 наличие спортивного разряда не требуется.

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

			1	27-29	27-30
			0	26 и менее	26 и менее
7	<b>Подъем туловища (кол-во раз в 1 минуту)</b>	Д	3	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	17-20	18-21
			1	12-16	12-17
			0	11 и менее	11 и менее
		М	3	Более 21	Более 23
			2	18-21	19-23
			1	13-17	13-18
0	12 и менее	12 и менее			
8	<b>Сгибание и разгибание рук от пола – отжимание (количество раз за 1 минуту)</b>	Д	3	Более 14	Более 15
	Отжимания засчитываются, если руки сгибаются до 45 градусов		2	12-14	13-15
			1	8-11	8-12
			0	7 и менее	7 и менее
		М	3	Более 16	Более 17
			2	14-16	15-17
			1	10-13	10-14
0	9 и менее	9 и менее			
9	<b>Выкрут с палкой (в см.)</b>	Ж	3	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
			1	38-40	38-40
			0	41 и более	41 и более
		М	3	43 и менее	43 и менее
			2	44-45	44-45
			1	46-50	46-50
0	51 и более	51 и более			

**Для зачисления на программу необходимо набрать:**

- 1) Минимальный бал для зачисления на программу в области технического мастерства – 21, 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 предспортивной 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 НА ПРОГРАММУ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.**

Дисциплина	Уровень оценки	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)	Одиночное катание	8	8	9	9	10
	Танцы на льду	10	10	12	11	13
	Синхронное катание	9	10	11	12	12
<b>Необходимо наличие спортивного разряда</b>						
Одиночное катание		2 юн	2 юн	1 юн	3 сп	2 сп
Синхронное катание		1 юн	1 юн	2 сп	2 сп	1 сп
Танцы на льду		1 юн	1 юн	3 сп	2 сп	1 сп
<b>Обязательная техническая программа (минимальный балл для поступления на программу 21)*</b>						
Одиночное катание	Оценка, балл	1.Аксель 2.Два различных прыжка в 2 оборота 3.Один из прыжков в 2 оборота в каскаде с прыжком в 1 оборот 4.Комбинация вращений со сменой ноги (мин.10 оборотов в сумме) 5.Хореографическая последовательность 6.Упражнения по скольжению № 18;20;22 (установленные п. 5 <i>ЕВСК на текущий сезон</i> ).	1.Аксель 2.Два различных прыжка в 2 оборота 3.Один из прыжков в 2 оборота в каскаде с прыжком в 1 оборот 4.Комбинация вращений со сменой ноги (мин.10 оборотов в сумме) 5.Хореографическая последовательность 6.Упражнения по скольжению № 18;20;22 (установленные п. 5 <i>ЕВСК на текущий сезон</i> ).	1.Аксель 2.Два различных прыжка в 2 оборота 3.Каскад из двух прыжков в 2 оборота или Аксель с прыжком в 2 оборота; 4.Комбинация вращений со сменой ноги (мин.10 оборотов в сумме), для девочек «Заклон» или «Волчок», или «Либела»; для мальчиков Волчок» со сменой ноги. 5.Хореографическая последовательность 6. Дорожка шагов (дорожка поворотов и шагов для	1.Аксель. 2.Любой прыжок в 2 оборота. 3.Каскад из двух прыжков 2 + 2. 4.Вращения: - позиция «либела» или «волчок» со сменой ноги ( <i>юноши</i> ) - позиция «заклон назад» или «заклон в сторону», или «либела», или «волчок» ( <i>девушки</i> ); 5.Прыжок во вращении (минимум 6 оборотов) 6.Хореографическая последовательность 7.Дорожка шагов (дорожка поворотов и	1.Любой прыжок в 2 оборота. 2.Каскад из двух прыжков 2 + 2. 3.Прыжок во вращение ( <i>минимум 6 оборотов</i> ). 4.Вращения: - позиция «либела» или «волчок» со сменой ноги ( <i>юноши</i> ) - позиция «заклон назад» или «заклон в сторону», или «либела», или «волчок» ( <i>девушки</i> ). Комбинация вращений с одной сменой ноги (мин.6 оборотов на каждой ноге). 5.Хореографическая

