Приложение № 1

Нормативы по специальной

технической подготовке

**Приемная аттестация,**

**контрольно-переводные нормативы**

**по специальной технической подготовке**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(отделение одиночного катания на коньках)**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

 **(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | **Минимальная сумма баллов для сдачи** |
| **прыжки** | **вращения** |
| **НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ** |
| **Этап начальной подготовки****1 года** | Без разряда( 2012 г.р.) | Выполнение нормативов ОФП(Таблица № 1 приложения № 2) | **18** |
| **Этап начальной подготовки****2 года** | Без разряда( 2012 г.р.) | Перекидной,любой одинарный прыжок | USpBВальсовый шаг | **12**  |
| **Этап начальной подготовки****3 года** | Норма« юный фигурист»( 2011 г.р.) | 1 F1 Lzкаскад 1+1 | SSpB | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****1 года** | 3 юношеский( 2010 г.р.) | 1 А1 Lzкаскад со вторым 1 Lo | CoSp1 | **12**  |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****2 года** | 2 юношеский( 2009 г.р.) | 1 Апрыжок в 2об.каскад 2+1 | CoSp2 | **12**  |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** **3 года** | 1 юношеский( 2008 г.р.) | 1 A 2 Loкаскад 2+2 | CCoSp2 | **12**  |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****4 года** | II спортивный( 2007 г.р.) | 2 Lo2 Lz или 2Fкаскад 2+2 | CCoSp3LSp2 (дев.)CSSp2 или CCSp2 (мал.) | **15** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****5 года** | I спортивный( 2006 г.р.) | 2 F или 2 Lz2 Aкаскад не ниже 2+2  | LSp3 (дев.)CSSp2 (мал.)FCSp2 | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года** | КМС ( 2005 г.р.) | 2 Aпрыжок с шагов 2 Loкаскад 2+2 (дев.)каскад 3+2 (мал.) | CCoSp4LSp3 (дев.)FCSp2 (мал.) | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** **2, 3 годов** | КМС(2004 г.р. и старше) | 2 Aпрыжок в 3 оборотакаскад 2А+ любой прыжок в 2 оборота  | FCSp 3CCoSp 4 | **18** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | МС | 2 Aкаскад с прыжком в 3 оборота прыжок в 3 оборота | CCoSp 4 | **12** |

**Критерии оценок специальной технической подготовленности фигуристов**

 **в одиночном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Прыжковые элементы | 1. неожиданный / необычный / сложный заход 2. чётко распознаваемые шаги / движения произв. кат. непосредственно перед прыжком 3. трудная вариация позиции в воздухе / прыжок с «затяжкой» перед вращением 4. хорошая высота и длина5. хорошая растяжка и приземление / необычный выезд6. хорошая плавность от въезда до выезда включая каскады / комбинации прыжков7. выполнение всего элемента без видимых усилий |
| Вращения | 1. хорошая скорость или ускорение во время вращения2. способность быстро установить центровку вращения3. сбалансированность вращения во всех позициях4. явно большее, чем требуется, число оборотов5. хорошая, сильная позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)6. необычность и оригинальность7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время дорожки3.использование разнообразных шагов при исполнении дорожки4.Наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов6. необычность и оригинальность7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 1. хорошие плавность, энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности3. хорошие ясность и точность движений4. хороший контроль и участие всего тела 5. необычность и оригинальность6. выполнение элемента без видимых усилий7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв одиночном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов,недокрученный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,GOE -2 -3 | Элемент не выполнен,GOE -2,пониженный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,GOE -3,падение,меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент |

**Показатели соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 | 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4 - 6 | 5 | 6 |

**Контрольно-переводные нормативы**

**по специальной технической подготовке**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

**(парное катание на коньках)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** |
| **прыжки** | **вращения** | **выброс** | **подъём** | **тодес** | **подкрут** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства****3,2 годов** |  КМС | 2 F, 2 Lo параллельный | PCoSPCCoSp |  Th 2 или 3 об. | Li 4 или 5группы | DS(вп.вн.,нз.нр.) | Tw 2или 3 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** **1 года** |  КМС | 2 F, 2 Lo параллельный | PCoSPCCoSp |  Th 2 или 3 об. | Li 4 или 5группы | DS(вп.вн.,нз.нр.) | Tw 2или 3 |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)****4, 5 годов** | Iспортивный | 2 Lo параллельный | CCoSp | Th в 2 об.или 1 об. | группаLi 1-4(любой напрямые руки) | DS | Tw в 1 об. или 2 об. |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** |

