Из «Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта России от 30.11.2022. № 1092 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках".

Правила проведения индивидуального отбора по дополнительной образовательной программе для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Форма проведения:

1. Возраст детей: 2016-2017 г.р.
2. I этап индивидуального отбора – сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки в зале.
3. II этап индивидуального отбора – сдача нормативов специальной физической подготовки на льду.
4. Индивидуальный отбор проходит в один день.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
Нормативы специальной физической подготовки				
2.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	68
Нормативы специальной физической подготовки (танцы на льду)				
3.	Перетяжки вперёд и назад на одной ноге	балл	Оценивается по 5-бальной системе (оценивается техника выполнения спортсменом элементов)	
4.	Беговые вперёд и назад	балл		
5.	Кросс-ролл	балл		
6.	Тройки	балл		
7.	Вращение на одной ноге	балл		

Зачисления в группу начальной подготовки первого года для обучения на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» идёт согласно рейтинга набранных баллов при индивидуальном отборе (согласно бюджетных мест в Учреждении). Максимальное количество баллов – 35.