

**Критерии отбора для зачисления
на обучение по дополнительной общеразвивающей программе
Спортивно-оздоровительный этап
по виду спорта Фигурное катание на коньках**

Проходной балл = 17 баллов

№	Вид критериев	Характеристика и оценка			
		0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
1	Степень гибкость позвоночника – наклон назад (мостик)	Не выполнен тест	Слабый прогиб в пояснице	Хороший прогиб в позвоночнике, но не по всей длине позвоночника	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику
2	Растяжка: шпагат (2 продольных, 1 поперечный)	Не выполнен тест	Шпагат с опорой на руки	Неполный шпагат, чуть менее 180 градусов	Полный шпагат, 180 градусов
3	Прыжок вверх (см)	Не выполнен тест	Тяжелый, маленький прыжок (10 см и ниже)	Средний, небольшой прыжок (10-19 см)	Легкий высокий прыжок, четкое отталкивание от опоры (20 см и выше)
Набрать не менее 7 баллов					
Ледовая подготовка					
		0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
4	Скольжение вперед Елочка Скольжение назад: Выраж по 8	Не выполнен тест	Значительные погрешности в технике толчка, нарушена осанка, тихий ход	Неуверенность, отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Толчки ребром без зубцов, мягкое скольжение, хорошая осанка
5	Три прыжковых элемента: 1. Перекидной 2. Сальхов 3. Тулуп	Не выполнен тест	Малая скорость, низкий прыжок, падение, плохая осанка	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, хорошая осанка	Высота прыжка, легкость отрыва, хорошая осанка
6	Вращение на одной ноге (винт)	Не выполнен тест	Выполнен 1-2 оборота	Выполнен 2-3 оборота	Выполнен на высокой скорости вращения, с максимальной плотностью группировки, 4 и более оборотов
Набрать не менее 10 баллов					