**Критерии оценок специально-технической подготовленности фигуристов**

 **в парном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Поддержки | 1) хороший отрыв и позиция приземления обоих партнеров; 2) правильная и эстетически приятная позиция в воздухе; 3) хорошее покрытие ледовой площадки; 4) отсутствие скоблежки лезвием по льду партнером и партнершей во всех фазах; 5) хорошие скорость и плавность; 6) способность плавно переходить от одной позиции к другой; 7) выполнение всего элемента без видимых усилий. |
| Подкрутки | 1) хороший отрыв и позиция приземления обоих партнеров; 2) хорошая позиция партнера в момент отпускания партнерши; 3) хорошее покрытие ледовой площадки; 4) отсутствие скоблежки лезвием по льду партнером и партнершей во всех фазах; 5) хорошие скорость и время от подъема до спуска; 6) хорошая высота партнерши в воздухе; 7) выполнение всего элемента без видимых усилий;8) четкий контролируемый прием партнерши партнером. |
| Прыжковые элементы | 1) неожиданный / необычный / сложный заход; 2) трудная вариации позиции в воздухе / прыжок с «затяжкой» перед вращением; 3) хорошая высота и длина; 4) хорошая растяжка на приземлении / необычный выезд; 5) хорошая плавность от въезда до выезда; 6) хороший унисон и близость друг к другу во всех фазах; 7) выполнение всего элемента без видимых усилий. |
| Выбросы | 1) неожиданный / необычный / сложный заход; 2) хорошая позиция партнера в момент отпускания партнерши; 3) хорошая позиция партнерши в воздухе; 4) хорошая растяжка на приземлении / необычный выезд; 5) хорошие скорость, высота, длина; 6) хороший контроль и плавность выезда; 7) выполнение всего элемента без видимых усилий.  |
| Раздельные вращения | 1) хорошая скорость или ускорение во время вращения; 2) способность быстро установить центровку вращения; 3) сбалансированность вращения во всех позициях; 4) явно большее, чем требуется, число оборотов; 5) хорошие идентичные позиции обоих партнеров; 6) хороший контроль во всех фазах вращения обоими партнерами; 7) хорошие унисон и расстояние между партнерами. |
| Парные вращения | 1) хороший контроль всего вращения (въезд, вращение, завершение/выезд) обоими партнерами; 2) хорошая скорость или ускорение во время вращения; 3) сбалансированность вращения во всех позициях; 4) явно большее, чем требуется, число оборотов; 5) хорошие позиции обоих партнеров; 6) необычность и оригинальность; 7) непрерывное, плавное и легкое исполнение. |
| Тодесы | 1) хорошая плавность захода и выезда; 2) хороший контроль и скорость в позиции тодеса; 3) хорошее качество позиций обоих партнеров; 4) отсутствие скоблежки лезвием по льду партнером и партнершей во всех фазах; 5) хороший, контролируемый переход в требуемую Позицию; 6) выполнение всего элемента без видимых усилий; 7) необычность и оригинальность.  |
| Дорожки шагов | 1) хорошие энергия и исполнение; 2) хорошая скорость или ускорение во время дорожки; 3) хорошие ясность и точность движений; 4) наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов); 5) хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов; 6) необычность и оригинальность; 7) хороший унисон.  |
| Хореографические последовательности | 1) хорошие плавность, энергия и исполнение; 2) хорошая скорость или ускорение во время последовательности; 3) хорошие ясность и точность движений; 4) хороший контроль и участие всего тела обоими Партнерами; 5) необычность и оригинальность; 6) выполнение всего элемента без видимых усилий; 7) отражение концепции/характера программы.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв парном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв парном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристовв парном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов,недокрученный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,GOE -2 -3 | Элемент не выполнен,GOE -2,пониженный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,GOE -3,падение,меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент |

