

**Информационное письмо для поступающего в МАУ ДО «СШ № 1»
Отделение: футбол, хоккей с шайбой, фигурное катание на коньках.**

Виды спорта и возраст для зачисления	Футбол:	<p>-с 5 лет – дополнительная общеразвивающая программа по футболу</p> <p>-с 7 лет- дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по футболу</p>
	Хоккей с шайбой:	<p>-с 4 лет – дополнительная общеразвивающая программа по хоккею</p> <p>-с 8 лет- дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по по хоккею</p>
	Фигурное катание на коньках:	<p>-с 4 лет – дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках</p> <p>-с 6 лет- дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по фигурному катанию на коньках</p>
Сроки приема документов и требования	<p>с 01 июня по 15 августа текущего года</p> <p>Прием документов на поступление осуществляется по письменному заявлению поступающих с 14 лет, а в случае если они несовершеннолетние до 14 лет, то по письменному заявлению (далее - заявление о приеме) их законных представителей. Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько организаций дополнительного образования.</p> <p>Заявление и другие необходимые документы заполняются на бланках установленного образца. Образцы заявления, анкеты, согласия на обработку персональных данных предоставляются Учреждением.</p> <p>В заявлении о приеме указываются следующие сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наименование программы, на которую планируется поступление; - фамилия, имя и отчество поступающего; - дата и место рождения поступающего; - фамилия, имя и отчество, место работы законных представителей несовершеннолетнего поступающего; - номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии); - сведения о гражданстве поступающего; - адрес места жительства поступающего. <p>В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом, антидопинговыми правилами и локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.</p> <p>При подаче заявления, обязательно с анкетой и согласием на обработку персональных данных, представляются следующие документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего; -справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний; - фотография поступающего начиная с этапа НП (на документ, в количестве 1 шт., формат 3x4 см); <p>Иностранные граждане и лица без гражданства, в том числе соотечественники за рубежом, все документы представляют на русском языке или вместе с заверенным в установленном порядке переводом на русский язык.</p> <p>Поступающие, из других организаций дополнительного образования в анкете указывают наименование всех предыдущих учреждений</p>	

	<p>организаций дополнительного образования, стаж учебно-тренировочных занятий, тренеров-преподавателей, спортивный разряд.</p> <p>Поступающие, претендующие для зачисления на учебно-тренировочный этап (далее-ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ), предоставляют кроме выше перечисленных документов копию приказа о присвоении спортивного разряда, звания. Кроме этого, с целью подтверждения квалификации спортсмена Комиссия может запросить у них копии протоколов соревнований, документ, подтверждающий стаж занятий спортом и т.п.</p> <p>Заявитель несет персональную ответственность за достоверность указанных сведений в предоставляемых документах.</p>
Режим работы приемной и апелляционной комиссии	<p>Понедельник – Четверг 08.00ч-17.30ч, обед 12.00ч-12.48ч</p> <p>Пятница 08.00ч-15.00ч, обед 12.00ч-12.48ч</p> <p>Суббота, воскресенье - выходной</p>
Правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора	<p>Совершеннолетние поступающие, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция).</p> <p>Апелляцией признается аргументированное письменное заявление о несогласии с оценкой результатов индивидуального отбора или проведения процедуры отбора.</p> <p>Ссылка на плохое самочувствие не является поводом для апелляции и отклоняется без рассмотрения. Медицинские справки о болезни должны предъявляться перед началом индивидуального отбора.</p> <p>Апелляция подаётся секретарю апелляционной комиссии не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.</p> <p>Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Поступающий или его законный представитель должны иметь при себе документ, удостоверяющий его личность. Апелляционное заявление от иных лиц, в том числе родственников поступающего, не принимаются и не рассматриваются.</p> <p>Рассмотрение апелляции не является процедурой повторного тестирования.</p>
Сроки индивидуального отбора (тестирования)	<p>с 15-31 августа текущего года</p> <p>Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование по общефизической подготовки (далее-ОФП) и специально-физической подготовки (далее-СФП), а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации.</p>
Требования к поступлению	<p><u>Этап спортивно-оздоровительный</u></p> <p>На спортивно-оздоровительный этап по всем видам спорта зачисляются лица, имеющие справку об отсутствии медицинских противопоказаний и при наличии возраста ниже указанного в Федеральном стандарте спортивной подготовки (далее- ФССП).</p> <p><u>Этап начальной подготовки</u></p> <p>На этап начальной подготовки по всем видам спорта зачисляются лица, выполнившие вступительные нормативы согласно ФССП, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении на этап начальной</p>

