

«СОГЛАСОВАНО»  
Протокол педагогического совета  
от «21» августа 2023 года № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО СШ по хоккею  
В.И. Федорова  
от «21» августа 2023 года



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о содержании и порядке сдачи и приёма**  
**контрольно-переводных и промежуточных нормативов**  
**у воспитанников МАУ ДО СШ по хоккею**  
**(по этапам подготовки и видам спорта)**

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:
- Федеральным Законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации (в действующей редакции);
  - Федеральным Законом № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в действующей редакции);
  - Федеральным Законом № 127 «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта;
  - Утверждёнными образовательными и общеобразовательными программами учреждения
- и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, которые являются формой аттестации.
- 1.2. Контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех обучающихся МАУ ДО СШ по хоккею.
- 1.3. Для групп спортивно-оздоровительного этапа предусмотрены промежуточные контрольные тестирования, оценивающие уровень физической подготовленности у воспитанников учреждения.
- 1.4. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов у групп, в которых реализуются дополнительные программы спортивной подготовки, является измерение и оценка различных показателей по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и иным спортивным нормативам, указанным в Приказах Министерства спорта об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта.

## **2. Порядок проведения контрольно-переводных испытаний**

2.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все воспитанники спортивной школы, имеющие врачебный допуск, действующий на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы или спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно или после вышеуказанных спортивных мероприятий, но не позднее 25 августа текущего календарного года.

2.3. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом обучения.

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз по завершению учебного года (май-август), результаты заносятся в протоколы.

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем и комиссией в составе трёх человек (назначаются приказом директора).

2.6. Результаты контрольно-переводных испытаний фиксируются в протоколах. Протоколы сдачи тестов хранятся в делах учреждения.

2.7. Перед проведением тестирования необходимо объяснить воспитанникам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

2.8. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

2.9. Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на учебно-тренировочных занятиях, так и в форме внеучебных мероприятий.

## **3. Порядок перевода обучающихся**

3.1. Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 80% до 100% по ОФП, СФП и иным спортивным нормативам, а также имеющие определённый уровень спортивной квалификации (выполнивший разрядные требования) при необходимости.

3.2. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и выполнившие требования федеральных стандартов спортивной подготовки (для воспитанников обучающихся по программам спортивной подготовки) - переводятся на следующий этап обучения.

3.3. Обучающиеся, не освоившие программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения, а при наличии возможности оставляются на повторный год обучения. В случае отсутствия таковой, отчисляются приказом директора с возможностью последующего зачисления в группу, реализующей программу на этапе, который не был освоен воспитанником в полном объеме на момент отчисления (при наличии в группе свободных мест).

#### 4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и иных спортивных нормативов

### Отделение фигурного катания

**Нормативы общей физической физической подготовки для групп СОГ 1-3 года обучения (начальный уровень), согласно разработанной и утверждённой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «фигурное катание на коньках» (с учебной нагрузкой 6 часов в неделю).**

Дисциплина	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с высокого старта (сек)	Ю-7,6-7,7 Д-7,6-7,7	Ю-7,8 Д-7,8	Ю-7,9 Д-7,9	Ю-8,0 Д-8,0	Ю-8,1 Д-8,1
Челночный бег 3*10 (сек)	Ю- 9,7-9,8 Д-9,8-9,9	Ю-9,9 Д-10,0	Ю-10,0 Д-10,1	Ю-10,1 Д-10,2	Ю-10,2 Д-10,3
Прыжок в длину с места (см)	Ю-97см и> Д-98см и>	Ю-96- 95см Д-97-95см	Ю-94- 92см Д-94-91см	Ю-91- 89см Д-90-88см	Ю-88-85см Д-87-85см
Прыжок вверх с места (см)	Ю-22см и> Д-20 см и>	Ю-21- 20см Д-19-18см	Ю-19- 18см Д-17см	Ю-17см Д-16см	Ю-16см Д-15см
Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-15 и> Д-14 и>	Ю-14-10 Д- 13-9	Ю-9 Д-8	Ю-8 Д-7	Ю-7 Д-6
Отжимание (сгибание разгибание рук) в упоре лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-10 и> Д- 6 и>	Ю-9 Д-5	Ю-8 Д-4	Ю-7 Д-3	Ю-6 Д-2
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во за 60сек.)	Ю-50 и> Д-50 и>	Ю-47 Д-47	Ю-46-44 Д-46-44	Ю-43-42 Д-43-42	Ю-41-40 Д-41-40
Прыжки на скакалке на 1-й ноге (кол-во за 60 сек.)	Ю-30 и> Д-30 и>	Ю-28 Д-28	Ю-27 Д-27	Ю-26 Д-26	Ю-25 Д-25
Выкрут прямых рук вперед/назад со скакалкой (ширина хвата не более 55 см)	Ю-49-52 Д-49-52	Ю-53-55 Д-53-55	Ю-56-57 Д-56-57	Ю-58 Д-58	Ю-59 Д-59

