

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Владимира

**«Спортивная школа
хоккея с шайбой и фигурного катания на коньках № 8»**

600022, г. Владимир, пр. Ленина, дом 79-А, т. 32-11-46



**ПОЛОЖЕНИЕ
о контрольно-переводных нормативах
для спортсменов, проходящих спортивную подготовку и зачисления на
соответствующие этапы отделения фигурного катания**

1. Общие положения

- Настоящее Положение разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках», Настоящее Положение определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку на отделении фигурное катание на коньках, для зачисления на соответствующие этапы.

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 3,0 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 0,0 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин. 4,0 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Быстрота		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,7 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 4 с)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин. 15 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин. 44 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Упражнения	Зачисление в ИП-1г.						с ИП-1г. в ИП-2г.						с ИП-2г. в ИП-3г.					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.
Бег 30м. сек.	6.6	6.7	6.8	6.9	7.0	7.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	5.8	5.9	6.1	6.0	6.2	6.4
Бег 60м. сек.	11.8	11.9	12.0	11.8	11.9	12.0	10.8	10.9	11.0	11.0	11.1	11.2	10.0	10.1	10.2	10.3	10.5	10.7
Челночный бег 3 x 10м.	9.3	9.4	9.5	9.5	9.6	9.7	9.2	9.3	9.4	9.4	9.5	9.6	9.0	9.1	9.2	9.2	9.3	9.4
Прыжок в длину с места 1-ый	1.35	1.32	1.30	1.25	1.22	1.20	1.45	1.43	1.40	1.35	1.25	1.30	1.55	1.52	1.50	1.45	1.43	1.40
Прыжок в длину с места 3-ой	3.90	3.70	3.50	3.50	3.30	3.20	4.90	4.80	4.70	4.40	4.30	4.20	5.00	4.90	4.85	4.90	4.80	4.70
Прыжок в высоту (с места махом рук)	20	19	18	15	14	13	25	24	23	20	19	18	30	29	28	25	24	23
Бег 2000м.	Без учёта времени			Без учёта времени			Без учёта времени			Без учёта времени			Без учёта времени			Без учёта времени		

Упражнения	На УТ-1г.						с УТ-1г. в УТ-2г.						с УТ-2г. в УТ-3г.					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Уд ов.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.
Бег 30м. сек.	5.5	5.6	5.7	5.7	5.8	5.9	5.4	5.5	5.6	5.6	5.7	5.8	5.3	5.4	5.5	5.5	5.6	5.7
Бег 60м. сек.	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9
Прыжок в длину с места 1-ый	178	177	175	173	172	170	188	187	185	172	173	175	198	197	195	183	182	185
Прыжок в длину с места 3-ой	533	532	530	520	517	515	543	542	540	528	527	525	563	562	560	548	547	540
Бег- 1000м.				4.30.0	4.37.0	4.50.0				4.25.0	4.33.0	4.40.0				4.20.0	4.25.0	4.30.0
Бег- 1500м.	5.55.0	5.57.0	6.00.0				5.50.0	5.52.0	5.55.0				5.50.0	5.55.0	6.05.0			
Бег 3000м.	13.00.0	13.05.0	13.10.0				12.40.0	12.45.0	12.50.0				12.20.0	12.25.0	12.30.0			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						Обязательная техническая программа						Обязательная техническая программа					

Упражнения	с УТ-3г. в УТ-4г.						с УТ-4г. в УТ-5г.					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.
Бег 30м. сек.	5.1	5.2	5.3	5.2	5.4	5.5	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
Бег 60м. сек.	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
Прыжок в длину с места 1-ый	210	209	208	190	189	187	219	218	217	199	198	197
Прыжок в длину с места 3-ой	578	577	575	563	562	560	618	617	615	588	587	585
Бег- 1000м.				4.15.	4.18.	4.20.				4.10.	4.13.	4.15.
Бег- 1500м.	5.45.	5.50.	5.55.				5.40.	5.45.	5.50.			
Бег 3000м.	12.00.	12.05.	12.10.				11.30.	11.40.	11.45.			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						Обязательная техническая программа					