	<p>подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках обязательно учитываются антропометрические данные поступающего.</p> <p style="text-align: center;"><u>Тренировочный этап.</u></p> <p>На учебно-тренировочный этап по видам спорта футбол, хоккей зачисляются лица, выполнившие необходимые для перевода по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу. По виду спорта фигурное катание выполнившие необходимые для перевода по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу, имеющие спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд-фигурное катание», «требований к разряду нет разряд-футбол, хоккей», не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам диспансеризации).</p> <p style="text-align: center;"><u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u></p> <p>На этап совершенствования спортивного мастерства по решению Учредителя по всем видам спорта могут быть зачислены лица, выполнившие контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу, имеющие спортивный разряд футбол, хоккей- «второй спортивный разряд», фигурное катание - «кандидат в мастера спорта», необходимый для перевода по программе спортивной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам диспансеризации).</p>				
Основаниям и для отказа в приёме	<ul style="list-style-type: none"> -наличие противопоказаний для занятий спортом, указанных в медицинском заключении (справке от врача); -отсутствие медицинского заключения о состоянии здоровья поступающего; -отсутствие других требуемых документов для поступающих; -отсутствие свободных мест; -возраст ребёнка младше определенного для данного вида спорта; -невыполнение нормативов тестирования индивидуального отбора. 				
Сроки зачисления	31 августа текущего года				
График тестирования для зачисления	Виды спорта	Место проведения	Дата проведения	Время проведения	Судьи
	Футбол	СК «Снежинка»	16.08 текущего года 26.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер-преподаватель за отделение
	Хоккей с шайбой	СК «Снежинка»	19.08 текущего года 29.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер-преподаватель за отделение
	Фигурное катание на коньках	СК «Снежинка»	20.08 текущего года 30.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер-преподаватель за отделение
Контрольные нормативы	Футбол:	спортивная подготовка		Приложение № 1-№ 4	
	Хоккей	спортивная подготовка		Приложение № 5- № 8	
	Фигурное катание	спортивная подготовка		Приложение № 9- № 12	

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Ед.измерения	Норматив НП до года обучения		Норматив НП свыше года обучения	
			мальчика	девочки	мальчика	девочки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки						
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10м (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	Кол-во попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,70	9,0
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого гола спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2.Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий, второй, первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед.изме рения	Норматив ЭССМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
3. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2.Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе ССМ (не ограничивается)	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд»		

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на
этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив ЭВСМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2.Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе ВСМ (не ограничивается)	Спортивные разряды- «первый спортивный разряд»		

Вид спорта: хоккей**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и на этап начальной подготовки**

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив НП (1,2,3) обучения	
			мальчика	девочки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
5. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 20м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации).

№	Упражнения	Ед.изме рения	Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,5
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ до двух лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ свыше двух лет)		Спортивные разряды- «третий, второй, первый юношеский спортивный разряд»	

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№	Упражнения	Ед.изм ерения	Норматив ЭССМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м,см	не менее	
			11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.5	И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося.	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.6	Бег на 400м	мин,с	не более	
			1,05	1,10
1.7	Бег на 3000м	мин	не более	
			13	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе ССМ (не ограничивается)		Спортивные разряды- «второй спортивный разряд»	

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

№	Упражнения	Ед.изм ерения	Норматив ЭВСМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	22
1.5	И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося.	кол-во раз	не менее	
			20	10
1.6	Бег на 400м	мин,с	не более	
			1,03	1,08
1.7	Бег на 3000м	мин	не более	
			12,30	14,30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе ВСМ (не ограничивается)		Спортивные разряды- «первый спортивный разряд»	

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП до года обучения		Норматив НП свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,01
1.2	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Наклон вперед 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 более	
			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 УТ этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – « третий, второй, первый юношеский спортивный разряд », « третий спортивный разряд »		
3.2	Период обучения на УТ этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – « второй, первый спортивный разряд »		

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЭССМ	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			120	115
1.5	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	15
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЭВСМ	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Информационное письмо для поступающего

на 2022-2023 спортивный сезон

Отделение: футбол, хоккей с шайбой, фигурное катание на коньках.

