

Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, по письменному заявлению законных представителей (смотри приложение ниже).

К заявлению о поступлении прилагаются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего: свидетельство о рождении или паспорт (если поступающий достиг 14-летнего возраста);

- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта (справка должна иметь штамп медицинского учреждения, печать учреждения для справок и личную печать врача);

- фотография поступающего (размером 3x4) – 2 штуки;

- копия классификационной книжки спортсмена или удостоверения (при наличии);

- справку о прохождении обучения по программе спортивной подготовки (в случае перехода из другого учреждения физкультурно-спортивной направленности).

Пакет документов, представленный не в полном объеме приниматься не будет.

Поступающий, не имеющий всех прилагаемых к заявлению документов, не допускается к проведению индивидуального отбора.

НОРМАТИВЫ

для зачисления в группы этапа начальной подготовки.

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденного графика при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии. Система оценок при проведении индивидуального отбора в спортивную школу МАУ «СК Череповец» по фигурному катанию – **бальная, от 3 до 5 баллов.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	норматив	Юноши		Девушки	
Год обучения		НП – 1 года	НП – 2-3 год	НП – 1 года	НП – 2-3 года
Основные тесты					
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек	56 – 6,7	56 – 6,6	56 – 7,0	56 – 6,9
		46 – 6,8	46 – 6,7	46 – 7,1	46 – 7,0
		36 – 6,9	36 – 6,8	36 – 7,2	36 – 7,1
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	56 – 9,0	56 – 8,9	56 – 9,1	56 – 9,0
		46 – 9,1	46 – 9,0	46 – 9,2	46 – 9,1
		36 – 9,2	36 – 9,1	36 – 9,3	36 – 9,2
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек., раз	56 – 69	56 – 71	56 – 69	56 – 71
		46 – 67	46 – 69	46 – 67	46 – 69
		36 – 65	36 – 67	36 – 65	36 – 67
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек., раз	56 – 36	56 – 39	56 – 36	56 – 39	
	46 – 33	46 – 36	46 – 33	46 – 36	
	36 – 30	36 – 33	36 – 30	36 – 33	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 122	56 – 124	56 – 116	56 – 118
		46 – 120	46 – 122	46 – 114	46 – 116
		36 – 118	36 – 120	36 – 112	36 – 114
	Прыжок вверх с места, см	56 – 29	56 – 30	56 – 26	56 – 27
		46 – 28	46 – 29	46 – 25	46 – 26
		36 – 27	36 – 28	36 – 24	36 – 25
Подъем туловища из положения лежа за 60 сек., раз	56 – 15	56 – 16	56 – 14	56 – 15	
	46 – 14	46 – 15	46 – 13	46 – 14	
	36 – 13	36 – 14	36 – 12	36 – 13	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек., раз	56 – 15 46 – 14 36 – 13	56 – 16 46 – 15 36 – 14	56 – 10 46 – 9 36 – 8	56 – 11 46 – 10 36 – 9
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	56 – 46 46 – 48 36 – 50	56 – 44 46 – 46 36 – 48	56 – 36 46 – 38 36 – 40	56 – 34 46 – 36 36 – 38
Техническое мастерство	«Пистолет» (удержание) Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой, сек	56 – 10 46 – 9 36 – 8	56 – 11 46 – 10 36 – 9	56 – 10 46 – 9 36 – 8	56 – 11 46 – 10 36 – 9
	Приседания за 20 сек., раз	56 – 19 46 – 18 36 – 17	56 – 20 46 – 19 36 – 18	56 – 19 46 – 18 36 – 17	56 – 20 46 – 19 36 – 18
	«Ласточка» (удержание) Нога выше 90 градусов, сек	56 – 10 46 – 9 36 – 8	56 – 11 46 – 10 36 – 9	56 – 10 46 – 9 36 – 8	56 – 11 46 – 10 36 – 9
Дополнительные требования					
При равном количестве баллов приоритет по тесту		«Пистолет» (удержание) Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой, сек			
Минимальный балл для зачисления		36	36	36	36

