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 | USpB  Вальсовый шаг | **12** |
| **Этап начальной подготовки**  **3 года** | Норма  « юный фигурист»  ( 2011 г.р.) | 1 F  1 Lz  каскад 1+1 | SSpB | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **1 года** | 3 юношеский  ( 2010 г.р.) | 1 А  1 Lz  каскад  со вторым 1 Lo | CoSp1 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **2 года** | 2 юношеский  ( 2009 г.р.) | 1 А  прыжок в 2об.  каскад 2+1 | CoSp2 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **3 года** | 1 юношеский  ( 2008 г.р.) | 1 A  2 Lo  каскад 2+2 | CCoSp2 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **4 года** | II спортивный  ( 2007 г.р.) | 2 Lo  2 Lz или 2F  каскад 2+2 | CCoSp3  LSp2 (дев.)  CSSp2 или CCSp2 (мал.) | **15** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **5 года** | I спортивный  ( 2006 г.р.) | 2 F или 2 Lz  2 A  каскад не ниже 2+2 | LSp3 (дев.)  CSSp2 (мал.)  FCSp2 | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года** | КМС  ( 2005 г.р.) | 2 A  прыжок с шагов 2 Lo  каскад 2+2 (дев.)  каскад 3+2 (мал.) | CCoSp4  LSp3 (дев.)  FCSp2 (мал.) | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства**  **2, 3 годов** | КМС  (2004 г.р. и старше) | 2 A  прыжок в 3 оборота  каскад 2А+ любой прыжок в 2 оборота | FCSp 3  CCoSp 4 | **18** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | МС | 2 A  каскад 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 длина  5. хорошая растяжка и приземление / необычный выезд  6. хорошая плавность от въезда до выезда включая каскады / комбинации прыжков  7. выполнение всего элемента без видимых усилий |
| 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. хорошая, сильная позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)  6. необычность и оригинальность  7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время дорожки  3.использование разнообразных шагов при исполнении дорожки  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. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 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  5. необычность и оригинальность  6. выполнение элемента без видимых усилий  7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в одиночном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в 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 | PCoSP  CCoSp | Th  2 или 3 об. | Li 4 или 5  группы | DS  (вп.вн.,нз.нр.) | Tw 2или 3 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства**  **1 года** | КМС | 2 F, 2 Lo параллельный | PCoSP  CCoSp | Th  2 или 3 об. | Li 4 или 5  группы | DS  (вп.вн.,нз.нр.) | Tw 2или 3 |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **4, 5 годов** | I  спортивный | 2 Lo параллельный | CCoSp | Th  в 2 об.  или 1 об. | группа  Li 1-4  (любой на  прямые 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 фигуристов  в парном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в парном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в 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 –  II  спортивный | - 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 вращения  2. способность быстро установить центровку вращения  3. сбалансированность вращения во всех позициях  4. явно большее, чем требуется, число оборотов  5. хорошая, сильная позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)  6. необычность и оригинальность  7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время вращения  3. хорошие ясность и точность движений  4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)  5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов  6. необычность и оригинальность  7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 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  5. необычность и оригинальность  6. выполнение элемента без видимых усилий  7.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 вращения  2. способность быстро установить центровку вращения  3. сбалансированность вращения во всех позициях  4. явно большее, чем требуется, число оборотов  5. хорошая, сильная позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)  6. необычность и оригинальность  7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время вращения  3. хорошие ясность и точность движений  4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)  5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов  6. необычность и оригинальность  7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 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  5. необычность и оригинальность  6. выполнение элемента без видимых усилий  7.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 | | | | | |