Для успешной сдачи контрольно-промежуточного норматива по общей физической подготовке необходимо набрать 36 баллов (80%)

Минимальное количество баллов за 9 упражнений- 9	Максимальное количество баллов за 9 упражнений- 45
--	--

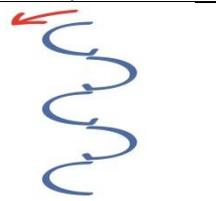
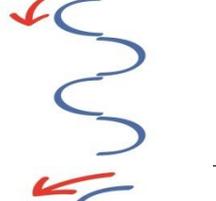
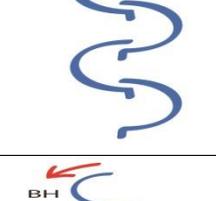
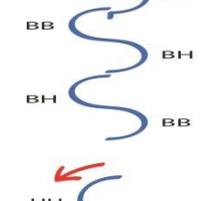
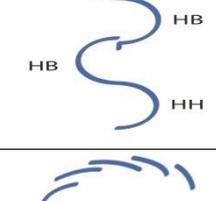
#### Промежуточные испытания на льду по специальной физической подготовке для начинающих фигуристов год и менее года обучения (оценивается зачёт/незачёт)

Основной шаг «Елочка»	Неуверенность, частые остановки, падения	1/4 площадки, неуверенность, остановки	1/3 площадки, неуверенность выполнения, руки внизу	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону
«Фонарик»	Слабый разбег, остановки,	Вперед с разбега	Вперед с разбега в 2 шага	Вперед с разбега в 3 шага

	падения	в 1 шаг		
«Цапелка»	-	-	Неуверенное выполнение элемента	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята

Для успешной сдачи промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке начинающим фигуристам (год и менее года обучения) необходимо успешно выполнить 2 упражнения из 3 по системе зачет/незачет.

### Промежуточные испытания на льду по специальной физической подготовке для фигуристов 2-3 года обучения (оценивается зачёт/незачёт)

1.	Дуги вперед наружу.		
2.	Дуги вперед внутрь.		
3.	Дуги назад наружу.		
4.	Дуги назад внутрь.		
5.	Перетяжка вперед (с двух ног).		
6.	Перетяжка назад (с двух ног).		
7.	Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь.		

8.	Перебежка назад с ласточкой вперед наружу.	
----	--	---

Для успешной сдачи промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп 2-3 года обучения необходимо успешно выполнить 6 упражнений из 8 по системе зачет/незачет.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях к выполнению промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке для фигуристов СОГ второго года первого этапа обучения:

ВВ – вперед внутрь;

ВН – вперед наружу;

НВ – назад внутрь;

НН – назад наружу;

ПНН – правая нога назад наружная кромка конька.

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке у групп СОГ «углубленный уровень» (согласно разработанной и утверждённой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учебной нагрузкой 8 часов в неделю).**