НОРМАТИВЫ

для зачисления на тренировочный этап подготовки

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденному графику при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии. Система оценок при проведении индивидуального отбора в спортивную школу МАУ «СК Череповец» по фигурному катанию – **бальная, от 3 до 5 баллов.**

ЮНОШИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Юноши				
Год обучения	ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года	
Основные тесты						
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек	56 – 6,5	56 – 6,4	56 – 6,3	56 – 6,1	56 – 6,0
		46 – 6,6	46 – 6,5	46 – 6,4	46 – 6,2	46 – 6,1
		36 – 6,7	36 – 6,6	36 – 6,5	36 – 6,3	36 – 6,2
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	56 – 8,8	56 – 8,7	56 – 8,6	56 – 8,5	56 – 8,4
		46 – 8,9	46 – 8,8	46 – 8,7	46 – 8,6	46 – 8,5
		36 – 9,0	36 – 8,9	36 – 8,8	36 – 8,7	36 – 8,6
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек., раз	56 – 91	56 – 101	56 – 121	56 – 141	56 – 161
		46 – 81	46 – 91	46 – 111	46 – 131	46 – 151
		36 – 71	36 – 81	36 – 101	36 – 121	36 – 141
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек., раз	56 – 49	56 – 54	56 – 59	56 – 69	56 – 79	
	46 – 44	46 – 49	46 – 54	46 – 64	46 – 74	
	36 – 39	36 – 44	36 – 49	36 – 59	36 – 69	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 135	56 – 145	56 – 155	56 – 165	56 – 175
		46 – 130	46 – 140	46 – 150	46 – 160	46 – 170
		36 – 125	36 – 135	36 – 145	36 – 155	36 – 165
	Прыжок вверх с места, см	56 – 31	56 – 32	56 – 33	56 – 35	56 – 37
		46 – 30	46 – 31	46 – 32	46 – 34	46 – 36
		36 – 29	36 – 30	36 – 31	36 – 33	36 – 35
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек., раз	56 – 17	56 – 20	56 – 23	56 – 26	56 – 29
		46 – 16	46 – 19	46 – 22	46 – 25	46 – 28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60	56 – 16	56 – 17	56 – 18	56 – 19	56 – 20	
	46 – 15	46 – 16	46 – 17	46 – 18	46 – 19	

	сек., раз	36 – 14	36 – 15	36 – 16	36 – 17	36 – 18
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	56 – 43	56 – 41	56 – 39	56 – 37	56 – 35
		46 – 44	46 – 42	46 – 40	46 – 38	46 – 36
		36 – 45	36 – 43	36 – 41	36 – 39	36 – 37
Техническое мастерство	«Пистолет» Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой за 20 сек, раз	56 – 10	56 – 10	56 – 11	56 – 11	56 – 12
		46 – 9	46 – 9	46 – 10	46 – 10	46 – 11
		36 – 8	36 – 8	36 – 9	36 – 9	36 – 10
	Приседания за 20 сек., раз	56 – 18	56 – 19	56 – 20	56 – 21	56 – 22
		46 – 17	46 – 18	46 – 19	46 – 20	46 – 21
36 – 16	36 – 17	36 – 18	36 – 19	36 – 20		
Из «ласточки» в «пистолет» (на правой и на левой ноге), раз	56 – 12	56 – 14	56 – 17	56 – 20	56 – 23	
	46 – 11	46 – 13	46 – 16	46 – 19	46 – 22	
36 – 10	36 – 12	36 – 15	36 – 18	36 – 21		
Шпагат с правой и с левой ноги	56 за правильное исполнение упражнения					
Разряд		3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования						
При равном количестве баллов приоритет по тесту		«Пистолет» Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой за 20 сек, раз				
Минимальный балл для зачисления		41	41	41	41	41

НОРМАТИВЫ

для зачисления на тренировочный этап подготовки

Отбор поступающих производится в очной форме согласно утвержденного графика при сдаче установленных нормативов. Прием нормативов проводят члены приемной комиссии. Система оценок при проведении индивидуального отбора в спортивную школу МАУ «СК Череповец» по фигурному катанию – **бальная, от 3 до 5 баллов.**

ДЕВУШКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	норматив	Девушки				
Год обучения	ТЭ – 1 года	ТЭ – 2 года	ТЭ – 3 года	ТЭ – 4 года	ТЭ – 5 года	
Основные тесты						
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек	56 – 6,8	56 – 6,7	56 – 6,6	56 – 6,5	56 – 6,4
		46 – 6,9	46 – 6,8	46 – 6,7	46 – 6,6	46 – 6,5
		36 – 7,0	36 – 6,9	36 – 6,8	36 – 6,7	36 – 6,6
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	56 – 8,9	56 – 8,8	56 – 8,7	56 – 8,6	56 – 8,5
		46 – 9,0	46 – 8,9	46 – 8,8	46 – 8,7	46 – 8,6
		36 – 9,1	36 – 9,0	36 – 8,9	36 – 8,8	36 – 8,7
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек., раз	56 – 91	56 – 101	56 – 121	56 – 141	56 – 161
		46 – 81	46 – 91	46 – 111	46 – 131	46 – 151
		36 – 71	36 – 81	36 – 101	36 – 121	36 – 141
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек., раз	56 – 49	56 – 54	56 – 59	56 – 69	56 – 79	
	46 – 44	46 – 49	46 – 54	46 – 64	46 – 74	
	36 – 39	36 – 44	36 – 49	36 – 59	36 – 69	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	56 – 130	56 – 140	56 – 150	56 – 165	56 – 170
		46 – 125	46 – 135	46 – 145	46 – 160	46 – 165
		36 – 118	36 – 130	36 – 140	36 – 155	36 – 160
	Прыжок вверх с места, см	56 – 28	56 – 29	56 – 30	56 – 31	56 – 33
		46 – 27	46 – 28	46 – 29	46 – 30	46 – 32
		36 – 26	36 – 27	36 – 28	36 – 29	36 – 31
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек., раз	56 – 16	56 – 19	56 – 22	56 – 25	56 – 26
		46 – 15	46 – 18	46 – 21	46 – 24	46 – 25
36 – 14	36 – 17	36 – 20	36 – 23	36 – 24		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60	56 – 12	56 – 13	56 – 14	56 – 15	56 – 16	
	46 – 11	46 – 12	46 – 13	46 – 14	46 – 15	

	сек., раз	36 – 10	36 – 11	36 – 12	36 – 13	36 – 14
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	56 – 33	56 – 32	56 – 31	56 – 30	56 – 29
		46 – 34	46 – 33	46 – 32	46 – 31	46 – 30
		36 – 35	36 – 34	36 – 33	36 – 32	36 – 31
Техническое мастерство	«Пистолет» Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой за 20 сек, раз	56 – 10	56 – 10	56 – 11	56 – 11	56 – 12
		46 – 9	46 – 9	46 – 10	46 – 10	46 – 11
		36 – 8	36 – 8	36 – 9	36 – 9	36 – 10
	Приседания за 20 сек., раз	56 – 18	56 – 19	56 – 20	56 – 21	56 – 22
		46 – 17	46 – 18	46 – 19	46 – 20	46 – 21
Из «ласточки» в «пистолет» (на правой и на левой ноге), раз	36 – 16	36 – 17	36 – 18	36 – 19	36 – 20	
	56 – 12	56 – 14	56 – 17	56 – 20	56 – 23	
	46 – 11	46 – 13	46 – 16	46 – 19	46 – 22	
	36 – 10	36 – 12	36 – 15	36 – 18	36 – 21	
	Шпагат с правой и с левой ноги	56 за правильное исполнение упражнения				
Разряд		3 юн	2 юн-1 юн	1 юн-3	3-2	2-1
Дополнительные требования						
При равном количестве баллов приоритет по тесту		«Пистолет» Приседание на 1 ноге, вторая нога вперед, руки перед собой за 20 сек, раз				
Минимальный балл для зачисления		41	41	41	41	41