

СОГЛАСОВАНО  
на тренерском совете

Протокол № 01

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ЛЮСШ № 2»

М.В. Одегов

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по физической и технической  
подготовке учащихся отделения фигурного катания на коньках

### 1. Цели и задачи:

Соревнования по физической и технической подготовке учащихся являются частью учебной программы, раздела «Контрольные испытания» и проводятся с целью:

- определения качества физической и технической подготовки учащихся;
- определения наиболее физически развитых детей;
- определения динамики физической подготовленности учащихся;
- возможности перевода учащихся в следующий год обучения.

### 2. Участники соревнований, сроки и место проведения:

В соревнованиях участвуют все учащиеся отделения фигурного катания на коньках. Контрольные испытания (тестирование) проходят в начале и конце учебного года (октябрь, май). Протоколы результатов соревнований сдаются старшему тренеру-преподавателю до 30 октября и до 20 мая, а затем в учебную часть школы. Учащиеся сдают контрольные нормативы на базе тех спортивных сооружений, где проходят учебно-тренировочные занятия.

### 3. Программа соревнований:

*Учащиеся групп начальной подготовки проходят испытания:*

- челночный бег 3 x 10 м
- бег 30 м
- прыжки в длину с места
- отжимания
- прыжки вверх с места
- прыжки на скакалке на 2 ногах

*Учащиеся учебно-тренировочных групп проходят испытания:*

- Бег 30 м
- Бег 1000 м-
- Бег 400 м.
- Челночный бег 3 x 10 м
- Прыжки в длину с места
- Подтягивание из виса
- Прыжки на скакалке на 2-х ногах
- Прыжки на скакалке на левой ноге
- Прыжки на скакалке на правой ноге

### 4. Определение результатов соревнований:

Показанный в испытании результат оценивается по таблицам (Приложение № 1, 2,3,4), утвержденным на тренерском совете. Баллы по каждому тесту суммируются, оцениваются, определяется место учащегося в соревновании и возможность перевода в группу следующего года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп условием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика результатов, для групп начальной подготовки – не менее 18 баллов по ОФП и 9 баллов по СФП; для учебно-тренировочных групп – не менее 21 балла по ОФП и 9 баллов по СФП. По каждому из тестов необходимо набирать не мене 3 баллов, как по ОФП, так и СФП для всех групп независимо от года обучения.

Старший тренер-преподаватель  
отделения фигурного катания на коньках

А.В. Вяткин

**Нормативные требования по физической подготовке  
для групп начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Баллы	ГНП					
		Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Бег 30 м (секунд)	5	7,2	6,9	6,6	7,4	7,2	6,9
	4	7,4	7,1	6,8	7,6	7,3	7,0
	3	7,8	7,2	6,9	7,8	7,4	7,1
	2	8,0	7,3	7,0	8,0	7,5	7,2
	1	9,0	7,5	7,1	9,1	7,6	7,3
Челночный бег 3 x10 м (секунд)	5	9,6	9,0	8,9	9,8	9,6	9,0
	4	9,8	9,1	9,0	9,9	9,8	9,1
	3	9,9	9,2	9,1	10,0	9,9	9,2
	2	10,0	9,3	9,2	10,1	10,0	9,3
	1	10,1	9,4	9,3	10,2	10,1	9,4
Прыжки в длину с места (сантиметров)	5	100	112	127	100	104	120
	4	98	111	126	99	103	119
	3	97	110	125	98	102	118
	2	96	109	124	97	101	117
	1	95	108	123	96	99	116
Подъем туловища (кол-во раз в минуту)	5	12	13	14	11	12	13
	4	11	12	13	10	11	12
	3	10	11	12	9	10	11
	2	9	10	11	8	9	10
	1	8	9	10	7	8	9
Отжимания (кол-во раз в минуту)	5	11	13	15	7	8	9
	4	10	12	14	6	7	8
	3	9	11	13	5	6	7
	2	8	10	12	4	5	6
	1	7	9	11	3	4	5
Прыжки вверх с места (сантиметров)	5	24	27	30	22	25	27
	4	23	26	29	21	24	26
	3	22	25	28	20	23	25
	2	21	24	27	19	22	24
	1	20	23	26	18	21	23

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам ОФП необходимо набрать не менее 18 баллов для групп начальной подготовки.

**Нормативные требования по специальной физической подготовки  
для групп начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Баллы	ГНП					
		Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в минуту)	5	60-56	70-66	80-76	60-56	70-66	80-76
	4	55-51	65-61	75-71	55-51	65-61	75-71
	3	50-47	60-56	70-66	50-47	60-56	70-66
	2	45-41	55-51	65-61	45-41	55-51	65-61
	1	40	45	60	40	45	60
Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в минуту)	5	30/30	35/35	40/40	30/30	35/35	40/40
	4	29/29	34/34	39/39	29/29	34/34	39/3
	3	28/28	33/33	38/38	28/28	33/33	38/38
	2	27/27	32/32	37/37	27/27	32/32	37/37
	1	26/26	31/31	36/36	26/26	31/31	36/36
Выкрут с палкой (сантиметров)	5	35 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	25 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	36-45	36-45	36-45	26-35	26-35
	3	46-55	46-55	46-55	46-55	36-45	36-45
	2	56-65	56-65	56-65	56-65	46-55	46-55
	1	66 и боль- ше	66 и больше	66 и больше	66 и больше	56 и больше	56 и больше

В одном тесте по СФП необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам СФП необходимо набрать не менее 9 баллов для групп начальной подготовки.

### Нормативные требования по физической подготовке для учебно-тренировочных групп

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения					Год обучения				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		УТГ					УТГ				
Бег 30 м (сек.)	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
Бег 1000 м, (мин, с)	5	4,0	3,9	3,7	3,5	3,3	4,2	4,0	3,9	3,7	3,5
	4	4,3	4,2	4,0	3,8	3,5	4,4	4,3	4,2	4,0	3,8
	3	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,6
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
Прыжки в длину с места (сантиметров)	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-154	141-155	151-165	166-180	181-195	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
Прыжок вверх с места (сантиметров)	5	41	43	48	55	60	33	35	41	45	49
	4	36-40	37-42	42-47	48-54	53-59	30-32	31-34	36-40	40-44	44-48
	3	31-35	31-36	37-42	41-47	46-52	26-29	27-30	31-35	35-39	39-43
	2	26-30	26-30	31-35	34-40	39-45	22-24	23-26	26-30	30-34	34-38
	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	10	11	13	15	18	7	8	9	10	14
	4	8-9	8-9	9-12	11-14	13-17	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8-12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из-за головы (сантиметров)	5	366	396	436	486	536	271	301	361	391	431
	4	316-365	351-395	391-435	438-485	486-535	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430
	3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	260	300	335	385	180	210	240	270	340

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам ОФП необходимо набрать не менее 21 балла для учебно-тренировочной группы.

**Нормативные требования по специальной физической подготовке  
для учебно-тренировочных групп**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		УТГ					УТГ				
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	ПО	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на левой ноге (кол-во раз в минуту)	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке на правой ноге (кол-во раз в минуту)	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге.

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам СФП необходимо набрать не менее 9 баллов для учебно-тренировочных групп.