

Таблица оценок
результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках» (до года обучения)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 30 м, с	6,9	7,1	6,8	7,0	6,7	6,9	6,6	6,8	6,5	6,7
Челночный бег 3x10 м, с	10,3	10,6	10,2	10,5	10,1	10,4	10,0	10,3	9,9	10,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+6	+5	+7
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	110	105	112	106	114	108	116	110	120	115
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата, см	50	40	51	41	52	42	53	43	55	45
Прыжок в высоту с места, кол-во раз	27	24	28	25	29	26	30	27	31	28

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 9 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках» (свыше года обучения)
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 30 м, с	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6	6,4	6,5	6,3	6,4
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,4	9,9	10,3	9,8	10,2	9,7	10,1	9,6	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10	6	11	7	12	8	13	9	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	120	115	122	117	124	119	126	121	128	122
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	68	68	70	70	72	72	74	74	76	76
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз	35	35	37	37	39	39	40	40	41	41
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата, см	47	37	48	38	49	39	50	40	51	41
Прыжок в высоту с места, см	28	25	29	26	30	27	31	28	32	29

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 9 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду
спорта «фигурное катание на коньках»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 30 м, с	6,7	7,0	6,6	6,9	6,5	6,8	6,4	6,7	6,3	6,2
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,4	9,9	10,3	9,8	10,2	9,7	10,1	9,6	10,0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	120	115	122	117	124	119	126	121	128	122
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	24	21	25	22	26	23	27	24	28	25
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	71	71	73	73	75	75	77	77	79	79
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол- во раз	39	39	41	41	43	43	45	45	47	47
Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата, см	45	35	46	36	47	37	48	38	49	39
Прыжок в высоту с места, см	29	26	30	27	31	28	32	29	33	30

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 9 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения нормативов для зачисления
в группы на совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«фигурное катание на коньках»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 30 м, с	8,4	9,9	8,3	9,8	8,2	9,7	8,1	9,6	8,0	9,5
Бег 2000 м, мин, с	-	10.0	-	9.50	-	9.40	-	9.35	-	9.30
Бег 3000 м, мин, с	13.0	-	12.45	-	12.30	-	12.20	-	12.15	-
Челночный бег 3x10 м, с	7,2	8,0	7,1	7,9	7,0	7,8	6,9	7,7	6,8	7,6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	+11	+15	+12	+16	+13	+17	+14	+18	+15	+19
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	175	212	177	214	179	216	181	218	183
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	45	39	46	40	47	41	48	42	49	43
Подтягивания из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12	-	13	-	14	-	15	-	16	-
Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	18	-	19	-	20	-	21	-	22
Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин, кол-во раз	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз	85	85	86	86	87	87	88	88	89	89
Прыжок в высоту с места, см	45	38	46	39	47	40	48	41	49	42
Удержание равновесия на одной ноге, с	2,5	2,4	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления – 11 баллов.

Необходимое условие для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – наличие разряда по фигурному катанию не ниже «Кандидата в мастера спорта».