Виды спорта и возраст для зачисления	Футбол:	-с 5 лет – программа по общей физической подготовке с элементами футбола -с 7 лет-программа по спортивной подготовке по футболу
	Хоккей с шайбой:	-с 4 лет – программа по общей физической подготовке с элементами хоккея -с 8 лет-программа по спортивной подготовке по хоккею
	Фигурное катание на коньках:	-с 4 лет – программа по общей физической подготовке с элементами фигурного катания -с 6 лет-программа по спортивной подготовке фигурному катанию
Сроки приема документов и требования	<p>с 01 июня по 15 августа текущего года</p> <p>Прием документов на поступление осуществляется по письменному заявлению поступающих с 14 лет, а в случае если они несовершеннолетние до 14 лет, то по письменному заявлению (далее - заявление о приеме) их законных представителей. Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>Заявление и другие необходимые документы заполняются на бланках установленного образца. Образцы заявления, анкеты, согласия на обработку персональных данных предоставляются Учреждением.</p> <p>В заявлении о приеме указываются следующие сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наименование программы, на которую планируется поступление; - фамилия, имя и отчество поступающего; - дата и место рождения поступающего; - фамилия, имя и отчество, место работы законных представителей несовершеннолетнего поступающего; - номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии); - сведения о гражданстве поступающего; - адрес места жительства поступающего. <p>В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом, антидопинговыми правилами и локальными нормативными актами, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего.</p> <p>При подаче заявления, обязательно с анкетой и согласием на обработку персональных данных, представляются следующие документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего; -справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний; - фотография поступающего (на документ, в количестве 2 шт., формат 3x4 см); <p>Иностранцы граждане и лица без гражданства, в том числе соотечественники за рубежом, все документы представляют на русском языке или вместе с заверенным в установленном порядке переводом на русский язык.</p> <p>Поступающие, из других спортивных учреждений в анкете указывают наименование всех предыдущих спортивных учреждений, стаж тренировочных занятий, тренеров, спортивный разряд.</p> <p>Поступающие, претендующие для зачисления на тренировочный этап (далее-ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ), предоставляют кроме выше перечисленных документов копию приказа о</p>	

	<p>присвоении спортивного разряда, звания. Кроме этого, с целью подтверждения квалификации спортсмена Комиссия может запросить у них копии протоколов соревнований, документ, подтверждающий стаж занятий спортом и т.п.</p> <p>Заявитель несет персональную ответственность за достоверность указанных сведений в предоставляемых документах.</p>
Режим работы приемной и апелляционной комиссии	<p>Понедельник – Четверг 08.00ч-17.30ч, обед 12.00ч-12.48ч Пятница 08.00ч-15.00ч, обед 12.00ч-12.48ч Суббота, воскресенье - выходной</p>
Правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора	<p>Совершеннолетние поступающие, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция).</p> <p>Апелляцией признается аргументированное письменное заявление о несогласии с оценкой результатов индивидуального отбора или проведения процедуры отбора.</p> <p>Ссылка на плохое самочувствие не является поводом для апелляции и отклоняется без рассмотрения. Медицинские справки о болезни должны предъявляться перед началом индивидуального отбора.</p> <p>Апелляция подаётся секретарю апелляционной комиссии не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.</p> <p>Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Поступающий или его законный представитель должны иметь при себе документ, удостоверяющий его личность. Апелляционное заявление от иных лиц, в том числе родственников поступающего, не принимаются и не рассматриваются.</p> <p>Рассмотрение апелляции не является процедурой повторного тестирования.</p>
Сроки индивидуального отбора (тестирования)	<p>с 15-31 августа текущего года</p> <p>Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование по общефизической подготовки (далее-ОФП) и специально-физической подготовки (далее-СФП), а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации.</p>
Требования к поступлению	<p><u>Этап спортивно-оздоровительный</u></p> <p>На спортивно-оздоровительный этап по всем видам спорта зачисляются лица, имеющие справку об отсутствии медицинских противопоказаний и при наличии возраста ниже указанного в Федеральном стандарте спортивной подготовки (далее- ФССП).</p> <p><u>Этап начальной подготовки</u></p> <p>На этап начальной подготовки по всем видам спорта зачисляются лица, выполнившие вступительные нормативы согласно ФССП, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении на этап начальной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках обязательно учитываются антропометрические данные поступающего.</p> <p><u>Тренировочный этап.</u></p> <p>На тренировочный этап по видам спорта футбол, хоккей зачисляются лица, выполнившие необходимые для перевода по программе спортивной</p>