				<i>специальные программы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).</i>	<i>шагов для специальной программы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).</i>	<i>последовательность 6. Дорожка шагов (дорожка поворотов и шагов для специальной программы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).</i>
Синхронное катание	Оценка, балл	1. Тройка вперед наружу трехкратная 2. Тройка вперед внутрь трехкратная 3. Кросроллы вперед 4. Тройка назад наружу (ритбергерова тройка) 5. Твизл назад наружу минимум 3 оборота 6. Скобка вперед внутрь, тройка назад наружу 7. Ласточка 8. Затыжка/бильман 9. Вращение сидя базовая позиция 10. Вращение стоя 11. Аксель	1. Тройка вперед наружу трехкратная 2. Тройка вперед внутрь трехкратная 3. Твизл назад наружу минимум 3 оборота 4. Скобка вперед внутрь, тройка назад наружу 5. Крюк вперед внутрь-назад внутрь (с двух ног) 6. Выкряк вперед внутрь-назад внутрь (с двух ног) 7. Ласточка 8. Затыжка/бильман 9. Кораблик 10. Комбинированное вращение 11. Аксель	1. Спираль - ласточка, затыжка, бильман, кораблик; 2. Вращение - заклон, прыжок в ласточку; 3. прыжки – аксель. Прыжок в шпагат; 4. Скольжение: - перебежка внутрь, наружу; - твизл вперед – назад, внутрь-наружу; - серии шагов: крюк вперед-внутри-выкряк назад-внутри-твизл вперед-внутри (на правой ноге); выкряк вперед-внутри – крюк назад-внутри-скобка вперед-внутри (на левой ноге)	1. Спираль - ласточка, затыжка, бильман, кораблик; 2. Вращение - заклон, прыжок в ласточку; 3. прыжки – аксель. Прыжок в шпагат; 4. Скольжение: - перебежка внутрь, наружу; - твизл вперед – назад, внутрь-наружу; - серии шагов: крюк вперед-внутри-выкряк назад-внутри-твизл вперед-внутри (на правой ноге); выкряк вперед-внутри – крюк назад-внутри-скобка вперед-внутри (на левой ноге)	1. Серия шагов через перетяжку вперед внутрь крюк – вперед наружу крюк + такая же серия с выкряками; 2. Выкряк вперед-внутри, перетяжка – чоктау; 3. назад внутрь выкряк, 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 выкряк (в обе стороны); 6. Сложные вращения различной вариации; 7. спирали – ласточки, кораблики, бильманы, затыжки; 8. прыжки в 2 оборота, аксель.
Танцы на льду	Оценка, балл	1. Тройки вперед-внутри, назад внутрь через перетяжку (с обеих ног); 2. Тройки вперед-наружу, назад-наружу через перетяжку (с обеих ног); 3. Тройка назад-наружу+скоба вперед	1. Тройки вперед-внутри, назад внутрь через перетяжку (с обеих ног); 2. Тройки вперед-наружу, назад-наружу через перетяжку (с обеих ног); 3. Тройка назад-наружу+скоба вперед	1. Двукратные тройки вперед-внутри+вперед – наружу через перетяжку (с обеих ног); Двукратные тройки назад-наружук+назад-внутри через перетяжку (с обеих ног);	1. Скобы вперед-внутри, назад-внутри через перетяжку+смена ноги-скоба вперед-наружу, назад-наружу (с обеих ног); 2. Тройка назад-наружу+открытый	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 + выкряк