**Приемная аттестация,**

**контрольно-переводные нормативы**

**по специальной технической подготовке**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

 **(синхронное катание на коньках)**

**Контрольно-переводные нормативы по специальной технической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

 **(синхронное катание на коньках)**

**Юниоры**

**«Метеорит»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** |
| **NHE****(блок без хвата)** | **ME****(движение по поляне)** | **SSp****Вращение - Волчок** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации),****Этап совершенствования спортивного мастерства** | КМС | - кросс ролл, закрытый моухок, беговой назад- твизл ПВВ 3 оборота - твизл ПНВ- подсечка, тройка, выпад- закрытый моухок, чоктау, петля ПНВ- внутренний кораблик, подсечка, шоссе назад- подскок, беговой вперед, шоссе вперёд- скоба ЛВВ - ЛНН, выкрюк ЛНН - ЛВН, ласточка, крюк ЛВН - ЛНН- подсечка, тройка, чоктау- подсечка, тройка, обманный шаг- прыжок шпагат- выезд назад на правой- беговой вперёд, дуга ЛВВ- крюк ПВВ - ПНВ, вюкрюк ПНВ - ПВВ, твизл ПВВ 3 оборота  | - ласточка с одной перетяжкой - 135 град.(ПВВ, ПВН)- затяжка (170 град. ПНН)- кораблик(ЛВН, ПВН) | 6 оборотов |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** |
| **Преновисы****«Звезда»****(младшие синхронники)** |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** |
| **Дорожка шагов** | **ME****(движение по поляне)** | **СSSp****Вращение – Волчок со сменой ноги** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 3 юношеский –IIспортивный |  - 2 беговых вперёд - обманный шаг - 2 закрытых моухока - двукратная тройка ЛВН, кросс ролл ПВН- кросс ролл, тройка- двукратная тройка ПНН, кросс ролл ЛНН- подсечка, беговой назад- крюк ПВВ – ПНВ, беговой ЛВВ – ЛНВ- выезд назад, выезд вперёд | - ласточка - 135 град.(ЛВН)- затяжка (170 град. ПНН)- кораблик | 6 оборотов |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** |

**Критерии оценок специальной технической подготовленности фигуристов**

 **в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Вращения | 1. хорошая скорость или ускорение во время вращения2. способность быстро установить центровку вращения3. сбалансированность вращения во всех позициях4. явно большее, чем требуется, число оборотов5. хорошая, сильная позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)6. необычность и оригинальность7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время вращения3. хорошие ясность и точность движений4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов6. необычность и оригинальность7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 1. хорошие плавность, энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности3. хорошие ясность и точность движений4. хороший контроль и участие всего тела 5. необычность и оригинальность6. выполнение элемента без видимых усилий7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок,кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки | Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка | GOE -2 -3 | Элемент не выполнен |
| Падение снижает оценку на 1 балл |

**Приемная аттестация**

**в МБУ CШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** |
| **Серия двукратных троек** | **Затяжка** | **USp Вращение** | **Кораблик** |
| **Этап начальной подготовки** | Без разряда | - 2 беговых вперёд- обманный шаг- двукратная тройка ЛВН – ПВН- тройка, беговой шаг назад- двукратная тройка ПНН – ЛНН- тройка, выпад, беговой назад, выезд вперёд- двукратная тройка ЛВВ – ПВВ | 170 градусов | 6 оборотов |  |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** |
| **Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений** |

**Критерии оценок спортивной технической подготовленности фигуристов**

 **в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Вращения | 1. хорошая скорость или ускорение во время вращения2. способность быстро установить центровку вращения3. сбалансированность вращения во всех позициях4. явно большее, чем требуется, число оборотов5. хорошая, сильная позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)6. необычность и оригинальность7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время вращения3. хорошие ясность и точность движений4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов6. необычность и оригинальность7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 1. хорошие плавность, энергия и исполнение2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности3. хорошие ясность и точность движений4. хороший контроль и участие всего тела 5. необычность и оригинальность6. выполнение элемента без видимых усилий7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок,кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки | Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка | GOE -2 -3 | Элемент не выполнен |
| Падение снижает оценку на 1 балл |