

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фигурное катание на коньках,
утв. приказом Минспорта России
от 30.08.2013 N 688

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фигурное катание на коньках,
утв. приказом Минспорта России
от 30.08.2013 N 688

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

Приложение N 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта фигурное катание на коньках,
утв. приказом Минспорта России
от 30.08.2013 N 688

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	