		<p>наружу через перетяжку, смена ноги тройканазад-внутри+скоба вперед-внутричерез перетяжку (с обеих ног);</p> <p>4.Крюк вперед-внутри+перетяжка+крюк назад наружу, смена ноги – крюк вперед-наружу+перетяжка+крюк назад –внутри ( с обеих ног);</p> <p>5.Наружный маховый закрытый моухок с обеих ног, смена направления через беговой назад-внутри;</p> <p>6. из дуги назад-наружу закрытый чоктау вперед-внутри + открытый чоктау назад-наружу (с обеих ног);</p> <p>7. Серия твизлов: вперед-внутри+назад-наружу на другой ноге (2.5 оборота) в обе стороны;</p> <p>8. Вращение во всех базовых позициях со сменой ноги (для девочек – заклон, волчок, ласточка4 для мальчиков – ласточка, винт, волчок.);</p> <p>9. Кораблик, Ина-Бауэр с обеих ног.</p>	<p>наружу через перетяжку, смена ноги тройка назад-внутри+скоба вперед-внутричерез перетяжку (с обеих ног);</p> <p>4.Крюк вперед-внутри+перетяжка+крюк назад наружу, смена ноги – крюк вперед-наружу+перетяжка+крюк назад –внутри ( с обеих ног);</p> <p>5.Наружный маховый закрытый моухок с обеих ног, смена направления через беговой назад-внутри;</p> <p>6. из дуги назад-наружу закрытый чоктау вперед-внутри + открытый чоктау назад-наружу (с обеих ног);</p> <p>7. Серия твизлов: вперед-внутри+назад-наружу на другой ноге (2.5 оборота) в обе стороны;</p> <p>8. Вращение во всех базовых позициях со сменой ноги (для девочек – заклон, волчок, ласточка4 для мальчиков – ласточка, винт, волчок.);</p> <p>9. Кораблик, Ина-Бауэр с обеих ног.</p>	<p>3.Тройка вперед-наружу+скоба назад-наружу через перетяжку, смена ноги – тройка вперед-внутри+скоба назад-внутри через перетяжку (с обеих ног);</p> <p>4.Крюк вперед-внутри, назад-внутри (с обеих ног);</p> <p>5. Крюк вперед-наружу, назад-наружу (с обеих ног);</p> <p>6. Открытый моухок вперед-наружу+закрытый моухок назад-наружу с другой ноги ( по 2 повтора с обеих ног);</p> <p>7.Серия твизлов назад-наружу+вперед –внутри (2.5 оборота) (с обеих ног);</p> <p>8. Вращение во всех базовых позициях со сменой ноги (для девочек – заклон, волчок, ласточка4 для мальчиков – ласточка, винт, волчок.);</p> <p>9. Кораблик, Ина-Бауэр с обеих ног.</p>	<p>чоктау вперед-внутри, назад-наружу+тройка (на той же ноге) назад-наружу+открытый чоктау вперед-внутри, назад-наружу (чоктау из 2 дуги тройки)4-е повтора.</p> <p>3.Крюк вперед-наружу+закрытый моухок из 2-ой дуги крюка назад-наружу, вперед-наружу+дуга выезда из моухока-въезд в крюк вперед-наружу в другой ноги (с обеих ног) по 2 оборота с каждой ноги;</p> <p>4.Закрытый маховый моухок вперед-влево+дуга вперед-наружу+беговой шаг вправо (2 повтора). С обеих ног.</p> <p>5.Вперед-внутри крюк+из него назад внутри выкрюк (с обеих ног);</p> <p>6.Назад-внутри крюк+из него вперед –внутри выкрюк (с обеих ног);</p> <p>7.Закрытый чоктау вперед-внутри, назад-наружу (с обеих ног);</p> <p>8. Крюк-вперед-внутри+из него выкрюк назад-внутри+из него скоба вперед-внутри+перетяжка назад-внутри+твизл назад-внутри 4 оборота с выездом в дугу назад-внутри;</p> <p>9.Серия твизлов вперед-</p>	<p>вперед – внутри + двукратная тройка назад-внутри; смена ноги + двукратные тройки назад-внутри + выкрюк назад – внутри + двукратная тройка вперед-внутри (с обеих ног);</p> <p>4. Двукратная тройка вперед-наружу + выкрюк вперед – наружу +двукратная тройка назад-наружу , смена ноги двукратная тройка назад-наружу + выкрюк назад-наружу + двукратная тройка вперед-наружу;</p> <p>5. Крюк назад-наружу + из второй дуги закрытый чоктау вперед-наружу, назад-внутри + выкрюк назад-внутри (с обеих ног);</p> <p>6. Крюк вперед-наружу + назад-наружу выкрюк на той же ноге (с обеих ног);</p> <p>7. Назад-наружу крюк + вперед-наружу выкрюк 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,</p>
--	--	---	--	---	---	--



					<p>наружу 3,5 оборота с выездом назад-внутри +перетяжка назад-наружу+твизл назад-наружу 3,5 оборота + выезд вперед наружу на другую ногу.</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>	<p>назад-внутри + выкрюк 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>
--	--	--	--	--	---	--

Для прохождения индивидуального отбора на тренировочный этап – наличие спортивного разряда обязательно.