**Нормативы общей физической подготовки группы, согласно углубленного уровня подготовки (при поступлении на программу)**

Дисциплина	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с высокого старта (сек)	Ю-6,5-6,7 Д-6,7-6,9	Ю-6,8 Д-7,0	Ю-6,9 Д-7,1	Ю-7,0 Д-7,2	Ю-7,1 Д-7,3
Челночный бег 3*10 (сек)	Ю- 8,8-8,9 Д-8,9-9,0	Ю-9,0 Д-9,1	Ю-9,1-9,2 Д-9,2-9,3	Ю-9,3 Д-9,4	Ю-9,4 Д-9,5
Прыжки в длину с места (см)	Ю-126см и> Д-117 см и>	Ю-125см Д-118 см	Ю-124-122см Д-117-116см	Ю-121- 120см Д-115-114см	Ю- 119см Д-113см
Прыжок вверх с места (см)	Ю-30см и> Д-27 см и>	Ю-29см Д-26см	Ю-28-27см Д-25-24см	Ю-26см Д-23см	Ю-25см Д-22см
Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-14 и> Д-13 и>	Ю-13 Д- 12	Ю-12 Д-11	Ю-11 Д-10	Ю-10 Д-9
Отжимание ( сгибание разгибание рук) в упоре лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-15 и> Д- 9 и>	Ю-14 Д-8	Ю-13 Д-7	Ю-12 Д-6	Ю-11 Д-5
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во за 60сек.)	Ю-72 и> Д-72 и>	Ю-71 Д-71	Ю-70-68 Д-70-68	Ю-67-65 Д-67-65	Ю-64-63 Д-64-63
Прыжки на скакалке на 1-й ноге (кол-во за 60 сек.)	Ю-40 и> Д-40 и>	Ю-39 Д-39	Ю-38 Д-38	Ю-37 Д-37	Ю-36 Д-36

<b>Выкрут прямых рук вперед/назад со скакалкой (ширина хвата не более 45 см-ю; 35см-д)</b>	Ю-40-44 Д-30-34	Ю-45 Д-35	Ю-46 Д-36	Ю-47 Д-37	Ю-48 Д-38
--	--------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Для успешной сдачи контрольно-промежуточных нормативов по общей физической подготовке необходимо набрать 36 баллов (80%)

## Нормативы по специальной физической подготовке

<b>Акробатическая связка</b>		
Колесо вправо, влево стойка на руках, мост, шпагаты	5	Слитно, хорошая группировка, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты
	4	Средний темп, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата
	3	Медленный темп, мост без подъема, 1 полный шпагат
	2	Медленный темп, мост с пола, 1 полный шпагат
	1	Элементы в связке обозначены
<b>Технико-тактическое мастерство. Ледовая подготовка</b>		
Скольжение: тройки по восьмерке ВН.ВВ.НН.НВ	4	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка, свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости
	3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, доп.толчки
	2	Невыполнение поворота
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 с
	3	Резвый разбег, уверенные начало и исполнение элементов, но потеря хода
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки в 1,5 об.: перекидной, риттбергер в 1,5 об, флип в 1,5 об., лутц в 1,5 об., каскад или связка из них ( элемент определяется по жеребьевке)	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
	3	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота,, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, недокрут, две ноги.
Вращения: на одной ноге (кол-во оборотов)	4	12
	3	10
	2	7
По хореографической подготовке получить зачет		

Для успешной сдачи контрольно-переводного норматива по специальной физической подготовке необходимо набрать 16,8 баллов- 80% от максимально возможного числа набранных баллов

Минимальное количество баллов за 5 упражнений- 9	Максимальное количество баллов за 5 упражнений- 21
--	--

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке у групп СОГ «специальный углубленный уровень» (согласно разработанной и утверждённой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учебной нагрузкой 10 часов в неделю).**

**Нормативы общей физической и технической подготовки для поступления на специальный углубленный этап программы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (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)	
	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	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 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
<b>Гибкость</b>	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**

По хореографической подготовке получить зачет

<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа :</b> 1. Два различных прыжка в два оборота; 2. Каскад 1А+2Т, или 1А+2Lo (одинарный аксель+двойной тулуп или одинарный аксель +двойной риттбергер), или каскад из двух двойных прыжков Школьные фигуры 10ab, 12ab, 14ab, 24ab.
-------------------------------	--

**Нормативы по общефизической и технической подготовке по  
освоению специального углубленного этап программы**

<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (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)	
	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
Скоростно-силовые качества	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 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	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		
Техническое мастерство	<p><b>Обязательная техническая программа после первого года обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Четыре различных прыжка в два оборота.</li> <li>2. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойной риттбергер).</li> <li>3. Школьные фигуры 14ab, 15ab, 16ab, 18ab</li> </ol> <p><b>Обязательная техническая программа после второго года обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойной риттбергер) .</li> <li>2. 2A (двойной аксель)</li> <li>3. Школьные фигуры 14ab, 15ab, 17ab, 19ab, 25ab</li> </ol> <p><b>Обязательная техническая программа после третьего года обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2A (двойной аксель) или любой прыжок в три оборота</li> <li>2. Каскад 2A+2T или 2A+2Lo (двойной аксель+двойной тулуп или двойной аксель+двойной риттбергер).</li> <li>3. Школьные фигуры 16ab, 17ab, 28ab, 29ab</li> </ol>	

