

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ПРОГРАММУ ПРЕДСПОРИТИВНОЙ 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	10	10
	Танцы на льду			11	11	11
	Синхронное катание		10	11	11	11
Необходимо наличие спортивного разряда						
Одиночное катание		2 юн	2 юн	1 юн	3сп	2сп
Синхронное катание		1 юн	2 сп	2 сп	1сп	1 сп
Танцы на льду				2сп	2 сп	1 сп
Обязательная техническая программа (минимальный балл для поступления на программу 21)*						
Одиночное катание	Оценка, балл	1.Аксель 2.Одинлюбой прыжок 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 ЕВСК на текущий	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 ЕВСК на текущий	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	1.Аксель. 2.3 Различных прыжка в 2 оборота. 3.Каскад из двух прыжков 2 + 2. 4.Вращения: - позиция «либела» или «волчок» со сменой ноги (юноши) - позиция «заклон назад» или «заклон в сторону», или «либела», или «волчок» (девушки); 5.Прыжок во вращении (минимум 6 оборотов)	1. 4 различных прыжка в 2 оборота. 2.Каскад из двух прыжков 2 + 2. 3.Прыжок во вращение (минимум 6 оборотов). 4.Вращения: - позиция «либела» или «волчок» со сменой ноги (юноши) - позиция «заклон назад» или «заклон в сторону», или «либела», или «волчок» (девушки). Комбинация вращений с

		<i>сезон).</i>	<i>сезон).</i>	последовательность 6. Дорожка шагов (дорожка поворотов и шагов для спецпрограммы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).	6.Хореографическая последовательность 7.Дорожка шагов (дорожка поворотов и шагов для спецпрограммы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).	одной сменой ноги (мин.6 оборотов на каждой ноге). 5.Хореографическая последовательность 6.Дорожка шагов (дорожка поворотов и шагов для спецпрограммы утвержденной Федерацией ФКК России на текущий сезон).
Синхронное катание	Оценка, балл		Скольжение 1. Перебежки вперед и назад 2. Тройка вперед наружу трехкратная 3. Твизл вперед внутрь 4. Крюк вперед внутрь 5. Крюк вперед наружу 6. Выкрюк вперед внутрь и назад внутрь 7. Ласточка 8. Затяжка 9. Бильман Прыжки 10. Любой прыжок в один оборот и более Вращение 11. Любое вращение стоя	Скольжение 1. Перебежка вперед и назад 2. Твизл вперед внутрь, вперед наружу, назад внутрь, назад наружу 3. Серия поворотов на правой ноге: крюк вперед-внутри-выкрюк назад-внутри-твизл вперед-внутри 4. Серия поворотов на левой ноге: выкрюк вперед-внутри – крюк назад-внутри-скобка вперед-внутри 5. Ласточка 6. Затяжка 7. Бильман 8. Кораблик Прыжки 9. Любой прыжок в один оборот и больше	Скольжение 1. Перебежка вперед и назад 2. Твизл вперед внутрь, вперед наружу, назад внутрь, назад наружу 3. Серия поворотов на правой ноге: крюк вперед-внутри-выкрюк назад-внутри-твизл вперед-внутри 4. Серия поворотов на левой ноге: выкрюк вперед-внутри – крюк назад-внутри-скобка вперед-внутри 5. Ласточка со сменой ребра 6. Затяжка 7. Бильман 8. Кораблик Прыжки 9. Любой прыжок в один	Скольжение 1. Серии шагов через перетяжку: вперед внутрь крюк – назад наружу крюк; вперед наружу крюк-назад внутрь крюк + такая же серия с выкрюками; 2. Выкрюк вперед-внутри, перетяжка – чоктау; 3. Назад внутрь выкрюк, 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 выкрюк (в обе стороны); 6. Ласточка со