Упражнения	СС						ВСМ					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Удо в.	Отл.	Хор.	Уд ов.
Бег 30м. сек.	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1						
Бег 60м. сек.	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1						
Бег 100м. сек.							12.5	12.6	12.7	14.8	14.9	15.0
Прыжок в длину с места 1-ый см.	230	228	227	214	213	212						
Прыжок в длину с места 3-ой см.	648	647	645	612	611	610						
10-ой прыжок с места м.							26.10	26.05	26	23.10	23.05	23
Бег- 1000м.				3.58.	3.59.	4.00.						
Бег- 1500м.	5.25.	5.28.	5.30.				4.57	4.58	5.00	5.40	5.43	5.45
Бег 3000м.	11.30.0	11.35.0	11.40.0				10.12	10.15.0	10.25.0	11.42.0	11.43.0	11.44.
Бег 2000м.(ролик)							5.02.0	5.03.0	5.04.0	5.28	5.29	5.30
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						Обязательная техническая программа					
Спортивное звание	Испортивный разряд Кандидат мастера спорта России						Мастер спорта России Мастер спорта России международного класса					

Результат тестирования по сумме среднего балла

Контрольные нормативы оцениваются «сдано» - «не сдано»

Техническая программа:

Имитация скольжения выполняется в течении 1 минуты, оценивается: «сдано- «не сдано»

Отделение фигурное катание на коньках

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ на НП-1 года подготовки ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	7,8	7,8
	4	7,9	7,9
	3	8,0	8,0
	2	8,1	8,1
	1	8,2 и более	8,2 и более
Челючный бег 3x10 м (сек)	5	9,9	10,0
	4	10,0	10,1
	3	10,1	10,2
	2	10,2	10,3
	1	10,3 и более	10,4 и более

Прыжок в длину с места (см)	5	97 и более	98 и более
	4	96	97
	3	95	96
	2	94	95
	1	93 и менее	94 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	22 и более	20 и более
	4	21	19
	3	20	18
	2	19	17
	1	18 и менее	16 и менее
Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с. (кол-во раз в минуту)	5	10 и более	9 и более
	4	9	8
	3	8	7
	2	7	6
	1	6 и менее	5 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	9 и более	5 и более
	4	8	4
	3	7	3
	2	6	2
	1	5 и менее	1 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	47 и более	47 и более
	4	46	46
	3	45	45
	2	44	44
	1	43 и менее	43 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	28 и более	28 и более
	4	27	27
	3	26	26
	2	25	25
	1	24	24
Выкрут с палкой (см)	5	55 и менее	55 и менее
	4	56	56
	3	57	57
	2	58	58
	1	59 и более	59 и более
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>			

СПП на НП-1года

Контрольные упражнения	Балл	Юноши	Девушки
Скольжение: «Саночки» вперед и назад	5	Выполнение на хорошей скорости, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на заданное количество счета.	Выполнение на хорошей скорости, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на заданное количество счета.

(на 5 счетов)	4	Средняя скорость исполнения элемента, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного	Средняя скорость исполнения элемента, прямая осанка, угол приседа составляет 90°. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного
	3	Малая скорость исполнения элемента, круглая спина, угол приседа соответствует норме. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного. Возможно падение, при условии выполнения предписанного количества счета	Малая скорость исполнения элемента, круглая спина, угол приседа соответствует норме. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного. Возможно падение, при условии выполнения предписанного количества счета
	2	Элемент исполнен неуверенно, круглая спина, угол приседа не соответствует норме (таз провален или выше уровня опорного колена), падение	Элемент исполнен неуверенно, круглая спина, угол приседа не соответствует норме (таз провален или выше уровня опорного колена), падение
	1	Нет попытки исполнения элемента	Нет попытки исполнения элемента
Скольжение: «Цапелка» вперед и назад (на 5 счетов)	5	Выполнение на большой скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой, опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на заданное количество счета	Выполнение на большой скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой, опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на заданное количество счета
	4	Выполнении на средней скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой. Опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного счета	Выполнении на средней скорости, уверенное скольжение на одной ноге с хорошей осанкой. Опорная нога прямая, ботинок свободной ноги находится с внутренней стороны опорной ноги на уровне колена. Элемент выполнен на один счет меньше предписанного счета
	3	Уверенное начало, но потеря хода, голова опущена, ботинок свободной ноги находится сзади опорной ноги. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного счета	Уверенное начало, но потеря хода, голова опущена, ботинок свободной ноги находится сзади опорной ноги. Элемент выполнен на два счета меньше предписанного счета
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение элемента, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение элемента, падение
	1	Нет представления об элементе	Нет представления об элементе