	<p>подготовки контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу. По виду спорта фигурное катание выполнившие необходимые для перевода по программе спортивной подготовки контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу, имеющие спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд», не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам диспансеризации).</p> <p><u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u></p> <p>На этап совершенствования спортивного мастерства по решению Учредителя по всем видам спорта могут быть зачислены лица, выполнившие контрольные нормативы ФССП, обязательную техническую программу, имеющие спортивный разряд футбол, хоккей- «первый спортивный разряд», фигурное катание - «кандидат в мастера спорта», необходимый для перевода по программе спортивной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний (по итогам диспансеризации).</p>				
Основаниями для отказа в приёме	<ul style="list-style-type: none"> -наличие противопоказаний для занятий спортом, указанных в медицинском заключении (справке от врача); -отсутствие медицинского заключения о состоянии здоровья поступающего; -отсутствие других требуемых документов для поступающих; -отсутствие свободных мест; -возраст ребёнка младше определенного для данного вида спорта; -невыполнение нормативов тестирования индивидуального отбора. 				
Сроки зачисления	31 августа текущего года				
График тестирования для зачисления	Виды спорта	Место проведения	Дата проведения	Время проведения	Судьи
	Футбол	СК «Снежинка»	17.08 текущего года 26.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер за отделение
	Хоккей с шайбой	СК «Снежинка»	18.08 текущего года 27.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер за отделение
	Фигурное катание на коньках	СК «Снежинка»	19.08 текущего года 30.08 текущего года	10.00-12.00	Заместитель директора по спортивной подготовке, ответственный тренер за отделение
Контрольные нормативы	Футбол:	спортивная подготовка		Приложение № 1	
	Хоккей	спортивная подготовка		Приложение № 2	
	Фигурное катание	спортивная подготовка		Приложение № 3	

Футбол:**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, футбол**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта	не более 6,9 с	не более 7,1с
	Бег на 60 м с высокого старта	не более 12,1 с	не более 12,4с
	Челночный бег 3х10 м	не более 10,3 с	не более 10,6 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 110 см	не менее 105 см
	Тройной прыжок	не менее 330 см	не менее 270 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 10 см	не менее 10 см

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе, футбол (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки			
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта	не более 2,8 с	не более 3,0 с			
	Бег на 15 м с хода	не более 2,4 с	не более 2,6 с			
	Бег на 30 м с высокого старта	не более 4,9 с	не более 5,1 с			
	Бег на 30 м с хода	не более 4,6 с	не более 4,8 с			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 190 см	не менее 170 см			
	Тройной прыжок	не менее 620 см	не менее 580 см			
	Прыжок в высоту со взмахом рук	не менее 20 см	не менее 16 см			
	Прыжок в высоту без взмаха рук	не менее 12 см	не менее 10 см			
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м	не менее 4 м			
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя. Фиксация 2с	не менее 1 раза	не менее 1 раза			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
Название упражнения	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	«3»	«3»	«4»	«4»	«5»	«5»
Вбрасывание мяча руками на дальность	11-10 м	10-9 м	13-12 м	12-11 м	14 м и более	13 м и более
Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	5 р	4 р	6 р	5 р	7 р и более	6 р и более
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	13,2 с-14,2 с	13,4 с - 14,4 с	12,1 с - 13,1 с	12,3 с-13,3 с	12,0 с и менее	12,2 с и менее
Жонглирование мячом	10 раз	8 раз	12 раз	10 раз	14 раз и более	12 раз и более
Ведение мяча 30 м	7,6 м-8,6 м	7,8 м-8,8 м	6,5 м-7,5 м	6,7 м-7,7 м	6,4 м и менее	6,6 м и менее

