



УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
СШ по ЗВС директор МБУДО СШ по ЗВС

С.Д. Потехин
2023 г.

**Тесты вступительных испытаний для зачисления
в группы этапа начальной подготовки при приеме на обучение
по программе спортивной подготовки**

Фигурное катание на коньках

1. Бег 30 м: выполняется бег с высокого старта на дистанцию 30 метров.

2. Челночный бег 3x10 метров: старт выполняется с высокой стойки, опираясь на одну руку. Необходимо пробежать 3 отрезка по 10 метров. В конце каждого отрезка нужно коснуться рукой пола.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек: выполняется из исходного положения упора лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова, туловище, ноги. Оценивается количество раз.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) тестируемый, стоя на гимнастической скамье, выполняет наклон туловища, затем снова принимает исходное положение.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполняется толчком с двух ног со взмахом рук от линии края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

6. Прыжки на скакалке на двух ногах: выполняется толчком двух ног от поверхности пола со скакалкой в руках.

7. Прыжки на скакалке на одной ноге: выполняется толчком одной ноги от поверхности пола со скакалкой в руках.

8. Выкрут прямых рук вперед-назад: выполняется с палкой, на которую нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

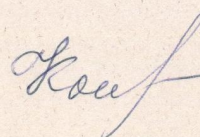
9. Прыжок в высоту с места: выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

№№	Упражнения	Баллы	Требования к выполнению	
			Девушки	Юноши
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (сек)	5	6,7	6,5
		4	6,8	6,6
		3	6,9	6,7
		2	7,0	6,8
		1	7,1	6,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	10,2	9,9
		4	10,3	10,0
		3	10,4	10,1
		2	10,5	10,2
		1	10,6	10,3
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	5	8	11
		4	7	10
		3	6	9
		2	5	8
		1	4	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	7	5
		4	6	4
		3	5	3
		2	4	2
		1	+3	+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	109	116
		4	108	115
		3	107	113
		2	106	112
		1	105	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин.) количество раз	5	47 и более	47 и более
		4	68	68
		3	67	67
		2	66	66
		1	не менее 65	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) количество раз	5	36 и более	36 и более
		4	35	35
		3	33	33
		2	32	32
		1	не менее 30	не менее 30
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	45 и более	55 и более
		4	44	54
		3	43	53
		2	42	52
		1	не менее 40	не менее 50
2.4	Прыжок в высоту с места (см)	5	28 и более	31 и более
		4	27	30
		3	26	29
		2	25	28
		1	не менее 24	не менее 27

Для приема на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках» необходимо набрать не менее 30 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель

 И.М. Косарева