Прыжок: «Перекидной» (с места)	5	Хороший наезд, легкость отрыва, высота, уверенный выезд	Хороший наезд, легкость отрыва, высота, уверенный выезд
	4	Средний наезд, легкость отрыва, средняя высота, уверенный выезд	Средний наезд, легкость отрыва, средняя высота, уверенный выезд
	3	Короткий наезд, низкий прыжок, короткий выезд	Короткий наезд, низкий прыжок, короткий выезд
	2	Практически нет наезда, вместо прыжка переступание, падение	Практически нет наезда, вместо прыжка переступание, падение
	1	Нет представления об элементе	Нет представления об элементе
Вращение: стоя на одной ноге (с места, не менее 3-х оборотов)	5	Вращение выполнено с хорошей скоростью, хорошая работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов и более	Вращение выполнено с хорошей скоростью, хорошая работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов и более
	4	Вращение выполнено со средней скоростью, неуверенная работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов	Вращение выполнено со средней скоростью, неуверенная работа рук для создания вращения. Выполнение предписанного количества оборотов
	3	Малая скорость вращения, плохая работа рук для создания вращения. Выполнение на один оборот меньше предписанного	Малая скорость вращения, плохая работа рук для создания вращения. Выполнение на один оборот меньше предписанного
	2	Вращение 1 оборот, падение	Вращение 1 оборот, падение
	1	Нет представления об элементе	Нет представления об элементе
За каждый элемент набрать не менее 3 баллов, всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов			

По всем видам подготовки набрать не менее 39 баллов.

По хореографической подготовке получить зачет.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (с НП-1 на НП-2)

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	7,7	7,7
	4	7,8	7,8
	3	7,9	7,9
	2	8,0	8,0
	1	8,1 и более	8,1 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,8	9,9
	4	9,9	10,0
	3	10,0	10,1

Прыжок в длину с места (см)	2	10,1	10,2
	1	10,2 и более	10,3 и более
	5	105 и более	100 и более
	4	104	99
	3	103	98
	2	102	97
Прыжок вверх с места (см)	1	101 и менее	96 и менее
	5	24 и более	22 и более
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20 и менее	18 и менее
Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с. (кол-во раз в минуту)	5	11 и более	10 и более
	4	10	9
	3	9	8
	2	8	7
	1	7 и менее	6 и менее
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	11 и более
4		10	5
3		9	4
2		8	3
1		7 и менее	2 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)		5	52 и более
	4	51	51
	3	50	50
	2	49	49
	1	48 и менее	48 и менее
	Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	32 и более
4		31	31
3		30	30
2		29	29
1		28 и менее	28 и менее
Вькрут с палкой (см)		5	51 и менее
	4	52	52
	3	53	53
	2	54	54
	1	55 и более	55 и более

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов

СТП с НП-1 на НП-2

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Технико-тактическое мастерство. Ледовая подготовка	
Прыжок: «Перекидной» (с хода)	5	Высокая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости	Высокая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости

	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
	3	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота прыжка, короткий выезд	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота прыжка, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение. Приземление на две ноги	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение. Приземление на две ноги
	1	Падение на начальной стадии прыжка	Падение на начальной стадии прыжка
Скольжение: «Ласточка» по прямой, вперед и назад (на 5 счетов)	5	Высокая скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога выше 90°, опорная нога и свободная нога прямые, носок свободной ноги развернут. Скольжение выполнено на заданное количество счета и более	Высокая скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога выше 90°, опорная нога и свободная нога прямые, носок свободной ноги развернут. Скольжение выполнено на заданное количество счета и более
	4	Средняя скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога поднята на 90°, опорная нога и свободная нога прямые, скольжение выполнено на один счет меньше от предписанного счета	Средняя скорость скольжения, хорошая осанка, свободная нога поднята на 90°, опорная нога и свободная нога прямые, скольжение выполнено на один счет меньше от предписанного счета
	3	Малая скорость, неуверенное исполнение, недотянутость свободной ноги, скольжение меньше на два счета от предписанного счета	Малая скорость, неуверенное исполнение, недотянутость свободной ноги, скольжение меньше на два счета от предписанного счета
	2	Малая скорость, свободная нога ниже 90°, опорная нога согнута. Скольжение в «ласточке» менее 3-х счетов. Падение после исполнения предписанного количества счета	Малая скорость, свободная нога ниже 90°, опорная нога согнута. Скольжение в «ласточке» менее 3-х счетов. Падение после исполнения предписанного количества счета
	1	Падение на начальном этапе исполнения. Нет представления об элементе	Падение на начальном этапе исполнения. Нет представления об элементе
	Скольжение: «Пистолетик» по прямой, вперед и назад (на 5 счетов)	5	Высокая скорость, глубокий присед, скольжение на заданное количество счета и более. Выход из положения «пистолетик» на одной ноге
4		Резвый разбег. Глубокий присед. Хорошая осанка, свободная нога прямая. Скольжение выполнено на один счет меньше предписанного	Резвый разбег. Глубокий присед. Хорошая осанка, свободная нога прямая. Скольжение выполнено на один счет меньше предписанного
3		Средняя скорость разбега, уверенное начало исполнения элемента, но потеря хода. Скольжение выполнено на два счета меньше предписанного. Падение после предписанного количества счета	Средняя скорость разбега, уверенное начало исполнения элемента, но потеря хода. Скольжение выполнено на два счета меньше предписанного. Падение после предписанного количества счета
2		Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. Скольжение выполнено на два и менее счета	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. Скольжение выполнено на два и менее счета
1		Падение на начальном этапе исполнения элемента. Нет представления об элементе	Падение на начальном этапе исполнения элемента. Нет представления об элементе
	5	Высокая скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной ноге на уровне колена, количество оборотов соответствует	Высокая скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной ноге на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному

Вращение: стоя на одной ноге (с хода, не менее 3-х оборотов)		предписанному количеству и более	количеству и более
	4	Средняя скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству оборотов	Средняя скорость вращения, центровка не нарушена, конек свободной ноги прижат к опорной на уровне колена, количество оборотов соответствует предписанному количеству оборотов
	3	Малая скорость вращения, небольшое смещение от центра вращения, конек свободной ноги прижат ниже колена опорной ноги, количество оборотов на один меньше, предписанного количества оборотов	Малая скорость вращения, небольшое смещение от центра вращения, конек свободной ноги прижат ниже колена опорной ноги, количество оборотов на один меньше, предписанного количества оборотов
	2	Малая скорость вращения, не центрированное, конек свободной ноги находится за опорной ногой, падение на выезде	Малая скорость вращения, не центрированное, конек свободной ноги находится за опорной ногой, падение на выезде
	1	Падение на заходе во вращение	Падение на заходе во вращение
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 12 баллов</i>			

По всем видам подготовки набрать **не менее 39 баллов**.

