

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

## Фигурное катание на коньках.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
1.	Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 6,9 с.)	Бег на 30 м. (не более 7,2 с.)
2.	Координация	Челночный бег 3*10 м. (не более 9,2 с.)	Челночный бег 3*10 м. (не более 9,3 с.)
		Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек. (не менее 65 раз)	
		Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек. (не менее 30 раз)	
3.	Скоростно – силовые качества	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.)
		Подъём туловища, лёжа на спине за 60 сек. (не менее 13 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 60 сек. (не менее 12 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 сек. (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 сек. (не менее 8 раз)
4.	Гибкость	Выкрутка прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см.)	Выкрутка прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см.)
Иные спортивные нормативы			
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	