

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки  
по фигурному катанию на коньках на 2021 – 2022 тренировочный год.**

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

Дисциплина	Уровень оценки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)	Одиночное катание	6	6	7	8
Одиночное катание		Без разряда	Без разряда	3 юн	2 юн
<b>Обязательная техническая программа (минимальный балл для поступления на программу 21)*</b>					
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 № 22; 26; 28 (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 № 22; 26; 29 (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.	1. Аксель 2. Один любой 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 по скольжению № 15; 16; 18 (установленные п. 5 ЕВСК на текущий сезон)

**\*Примечание:**

Для прохождения индивидуального отбора в группы НП-3, Т-1 - наличие спортивного разряда обязательно.

**\*Критерии оценивания:**

Техническая подготовка	Оценка, балл		
	7-10	4-6	0-3
Упражнения по	-хорошая осанка;	-плохая реберность.	-плохая реберность.

<b>скольжению</b>	-выполнение скольжения на высокой скорости; -скольжение на глубоких (четких) ребрах; -владение катанием в различных направлениях; -ритмическая работа колен; -длинные дуги, четкий выезд.	-выполнение скольжения на средней скорости; -волнистость следа; -плохая работа колен; -подтолчки; -неуверенный поворот; -длинные дуги, четкий выезд.	-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;

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	Контрольные упражнения	пол	Уровень оценки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1
<b>1</b>	<b>Бег 30 метров (сек.)</b> С высокого старта, с места.	Д	3	Менее 6,7	Менее 6,4	Менее 6,2	Менее 6,1
			2	6,7-6,9	6,4-6,7	6,2-6,5	6,1-6,4
			1	7,0-7,2	6,8-7,2	6,6-7,2	6,5-7,0
			0	7,3 и более	7,3 и более	7,3 и более	7,1 и более
		М	3	Менее 6,5	Менее 6,3	Менее 6,1	Менее 5,9
			2	6,5-6,6	6,3-6,5	6,1-6,4	5,9-6,3
			1	6,7-6,9	6,6-6,9	6,5-6,9	6,4-6,7
			0	7,0 и более	7,0 и более	7,0 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 86	Более 91	Более 96	Более 110
			2	76-86	81-91	86-96	91-110
			1	65-75	65-80	65-85	71-90
			0	64 и менее	64 и менее	64 и менее	70 и менее
		М	3	Более 86	Более 91	Более 96	Более 110

			2	76-86	81-91	86-96	91-110
			1	65-75	65-80	65-85	71-90
			0	64 и менее	64 и менее	64 и менее	70 и менее
3	Прыжки на скакалке на 1 ноге(кол-во раз за 60 секунд)	Д	3	Более 51	Более 60	Более 65	Более 70
			2	41-51	46-60	51-65	56-70
			1	30-40	30-45	30-50	39-55
			0	29 и менее	29 и менее	29 и менее	38 и менее
		М	3	Более 51	Более 60	Более 65	Более 70
			2	41-51	46-60	51-65	56-70
			1	30-40	30-45	30-50	39-55
			0	29 и менее	29 и менее	29 и менее	38 и менее
4	Челночный бег 3*10м ,(с.)	Д	3	Менее 8,9	Менее 8,7	Менее 8,6	Менее 8,5
			2	8,9-9,0	8,7-8,9	8,6-8,8	8,8-8,5
			1	9,1-9,3	9,0-9,3	8,9-9,3	8,9-9,1
			0	9,4 и более	9,4 и более	9,4 и более	9,2 и более
		М	3	Менее 8,8	Менее 8,6	Менее 8,5	Менее 8,3
			2	8,8-8,9	8,6-8,8	8,5-8,7	8,7-8,3
			1	9,0-9,2	8,9-9,2	8,8-9,2	9,0-8,8
			0	9,3 и более	9,3 и более	9,3 и более	9,1 и более
5	Прыжок в длину с места (см.)	Д	3	Более 125	Более 128	Более 130	Более 135
			2	120-125	124-128	126-130	129-135
			1	112-119	112-123	112-125	118-128
			0	111 и менее	111 и менее	111 и менее	117 и менее
		М	3	Более 130	Более 132	Более 134	Более 140
			2	126-130	128-132	130-134	136-140
			1	118-125	118-127	118-129	125-135
			0	117 и менее	117 и менее	117 и менее	124 и менее
6	Прыжок вверх с места(см)	Д	3	Более 27	Более 29	Более 30	Более 32
			2	26-27	27-29	27-30	29-32
			1	24-25	24-26	24-27	26-28
			0	23 и менее	23 и менее	23 и менее	25 и менее

