

**КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА)
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной подготовки			
Координация	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	не менее 80 раз	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 118 см	не менее 112 см
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	не менее 13 раз	не менее 12 раз
Техническое мастерство	Импровизированное катание 1 мин. под музыку	зачёт / незачёт	зачёт / незачёт
Оценивается техника выполнения спортсменом элементов	Перетяжки вперёд на одной ноге	Оценивается по 5-бальной системе	
	Беговые вперёд/ назад		
	Дуги внутренние/ наружные вперёд		
	Тройки по кругу вальсовые		
	Вращение на одной ноге		

Зачисления в группу начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание» идёт согласно рейтингу набранных баллов.