

# КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ (2012-2013 г.р.) В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (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)	
Скоростно-силовые качества	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 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)

**Примечание\*:**

Критерии успешной сдачи – выполнить 7 нормативов из 9, или не менее 80% от общего объема нормативов по ОФП и СФП

## Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Тесты по скольжению: на 3 юношеский спортивный разряд установленные на текущий сезон.	5	Наличие глубоких ребер, правильная геометрия движений, ускорение и динамика движений.	
	4	Наличие хороших ребер, выполнение дуг без видимых усилий.	
	3	Нарушение геометрии движений, слабовыраженные ребра, отсутствие динамики движений, неуверенность в выполнении дуг.	
	2	Спотыкание, плохое качество ребер и дуг.	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Тесты по скольжению: - перебежки (беговые) вперед и ласточка вперед внутрь.	5	Полный контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента и скорость движений.	
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.	
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.	
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.	
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Тесты по скольжению: -перебежки (беговые) назад и ласточка вперед наружу.	5	Хороший контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента.	
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.	
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.	
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента	
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.	

	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Хореографическая последовательность (ChSq), базовые равновесия.	5	Хороший контроль, ясность и точность движений, динамическое исполнение элемента.
	4	Выполнение без видимых усилий, наличие качества движений и скорость движений.
	3	Плохое качество движений, неуверенное выполнения элемента.
	2	Спотыкание, потеря контроля при исполнении элемента
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки: перекидной (1W)	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки: сальхов(1S)	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки: тоулуп(1T)	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки: ритбергер (1Lo)	5	Хорошая скорость/ высота/длина прыжка, хороший отрыв и приземление, усложнения захода в прыжок и выхода из него, выполнение элемента на высокой скорости.
	4	Плохая скорость/высота/длина прыжка, выполнение элемента без видимых усилий, хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления.
	3	Касание льда одной рукой/свободной ногой, длинная подготовка, недокрут в четверть «<».
	2	Приземление на две ноги, вываливание на приземлении, касание льда двумя руками, недокрут в половину оборота «<<» и более.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Вращение: волчок в базовой	5	Хорошая скорость/ускорение во время вращения, сохранение

позиции (SSpB).		центровки вращения.
	4	Низкая скорость/снижение скорости во время вращения, четкая контролируемая позиция, выполнение элемента без видимых усилий.
	3	Плохая/неловкая/неэстетичная позиция, смещение во время вращения.
	2	Касание льда ногой или рукой, менее требуемого числа оборотов, значительное смещение во время вращения.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
Набрать не менее 3 баллов		
Вращение: либела в базовой позиции (CSpB), попытка.	5	Хорошая скорость/ускорение во время вращения, сохранение центровки вращения.
	4	Низкая скорость/снижение скорости во время вращения, четкая контролируемая позиция, выполнение элемента без видимых усилий.
	3	Плохая/неловкая/неэстетичная позиция, смещение во время вращения.
	2	Касание льда ногой или рукой, менее требуемого числа оборотов, значительное смещение во время вращения.
	1	Падение, неспособность явно показать элемент.
	0	Элемент не выполнен, неправильный элемент.
Набрать не менее 3 баллов		

**Примечание\*:**

**Критерии успешной сдачи - набрать не менее 30 баллов по всем видам упражнений технической подготовки**

**Приоритетом для зачисления является выполнение нормативов по технической подготовке.**