



Областное автономное учреждение
дополнительного образования Орловской области
«Спортивная школа «Ледовое поколение»

302020 РФ Орловская обл., г. Орёл, Наугорское шоссе, д. № 82
e-mail: oo_sh_led@orel-region.ru
сайт: <http://led-alrosa.ru/>

Приёмная директора тел. +7-906-569-11-23;
Зам. директора по спорт. подготовке тел. +7-919-202-91-98;
Бухгалтерия тел. +7-906-569-11-72.

2 апреля 2026 года

г.Орёл

ПРИКАЗ № 53-01

**О внесении изменений в дополнительные образовательные программы
спортивной подготовки по видам спорта «фигурное катание на коньках»
и «хоккей»**

В связи с вступлением в силу с 01.01.2026 г. новых федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «фигурное катание на коньках» и «хоккей» (приказ Минспорта России от 08.12.2025 № 1094 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»»), в целях соблюдения принципа непрерывности спортивной подготовки

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утверждена приказом ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение» от 28.04.2023 г. № 6-ОД) следующее изменение:

- пункт 13. «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки» изложить в редакции в соответствии с приложениями № 1-5.

2. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение» от 28.04.2023 г. № 6-ОД) следующее изменение:

- пункт 13. «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки» изложить в редакции в соответствии с приложениями № 6-10.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

С.С.Кирмасов

Приложение № 1
к приказу ОАУ ДО ОО «СН «Ледовое поколение»
53-0А от «24» 2026 г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на ЭТАП начальной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количеств о раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количеств о 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

Приложение № 2
 АУ ДО ОО «СП» «Ледовое поколение»
 53-ОД от « 05 » для 2026 г.
 ДОКУМЕНТОВ

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 «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из 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	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			25	22
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.	до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Приложение № 3
к приказу ОАУ ДО ОО «СП» «Ледовое поколение»
53-0А от «24» Апр 2026 г.



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 «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше трех лет	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,2	9,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			168	149
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	количество раз	не менее	
			99	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	количество раз	не менее	
			62	
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	
			38	32
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	свыше трех лет	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 4
к приказу ОАУ ДО ОО «СШ «Белое поколение»
53-02 от « 2 » 04 для 2026 г.



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 «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.8	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
2.3.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 5

к приказу ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение»

33-02 от « 2 »

2026 г.



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 «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин,с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
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.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

II «Ледовое поколение»

№ 04 2026 г.

Организованная Объединенная Организация

для документов

ОГРН 1075753002434 ИНН 5753043122

Р.Ф. г. Орел

№	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 20 м с высокого старта (не более-с)	4,5	5,3	5,0	5,5
1.2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее-см)	122	117	146	132
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	15	10	18	11
Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на коньках 20 м (не более-с)	4,8	5,5	4,3	5,0
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	17,0	18,5	16,8	18,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более-с)	6,8	7,4	6,3	6,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	13,5	14,5	13,0	14,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	15,5	17,5	15,0	17,0
Уровень спортивной квалификации		Не устанавливается			

Приложение № 7

к приказу ОАУ ДО ОО «СПШ «Ледовое поколение»

53-02 от « 24 » 04 2026 г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап до 2 лет (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м с высокого старта (не более-с)	5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее-см)	160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	12
1.5	Бег 1 км с высокого старта (не более-мин,с)	5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более-с)	7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	42	45
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	43	47
3. Уровень спортивной квалификации		Не устанавливается	

Приложение № 8

к приказу ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение»

53-02 от « 2 » 04 2026 г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап свыше 2 лет (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м с высокого старта (не более-с)	5,0	5,2
1.2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее-см)	170	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	9	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	14
1.5	Бег 1 км с высокого старта (не более-мин,с)	5.10	5.40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	5,2	5,9
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	16,0	17,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более-с)	6,8	7,3
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	12,0	12,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	14,0	14,5
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	41,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	41,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».	

Приложение № 9

к приказу ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение»

53-02 от « 2 » 2026 г.



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 «хоккей»

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м с высокого старта (не более-с)	4,6	4,9
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее-м, см)	11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	13	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	16
1.5	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги = весу тела (не менее-раз)	7	-
1.6	Бег 400 м с высокого старта (не более-мин, с)	1,05	1,10
1.7	Бег 3 км с высокого старта (не более-мин)	13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более-с)	25.0	30.0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (не более-с)	48.0	54.0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	40.0	45.0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	39.0	43.0
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	



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

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег 30 м с высокого старта (не более-с)	4,2	4,8
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее-м,см)	12	10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	22
5	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги = весу тела (не менее-раз)	20	10
6	Бег 400 м с высокого старта (не более-мин,с)	1,03	1,08
7	Бег 3 км с высокого старта (не более-мин)	12,20	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
8	Бег на коньках 30 м (не более-с)	4,3	4,8
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более-с)	22.0	26.0
10	Бег на коньках челночный 5х54 м (не более-с)	45.0	50.0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	35.0	42.0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	35.0	39.0
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд – «первый спортивный разряд», «КМС», спортивное звание «МС»	