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы
для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, футбол**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Скоростные качества</i>	Бег 15 м. с высокого старта	не более 2,4 с.	Бег 15 м. с высокого старта	не более 2,7 с.
	Бег на 15 м. с хода	не более 2,0с.	Бег на 15 м. с хода	не более 2,3с.
	Бег 30 м. с высокого старта	не более 4,2 с.	Бег 30 м. с высокого старта	не более 4,5 с.
	Бег 30 м. с хода	не более 4,0с.	Бег 30 м. с хода	не более 4,2 с.
<i>Скоростно - силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 230 см.	Прыжок в длину с места	не менее 215см.
	Тройной прыжок	не менее 710 см.	Тройной прыжок	не менее 680 см.
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	не менее 35 см.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 27 см.
	Прыжок вверх с места без взмаха руками	не менее 20 см.	Прыжок вверх с места без взмаха руками	не менее 14 см.
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы	не менее 9 м.	Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы.	не менее 6 м.
	Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы	не менее 12 м.	Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы.	не менее 9 м.
<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из положения стоя. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2с.	не менее 1 раза	Наклон вперед из положения стоя. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2с.	не менее 1 раза
	Обязательная техническая программа			
	Первый второй разряд (требование)			
Иные спортивные нормативы				
<i>Техническое мастерство</i>				
<i>Спортивный разряд</i>				

Техническое мастерство							
№	тест	юн «3»	дев «3»	юн «4»	дев «4»	юн «5»	дев «5»
1	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	13-12	12-11	15-14	14-13	16 и более	15 и более
2	Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	6	5	7	6	8 и более	7 и более
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,6-13,6	12,8-13,8	11,5-12,5	11,7-12,7	11,4 и менее	11,6 и менее
4	Жонглирование мячом в движении (м)	8	7	10	9	12 и более	11 и более
5	Бег с мячом 30 м (с)	7,0-8,0	7,2-8,2	5,9-6,9	6,1-7,1	5,8и менее	6,0и менее

Хоккей с шайбой:**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, хоккей**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
<i>Скоростные качества</i>	Бег 20 м. с высокого со старта	не более 4,5 с.	не более 5,3 с.
	Бег на коньках 20 м.	не более 4,8 с.	не более 5,5 с.
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег на коньках 6х9м.	не более 17,0 с.	не более 18,5 с.
	Бег на коньках 20 м. спиной вперед	не более 6,8 с.	не более 7,4 с.
	Слаломный бег на коньках без шайбы	не более 13,5 с.	не более 14,5 с.
	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	не более 15,5 с.	не более 17,5 с.
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 135 см.	не менее 125 см.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 см	не менее 10 см

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе, хоккей (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м. с высокого старта	не более 5,5 с.	не более 5,8 с.
	Бег на коньках 30 м.	не более 5,8 с.	не более 6,4 с.
	Бег 1000 м с высокого старта	не более 5,50 мин	не более 6,20 мин
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег на коньках 6х9м.	не более 16,5 с.	не более 17,5 с.
	Бег на коньках спиной вперед 30 м.	не более 7,3 с.	не более 7,9 с.
	Слаломный бег на коньках, без шайбы	не более 12,5 с	не более 13,0 с
	Слаломный бег на коньках, с ведением шайбы	не более 14,5 с	не более 15,0 с
	Челночный бег на коньках, в стойке вратаря	не более 42 с	не более 45 с
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 43 с.	не более 47 с.
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 145 см
	Подтягивание на перекладине	не менее 5 раз	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	не менее 12 см

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы
для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, хоккей**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м. с высокого старта	не более 4,7 с.	Бег 30 м. с высокого старта	не более 5,0 с.
	Бег на коньках 30 м.	не более 4,7 с.	Бег на коньках 30 м.	не более 5,3 с.
	Бег 400 м.	не более 1,05 с	Бег 400 м.	не более 1,10 с
<i>Координационные способности</i>	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	не более 25 с.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	не более 30 с.
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 39 с.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 43 с.
	Челночный бег на коньках в стойке вратаря	не более 40с.	Челночный бег на коньках в стойке вратаря	не более 45 с.
<i>Сила</i>	Полуприсед со штангой с весом 100% собственного веса	не менее 7раз	Полуприсед со штангой с весом 100% собственного веса	-
	Пятирной прыжок в длину с места	не менее 11 м.70 см.	Пятирной прыжок в длину с места	не менее 9 м. 30см
	Подтягивание на перекладине	не менее 12 раз	Подтягивание на перекладине	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 см
<i>Выносливость</i>	Челночный бег на коньках 5x54м.	не более 48 с.	Челночный бег на коньках 5x54м.	не более 54 с.
	Бег 3000м с высокого старта	не более 13 мин	Бег 3000м с высокого старта	не более 15 мин
<i>Спортивный разряд</i>	Второй спортивный разряд (требование)			