**\*Критерии оценивания:**

Техническая подготовка	Оценка, балл		
	7-10	4-6	0-3
<b>Упражнения по скольжению</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-хорошая осанка;</li> <li>-выполнение скольжения на высокой скорости;</li> <li>-скольжение на глубоких (четких) ребрах;</li> <li>-владение катанием в различных направлениях;</li> <li>-ритмическая работа колен;</li> <li>- длинные дуги, четкий выезд.</li> <li>- использование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-плохая реберность.</li> <li>-выполнение скольжения на средней скорости;</li> <li>-волнистость следа;</li> <li>-плохая работа колен;</li> <li>-подтолчки;</li> <li>-неуверенный поворот;</li> <li>-длинные дуги, четкий выезд.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-плохая реберность.</li> <li>-выполнение скольжения на низкой скорости;</li> <li>-работа на прямых коленях;</li> <li>-подтолчки;</li> <li>-невыполнение рисунка;</li> <li>-плоские дуги;</li> <li>-остановка.</li> </ul>
<b>Прыжковые элементы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение прыжка с высокой скорости;</li> <li>-длинный выезд с прыжка;</li> <li>-правильная группировка в воздухе;</li> <li>-оценивается высота прыжка, пролет,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение прыжка на невысокой скорости;</li> <li>-короткий выезд с прыжка;</li> <li>-неправильная группировка в воздухе;</li> <li>-касание льда одной рукой на выезде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-низкая скорость;</li> <li>-прыжок выполнен без выезда;</li> <li>-маленькая высота прыжка, низкая амплитуда, без пролета;</li> </ul>

	амплитуда; -хорошая осанка.	-	-касание льда двумя руками на выезде; -торможение перед прыжком
<b>Элементы вращения</b>	- красивая позиция во вращении; -высокая скорость вращения; -сложный заход во вращение; -большое количество оборотов; -быстрая установка центровки; -использование сложных позиций во вращении	- 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 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	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
<b>1</b>	<b>Бег 30 метров (сек.)</b> С высокого старта, с места.	Д	3	Менее 6,6	Менее 6,5	Менее 6,4	Менее 6,3	Менее 6,2
			2	6,6-6,8	6,5-6,7	6,4-6,6	6,3-6,5	6,2-6,4
			1	6,9-7,0	6,8-7,0	6,7-7,0	6,6-7,0	6,5-7,0
			0	7,1 и более	7,1 и более	7,1 и более	7,1 и более	7,1 и более
		М	3	Менее 6,4	Менее 6,3	Менее 6,2	Менее 6,1	Менее 6,0
			2	6,4-6,5	6,3-6,4	6,2-6,3	6,1-6,2	6,0-6,1
			1	6,6-6,7	6,5-6,7	6,4-6,7	6,3-6,7	6,2-6,7
			0	6,8 и более	6,8 и более	6,8 и более	6,8 и более	6,8 и более
<b>2</b>	<b>Прыжки на скакалке на 2 ногах</b> (кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 100	Более 120	Более 130	Более 140	Более 150
			2	81-100	101-120	111-130	121-140	131-150
			1	71-80	71-100	71-110	71-120	71-130
			0	70 и менее	70 и менее	70 и менее	70 и менее	70 и менее
		М	3	Более 100	Более 120	Более 130	Более 140	Более 150
			2	81-100	101-120	111-130	121-140	131-150
			1	71-80	71-100	71-110	71-120	71-130
			0	70 и менее	70 и менее	70 и менее	70 и менее	70 и менее
<b>3</b>	<b>Прыжки на скакалке на 1 ноге</b> (кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 70	Более 75	Более 80	Более 85	Более 90
			2	56-70	61-75	66-80	71-85	76-90

