



«Утверждаю»
 03.2021 г.
 С.С. Кирмасов

Вступительные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,9 с	не более 7,2 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 9,2 с	не более 9,3 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 65 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 30 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 118 см	не менее 112 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 27 см	не менее 24 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 13 раз	не менее 12 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 10 раз	не менее 8 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 50 см	ширина хвата не более 40 см
10	Обязательная техническая программа (1W, 1S, 1T, 1Lo)		

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,9 с	не более 7,2 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 9,2 с	не более 9,3 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 67 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 33 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 114 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 27,5 см	не менее 24,5 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 14 раз	не менее 13 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 12 раз	не менее 9 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 48 см	ширина хвата не более 38 см
10	Обязательная техническая программа (1Lo, 1F, 1Lz)		

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 3 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,8 с	не более 7,1 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 9,1 с	не более 9,2 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 69 раз	

4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 36 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 122 см	не менее 116 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 28 см	не менее 25 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 15 раз	не менее 14 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 13 раз	не менее 9 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 46 см	ширина хвата не более 36 см
10	Обязательная техническая программа (1A, 2S, 2Lo, 2T, 2F, 2Lz)		

Вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,7 с	не более 7,0 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 9,1 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 71 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 39 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 125 см	не менее 118 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 29 см	не менее 26 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 15 раз	не менее 14 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 14 раз	не менее 10 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см	ширина хвата не более 35 см
10	Обязательная техническая программа (1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz)		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,6 с	не более 6,9 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 8,9 с	не более 9,0 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 90 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 48 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 136 см	не менее 129 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 32 см	не менее 28 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 16 раз	не менее 15 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 15 раз	не менее 11 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см	ширина хвата не более 35 см
10	Обязательная техническая программа (1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz)		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,5 с	не более 6,8 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 8,8 с	не более 8,9 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 110 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 57 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 147 см	не менее 140 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 34 см	не менее 30 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 17 раз	не менее 16 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 16 раз	не менее 12 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см	ширина хвата не более 35 см
10	Обязательная техническая программа (1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz)		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,4 с	не более 6,7 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 8,7 с	не более 8,8 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 130 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 66 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 158 см	не менее 150 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 36 см	не менее 32 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 20 раз	не менее 18 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 18 раз	не менее 14 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см	ширина хвата не более 35 см
10	Обязательная техническая программа (2A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz)		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 ГОДА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с
2	Челночный бег 3x10 м	не более 8,5 с	не более 8,6 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 150 раз	
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 75 раз	
5	Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 160 см
6	Прыжок вверх с места	не менее 38 см	не менее 33 см
7	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	не менее 25 раз	не менее 20 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	не менее 25 раз	не менее 18 раз
9	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см	ширина хвата не более 35 см
10	Обязательная техническая программа (2A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz)		

Вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1	Бег 60 м	не более 10,5 с	не более 11 с
2	Бег 1000 м	не более 4.50 с	не более 5.30 с
3	Челночный бег 3x10 м	не более 8,3 с	не более 8,5 с
4	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 170 раз	
5	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	не менее 85 раз	
6	Прыжок в длину с места	не менее 181 см	не менее 171 см
7	Прыжок вверх с места	не менее 41 см	не менее 35 см
8	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 386 раз	не менее 311 раз
9	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 10 раз	не менее 6 раз
10	Обязательная техническая программа (2A, 2(3)S, 2(3)T, 2(3)Lo, 2(3)F, 2(3)Lz)		

Вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Норматив	
		Муж.	Жен.
1	Бег 60 м	не более 9,9 с	не более 10,3 с
2	Бег 400 м	не более 81,3 с	не более 84,5 с
3	Вращение 5 оборотов	не более 2,77 с	не более 2,55 с
4	Удержание равновесия на одной ноге	не менее 2,5 с	не менее 2,4 с
5	Прыжок в длину с места	не менее 175 см	не менее 169 см
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 15 раз
7	Подъем туловища из положения лежа в положение сед	не менее 16 раз	
8	Многоскоки 20 м	не более 4,7 раз	
9	Обязательная техническая программа (2A, 2(3)S, 2(3)T, 2(3)Lo, 2(3)F, 2(3)Lz)		