Фигурное катание на коньках:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, фигурное катание

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	юноши		девушки		
	вид	результат	вид	результат	
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м.	не более 6,9 с.	Бег 30 м.	не более 6,9 с.	
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 9,2 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 9,3 с.	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.- не менее 65 раз				
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.- не менее 30 раз				
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 118 см.	Прыжок в длину с места	не менее 112 см.	
	Прыжок вверх с места	не менее 27 см.	Прыжок вверх с места	не менее 24 см.	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 13 см.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 12 см.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 10 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 8 см	
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 50 см.	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 40 см.	
Иные спортивные нормативы					
<i>Техническое мастерство</i>		Обязательная техническая программа			
№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Акробатическая связка. Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты	Медленный темп, мост с пола, 1 полный шпагат	Медленный темп, мост без подъема, 1 полный шпагат	Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата	Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты
2	Скольжение	Медленный ход, плоские дуги, частые остановки	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
3	Спираль: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10с.
4	Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них	Скорость низкая, прыжок неуверенный. На выезде: падение недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
5	Вращение на одной ноге (кол-во оборотов)	3 и менее	4	7-5	8 и более

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на *тренировочном этапе, фигурное катание* (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	юноши		девушки		
	вид	результат	вид	результат	
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м.	не более 6,7 с.	Бег 30 м.	не более 7 с.	
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 9 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 9,1 с.	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. - не менее 71 раз				
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. - не менее 39 раз				
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 125 см.	Прыжок в длину с места	не менее 118 см.	
	Прыжок вверх с места	не менее 29 см.	Прыжок вверх с места	не менее 26 см.	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 15 см.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 14 см.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 14 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 10 см	
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 45 см.	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 35 см.	
Иные спортивные нормативы					
<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа				
№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Акробатическая связка. Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты	Медленный темп, мост с пола без подъема, 1 неполный шпагат	Медленный темп, мост без подъема, 1 полный шпагат	Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата	Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты
2	Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ	Не выполнение поворота, подтолчки	Малый ход, волнистость следа, неуверенный	Средний ход, волнистость следа, неуверенны	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая

			поворот, подтолчки	й поворот	осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости
3	Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.
4	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	Разбега нет, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.
5	Прыжки в 1 оборот: риттбергер в 1об; флип в 1об; лутц в 1 об. Каскад или связка из них	Скорость низкая, прыжок неуверенный. На выезде: падение недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
6	Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов)	6 и менее	7	9-8	10 и более
	Спортивный разряд	второй юношеский спортивный разряд			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, фигурное катание

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	юноши		девушки		
	вид	результат	вид	результат	
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60 м.	не более 10,5 с.	Бег 60 м.	не более 11 с.	
<i>Выносливость</i>	Бег 1000 м.	не более 4 мин.50 с.	Бег 1000 м.	не более 4 мин.90 с.	
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 8,3 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 8,5 с.	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.- не менее 170 раз				
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.- не менее 85 раз				
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 181 см.	Прыжок в длину с места	не менее 171 см.	
	Прыжок вверх с места	не менее 41 см.	Прыжок вверх с места	не менее 35 см.	
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 386 см.	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 311 см.	
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 10 раз	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 6 раз	
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 45 см.	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 35 см.	
Иные спортивные нормативы					
<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа				
№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Скольжение	Не выполнение и частые остановки	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность , остановка	Плохая реберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка

2	Спирали: ласточка, «Коэн»	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями	Неуверен- ный разбег, неуверенн ое исполнени е, падение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Соблюдени е геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.
3	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	Разбега нет, неуверенное исполнение, падение	Неуверен- ный разбег, неуверенн ое исполнени е	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.
4	Прыжки Каскады прыжков	Скорость низкая, прыжок неуверен- ный. На выезде: падение недокрут	Приземлен ие на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Недокрут ¼ об.на одну ногу	Легкий отрыв, высота, мягкое приземлени е с набором скорости на выезде
5	Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов)	9 и менее	14-10	24-15	25 и более
	Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта			