		М	3	Более 30	Более 31	Более 32	Более 34
			2	29-30	30-31	31-32	31-34
			1	27-28	27-29	27-30	29-30
			0	26 и менее	26 и менее	26 и менее	28 и менее
7	<b>Подъем туловища (кол-во раз в 1 минуту)</b>	Д	3	Более 17	Более 20	Более 21	Более 25
	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	19-25
			1	12-14	12-16	12-17	14-18
			0	11 и менее	11 и менее	11 и менее	13 и менее
	М	3	Более 18	Более 21	Более 23	Более 25	
		2	16-18	18-21	19-23	21-25	
		1	13 - 15	13-17	13-18	15-20	
0	12 и менее	12 и менее	12 и менее	14 и менее			
8	<b>Сгибание и разгибание рук от пола – отжимание (количество раз за 1 минуту)</b>	Д	3	Более 12	Более 14	Более 15	Более 16
	Отжимания засчитываются, если руки сгибаются до 45 градусов		2	11-12	12-14	13-15	13-16
			1	8-10	8-11	8-12	10-12
			0	7 и менее	7 и менее	7 и менее	9 и менее
	М	3	Более 15	Более 16	Более 17	Более 18	
		2	13-15	14-16	15-17	17-18	
		1	10-12	10-13	10-14	14-16	
0	9 и менее	9 и менее	9 и менее	13 и менее			
9	<b>Выкрут с палкой (в см.)</b>	Ж	3	35 и менее	35 и менее	35 и менее	Менее 30
	Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки		2	36-37	36-37	36-37	32-30
			1	38-40	38-40	38-40	35-33
			0	41 и более	41 и более	41 и более	36 и более
	М	3	43 и менее	43 и менее	43 и менее	Менее 44	

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	44-45	44-45	44-45	42-44
	1	46-50	46-50	46-50	45-43
	0	51 и более	51 и более	51 и более	46 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 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
		<b>Необходимо наличие спортивного разряда</b>
Синхронное катание		КМС
Танцы на льду		КМС
<b>Обязательная техническая программа ( необходимо набрать не менее – 21 балла).</b>		
Синхронное катание	Оценка, балл	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Серии шагов через перетяжку вперед внутрь крюк – вперед наружу крюк – назад внутрь крюк + такая же серия с выкрутками;</li> <li>2.Выкрутка вперед-внутри, перетяжка – чоктау;</li> <li>3.Назад внутрь выкрутка, перетяжка, перед.чоктау;</li> <li>4.Серия твизлов внутрь и наружу, вправо и влево ( свободная нога в разном положении);</li> <li>5.Серия шагов назад внутрь крюк, вперед внутрь скоба, назад наружу выкрутка (в обе стороны);</li> <li>6. Сложные вращения различной вариации;</li> <li>7. Спирали, кораблик, бильман, затяжки;</li> <li>8. Прыжки в 2 оборота, аксель.</li> </ol>
Танцы на льду		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крюк вперед –наружу + скоба назад-внутри (правая, левая нога);</li> <li>2. Крюк вперед-внутри + скоба назад – наружу (правая, левая нога)</li> <li>3. Двукратные тройки вперед-внутри + выкрутка вперед – внутри + двукратная тройка назад-внутри; смена ноги + двукратные тройки назад-внутри + выкрутка назад – внутри + двукратная тройка вперед-внутри (с обеих ног);</li> <li>4. Двукратная тройка вперед-наружу + выкрутка вперед – наружу +двукратная тройка назад-наружу , смена ноги двукратная тройка назад-наружу + выкрутка назад-наружу + двукратная тройка вперед-наружу;</li> <li>5. Крюк назад-наружу + из второй дуги закрытый чоктау вперед-наружу, назад-внутри + выкрутка назад-внутри (с обеих ног);</li> <li>6. Крюк вперед-наружу + назад-наружу выкрутка на той же ноге (с обеих ног);</li> <li>7. Назад-наружу крюк + вперед-наружу выкрутка на той же ноге (с обеих ног);</li> <li>8. Закрытый чоктау вперед-внутри, назад-наружу + закрытый чоктауназад-наружу, вперед-внутри + скоба вперед-внутри, смена ноги – закрытый моухок назад-наружу, вперед-</li> </ol>

		<p>внутри + закрытый чоктау вперед-наружу, назад-внутри + выкрук назад-внутри + твилзл вперед-наружу (4 оборота) с выездом в Ина-Бауэр (с обеих ног)4</p> <p>9. Серия твилзов вперед-внутри (свободная нога в захвате сзади) 4-5 оборота, выезд в дугу назад – наружу + твилз 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
<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> </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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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, амплитуда;</li> <li>- хорошая осанка.</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>- низкая амплитуда</li> <li>- касание льда одной рукой на выезде;</li> <li>- хорошая осанка.</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> <li>- касание льда двумя руками на выезде;</li> <li>- торможение перед прыжком</li> </ul>
<b>Элементы вращения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- красивая позиция во вращении;</li> <li>- высокая скорость вращения;</li> <li>- сложный заход во вращение;</li> <li>- большое количество оборотов;</li> <li>- быстрая установка центровки;</li> <li>- использование сложных позиций во вращении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- красивая позиция во вращении;</li> <li>- средняя скорость вращения;</li> <li>- простой заход во вращение;</li> <li>- достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов);</li> <li>- небольшое смещение при вращении;</li> <li>- исполнение вращений только в базовых позициях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- касание льда при вращении рукой (руками);</li> <li>- низкая скорость вращения;</li> <li>- отсутствие выезда из вращение;</li> <li>- достаточное количество оборотов (минимально требуемое количество оборотов);</li> <li>- сильное смещение при вращении;</li> <li>- не использованы все базовые позиции;</li> </ul>

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

	Контрольные упражнения	Пол	Уровень оценки	ССМ
<b>1</b>	<b>Бег 60 метров (сек.)</b> 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
<b>2</b>	<b>Бег 1000 метров (сек.)</b>	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
<b>3</b>	<b>Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз за 60 секунд)</b>	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
<b>4</b>	<b>Прыжки на скакалке на 1 ноге(кол-во раз за 60 секунд)</b>	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	Менее 7,9
			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 руками из-за головы (см)	Ж	3	331 и более
			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
		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 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, 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.