## Отделение хоккея

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 20 на метров	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	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

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 метров	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	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег 1000 метров	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	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	15,0
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
<b>3. Уровень спортивной специализации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

### **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед,	количество раз	не менее	
			7	-

	разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося			
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (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 5x54 м (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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки, уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.30	14.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (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 5x54 м (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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

### **Промежуточные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке у групп спортивно-оздоровительного этапа.**

№ п/п	Контрольные показатели (тесты)	1 год				2 год				3 год			
		Отл. 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2	Отл. 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2	Отл. 5	Хор 4	Удов. 3	Плохо 2
<b>1. Показатели общей физической подготовленности</b>													
1.1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	34 и >	33-24	23-13	12 и <	35	34-24	23-14	13 и <	37 и >	36-26	25-16	15 и <
1.2	20 метров лицом (с)	4,52 и <	4,53 - 4,88	4,89-5,24	5,25 и >	4,25 и <	4,26-4,59	4,6-4,93	4,94 и >	4,05 и <	4,04-4,35	4,36-4,76	4,77 и >
1.3	20 метров спиной (с)	7,85 и <	7,86 - 9,38	9,39-10,91	10,91 и >	6,91 и <	6,92-8,16	8,17-9,41	9,42 и >	6,67 и <	6,68-7,12	7,13-7,90	7,91 и >
1.4	Прыжок в длину (см)	139 и >	138 - 127	126-115	114 и <	152 и >	151-139	138-126	125 и <	157 и >	157-142	141-133	134 и <
1.5	Челночный бег 4x9 м (с)	<12,17	12,18-12,92	12,93 - 13,68	13,69 и >	<11,3	11,31 - 12,13	12,14 - 12,96	12,97 и >	< 10,6	10,6-10,98	10,99-11,21	11,22 и >
2.1	Бег на коньках лицом	<4,76	4,77 - 4,98	4,99-5,2	>5,21	<4,39	4,38-4,59	4,60-4,81	>4,82	< 4,05	4,05-4,29	4,30-4,51	4,52 и >

	вперед 20м (с)												
2.2	Бег на коньках спиной вперед 20м (с)	>6,83	6,84 - 7,39	7,40-7,95	<7,96	>6,22	6,23-6,78	6,79-7,34	<7,35	< 6,02	6,03-6,44	6,45-6,65	6,66 и >
2.3	Челночный бег 9х6 м (с)	<16,52	16,53-17,67	17,68-18,82	>18,83	<15,78	15,79-16,93	16,94-18,08	>18,09	< 15,55	15,56-15,85	15,86-16,45	16,46 и >
2.4	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	<12,88	12,89-13,89	13,90-14,91	>14,92	<12,38	12,37-13,37	13,38-14,39	>14,40	<12,25	12,26-12,99	13,00-13,95	13,96 и >

## Отделение кёрлинга

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кёрлинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кёрлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30	

<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки, уровень**  
**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода**  
**на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта**  
**«кёрлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки, уровень**  
**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода**  
**на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «кёрлинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			50	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке необходимые к выполнению по окончании курса программы для групп спортивно-оздоровительного этапа**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,0 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин.30с.)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50с.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа ( не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)

**Нормативные требования выполнения обязательных технических элементов по окончанию курса программы спортивно-оздоровительного этапа**

<b>Вид броска</b>	<b>Описание броска</b>
<b>«Гард»</b>	Защитник (камень может быть дальним, средним, ближним защитником на оси (линия + вращение) установленной самим.
<b>Бросок «Дро» или «Ти»</b>	Камень должен «прийти» в дом в любое место (линию и вращение устанавливает сам спортсмен)
<b>«Тейк»</b>	Бросок при котором один камень выбивает другой из игровой зоны. Выполняется при помощи тренера, или другого занимающегося который ставит щетку как ориентир.

**Отделение конькобежного спорта (шорт-трек)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на начальный этап подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество 0 раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	Мин, 1	Без учета времени		Без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конькобежные спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			-	4,30
2.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			13	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	

			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	11,40
2.2.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			12,50	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на роликовых коньках	Мин, с	не более	
			5,04	5,30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			