

Для зачисления на этап НП-2

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 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 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)

Обязательная техническая программа (одиночное катание)

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:

- Два различных прыжка в один оборот (1LZ, 1F);
- Каскад из двух одинарных прыжков (второй 1Lo);
- Прыжок Аксель 1A;
- Одно комбинированное вращение, содержащее базовые позиции либела и волчок;
- Перебежки, вальсовый шаг, петлевой шаг, многократные тройки.

Обязательная техническая программа (синхронное катание)

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:

- Прыжок аксель или сальхов;
- Вращение Lsp;
- Крюки внутренние, крюки наружные;
- Чоктау через дуги;
- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон)
- Перебежка вперед, перебежка назад.

*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге.

Для зачисления на этап ТЭ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 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 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 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 10 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	Одиночное катание	
	<p>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок 2Lz и 2F; - Каскад 2Lz+2Lo и 2F+2Lo или 2Lz+2T и 2F+2T; - Комбинированное вращение 3 уровень; - Дорожка шагов 1 уровень; - Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость. - Исполнение прыжковых элементов без знака < или << 	
	Синхронное катание	
	<p>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок аксель или сальхов; - Вращение Lsp; - Крюки внутренние, крюки наружные; - Чоктау через дуги; - Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон); - Перебежка вперед, перебежка назад; - Кораблик наружный с каждой ноги. 	
	<p>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге.</p>	