				<p>10. Прыжок в шпагат Вращение 11. Винт 12. Волчок 13. Либела</p>	<p>оборот и больше 10. Прыжок в шпагат Вращение 11. Винт 12. Волчок 13. Либела</p>	<p>сменой ребра 7. Затяжка 8. Бильман 9. Кораблик Прыжки 10. Любой прыжок в один оборот и больше 11. Прыжок в шпагат Вращение 12. Винт 13. Либела 14. Вращение в сложной позиции</p>
Танцы на льду	Оценка, балл			<p>1.Тройки вперед-внутрь, назад внутрь через перетяжку (с обеих ног); 2.Тройки вперед-наружу, назад-наружу через перетяжку (с обеих ног); 3.Тройка назад-наружу+скоба вперед наружу через перетяжку, смена ноги тройка назад-внутрь+скоба вперед-внутрь через перетяжку (с обеих ног); 4.Крюк вперед-внутрь+перетяжка+крюк назад наружу, смена ноги – крюк вперед-наружу+перетяжка+крюк к назад –внутрь (с обеих ног); 5.Наружный маховый закрытый моухок с обеих ног, смена направления через беговой назад-внутрь; 6. из дуги назад-наружу закрытый чоктау вперед-</p>	<p>1.Двукратные тройки вперед-внутрь+вперед – наружу через перетяжку (с обеих ног); Двукратные тройки назад-наружук+назад-внутрь через перетяжку (с обеих ног); 3.Тройка вперед-наружу+скоба назад-наружу через перетяжку, смена ноги – тройка вперед-внутрь+скоба назад-внутрь через перетяжку (с обеих ног); 4.Крюк вперед-внутрь, назад-внутрь (с обеих ног); 5. Крюк вперед-наружу, назад-наружу (с обеих ног); 6. Открытый моухок вперед-наружу+закрытый моухок назад-наружу с другой ноги (по 2 повтора с обеих ног);</p>	<p>1.Скобы вперед-внутрь, назад-внутрь через перетяжку+смена ноги-скоба вперед-наружу, назад-наружу(с обеих ног); 2. Тройка назад-наружу+открытыйчоктау вперед-внутрь, назад-наружу+тройка (на той же ноге) назад-наружу+открытыйчоктау вперед-внутрь, назад-наружу (чоктау из 2 дуги тройки)4-е повтора. 3.Крюк вперед-наружу+закрытый моухок из 2-ой дуги крюка назад-наружу, вперед-наружу+дуга выезда из моухока-въезд в крюк вперед-наружу с другой ноги (с обеих ног) по 2 оборота с каждой ноги; 4.Закрытый маховый моухок вперед-</p>

				<p>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>7.Серия твизловназад-наружу+вперед –внутри (3 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>влево+дугавперед-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 выкрюкназад-внутри+из него скоба вперед-внутри+перетяжканазад-внутри+твизл назад-внутри 4 оборота с выездом в дугу назад-внутри;</p> <p>9.Серия твизлов вперед-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 девочек – 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
Упражнения по скольжению	-хорошая осанка; -выполнение скольжения на высокой скорости; -скольжение на глубоких (четких) ребрах; -владение катанием в различных направлениях; -ритмическая работа колен; - длинные дуги, четкий выезд. - использование	-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.
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; -	-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	- 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	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Бег 30 метров (сек.) 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
2	Прыжки на скакалке на 2 ногах (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
3	Прыжки на скакалке на 1 ноге (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
4	Челночный бег 3*10м , (с)	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
5	Прыжок в длину с места (см.)	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
6	Прыжок вверх с места (см)	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	
7	Подъем туловища (кол-во раз в 1 минуту)	Д	3	Более 25	Более 30	Более 35	Более 40	Более 45
	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	
	спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение	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	Сгибание и разгибание рук от пола – отжимание (количество раз за 1 минуту)	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
			0	9 и менее	9 и менее	9 и менее	9 и менее	9 и менее
	Отжимания засчитываются, если руки сгибаются до 45 градусов	М	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	Выкрут с палкой (в см.)	Ж	3	Менее 30	Менее 30	Менее 30	Менее 30	Менее 30
	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	32-30	32-30	32-30	32-30	32-30
			1	35-33	35-33	35-33	35-33	35-33
			0	36 и более	36 и более	36 и более	36 и более	36 и более
		М	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:

- 1) Минимальный балл для зачисления на программу в области технического мастерства – 21, для танцев на льду -14, 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, для танцев на льду не менее – 23 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.

