

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Председатель приемной комиссии,  
 Директор МБУДО СШ по ЗВС  
 С.Д. Потехин  
 « 24 » 05 2024 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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  
отделения фигурного катания на коньках

 И.М. Косарева