			1	39-55	39-60	39-65	39-70	39-75		
			0	38 и менее	38 и менее	38 и менее	38 и менее	38 и менее		
		М	3	Более 70	Более 75	Более 80	Более 85	Более 90		
			2	56-70	61-75	66-80	71-85	76-90		
			1	39-55	39-60	39-65	39-70	39-75		
			0	38 и менее	38 и менее	38 и менее	38 и менее	38 и менее		
<b>4</b>	<b>Челночный бег 3*10м , (с)</b>	Д	3	Менее 8,5	Менее 8,4	Менее 8,3	Менее 8,2	Менее 8,1		
			2	8,8-8,5	8,7-8,4	8,6-8,3	8,5-8,2	8,4-8,1		
			1	8,9-9,1	8,8-9,1	8,7-9,1	8,6-9,1	8,5-9,1		
			0	9,2 и более	9,2 и более	9,2 и более	9,2 и более	9,2 и более		
		М	3	Менее 8,3	Менее 8,2	Менее 8,1	Менее 8,0	Менее 7,9		
			2	8,7-8,3	8,6-8,2	8,5-8,1	8,4-8,0	8,3-7,9		
			1	9,0-8,8	9,0-8,7	9,0-8,6	9,0-8,5	9,0-8,4		
			0	9,1 и более	9,1 и более	9,1 и более	9,1 и более	9,1 и более		
		<b>5</b>	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>	Д	3	Более 135	Более 145	Более 155	Более 160	Более 175
					2	129-135	138-145	146-155	151-160	161-175
1	118-128				118-137	118-145	118-150	118-160		
0	117 и менее				117 и менее	117 и менее	117 и менее	117 и менее		
М	3			Более 140	Более 150	Более 160	Более 170	Более 180		
	2			136-140	141-150	146-160	151-170	161-180		
	1			125-135	125-140	125-145	125-150	125-160		
	0			124 и менее	124 и менее	124 и менее	124 и менее	124 и менее		
<b>6</b>	<b>Прыжок вверх с места (см)</b>	Д	3	Более 32	Более 34	Более 36	Более 38	Более 40		
			2	29-32	30-34	31-36	33-38	35-40		
			1	26-28	26-29	26-30	26-32	26-34		
			0	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее		
		М	3	Более 34	Более 37	Более 40	Более 42	Более 45		
			2	31-34	33-37	34-40	35-42	36-45		
			1	29-30	29-32	29-33	29-34	29-35		
			0	28 и менее	28 и менее	28 и менее	28 и менее	28 и менее		
<b>7</b>	<b>Подъем туловища (кол-во раз в 1</b>	Д	3	Более 25	Более 30	Более 35	Более 40	Более 45		

	минуту)								
	спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение		2	19-25	21-30	23-35	27-40	31-45	
			1	14-18	14-20	14-22	14-26	14-30	
			0	13 и менее	13 и менее	13 и менее	13 и менее	13 и менее	
		М		3	Более 25	Более 30	Более 35	Более 40	Более 45
				2	21-25	24-30	27-35	31-40	35-45
				1	15-20	15-23	15-26	15-30	15-34
				0	14 и менее	14 и менее	14 и менее	14 и менее	14 и менее
8	<b>Сгибание и разгибание рук от пола – отжимание (количество раз за 1 минуту)</b>	Д	3	Более 16	Более 17	Более 18	Более 19	Более 19	
			2	13-16	14-17	15-18	16-19	16-19	
			1	10-12	10-13	10-14	10-15	10-15	
	Отжимания засчитываются, если руки сгибаются до 45 градусов	М	0	9 и менее	9 и менее	9 и менее	9 и менее	9 и менее	
			3	Более 18	Более 20	Более 22	Более 24	Более 24	
			2	17-18	18-20	19-22	20-24	20-24	
			1	14-16	14-17	14-18	14-19	14-19	
		0	13 и менее	13 и менее	13 и менее	13 и менее	13 и менее		
9	<b>Выкрут с палкой (в см.)</b>	Ж	3	Менее 30	Менее 30	Менее 30	Менее 30	Менее 30	
			2	32-30	32-30	32-30	32-30	32-30	
			1	35-33	35-33	35-33	35-33	35-33	
	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.	М	0	36 и более	36 и более	36 и более	36 и более	36 и более	
			3	Менее 44	Менее 44	Менее 44	Менее 44	Менее 44	
			2	42-44	42-44	42-44	42-44	42-44	
			1	45-43	45-43	45-43	45-43	45-43	
		0	46 и более	46 и более	46 и более	46 и более	46 и более		

**Для зачисления на программу необходимо набрать:**

- 5) 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.
- 6) Для поступления на программу необходимо набрать не менее - 30 баллов, наличие спортивного разряда, для танцев на льду не менее – 23

баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

- 7) Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.
- 8) В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе.