По хореографической подготовке получить **зачет**.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (с НП-2 на НП-3)

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	7,6	7,6
	4	7,7	7,7
	3	7,8	7,8
	2	7,9	7,9
	1	8,0 и более	8,0 и более
Челючный бег 3x10 м (сек)	5	9,7	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1 и более	10,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	5	110 и более	105 и более
	4	109	104
	3	108	103
	2	107	102
	1	106 и менее	101 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	27 и более	24 и более
	4	26	23
	3	25	22
	2	24	21
	1	23 и менее	20 и менее
Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с.	5	12 и более	11 и более
	4	11	10
	3	10	9

(кол-во раз в минуту)	2	9	8
	1	8 и менее	7 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	12 и более	7 и более
	4	11	6
	3	10	5
	2	9	4
	1	8 и менее	3 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	63 и более	63 и более
	4	62	62
	3	61	61
	2	60	60
	1	59 и менее	59 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	36 и более	36 и более
	4	35	35
	3	34	34
	2	33	33
	1	32 и менее	32 и менее
Выкрут с палкой (см)	5	49 и менее	49 и менее
	4	50	50
	3	51	51
	2	52	52
	1	53 и более	53 и более

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов

По хореографической подготовке получить зачет.

Выполнить норматив - «юный фигурист»

Выполнить разряд - третий юношеский разряд

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (с НП-3 на ТЭ-1)

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,8	7,0
	4	6,9	7,1
	3	7,0	7,2
	2	7,1	7,3
	1	7,2 и более	7,4 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9,0	9,1
	4	9,1	9,2
	3	9,2	9,3
	2	9,3	9,4
	1	9,4 и более	9,5 и более
Прыжок в длину с места	5	125 и более	118 и более

(см)	4	124	117
	3	123	116
	2	122	115
	1	121 и менее	114 и менее
	5	29 и более	26 и более
Прыжок вверх с места (см)	4	28	25
	3	27	24
	2	26	23
	1	25 и менее	22 и менее
	5	13 и более	12 и более
Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с. (кол-во раз в минуту)	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9 и менее	8 и менее
	5	14 и более	8 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	4	13	7
	3	12	6
	2	11	5
	1	10 и менее	4 и менее
	5	71 и более	71 и более
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	4	70	70
	3	69	69
	2	68	68
	1	67 и менее	67 и менее
	5	39 и более	39 и более
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	4	38	38
	3	37	37
	2	36	36
	1	35 и менее	35 и менее
	5	45 и менее	45 и менее
Выкрут с палкой (см)	4	46	46
	3	47	47
	2	48	48
	1	49 и более	49 и более
	<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>		

По хореографической подготовке **получить зачет**.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива

Второго юношеского разряда

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

с ТЭ-1 на ТЭ-2

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,7	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1 и более	7,3 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,8	8,9
	4	8,9	9,0
	3	9,0	9,1
	2	9,1	9,2
	1	9,2 и более	9,3 и более
Прыжок в длину с места (см)	5	140 и более	130 и более
	4	139	129
	3	138	128
	2	137	127
	1	136 и менее	126 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	33 и более	28 и более
	4	32	27
	3	31	26
	2	30	25
	1	29 и менее	24 и менее
Подъем туловища из положения лежа в прямой сед за 60 с. (кол-во раз в минуту)	5	16 и более	14 и более
	4	15	13
	3	14	12
	2	13	11
	1	12 и менее	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	15 и более	9 и более
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11 и менее	5 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	110 и более	110 и более
	4	109	109
	3	108	108
	2	107	107
	1	106 и менее	106 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	55 и более	55 и более
	4	54	54
	3	53	53
	2	52	52
	1	51 и менее	51 и менее
Выкрут с палкой (см)	5	43 и менее	43 и менее
	4	44	44
	3	45	45

	2	46	46
	1	47 и более	47 и более

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов

По хореографической подготовке **получить зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива **Первого юношеского разряда**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

С ТЭ-2 на ТЭ-3

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,6	6,8
	4	6,7	6,9
	3	6,8	7,0
	2	6,9	7,1
	1	7,0 и более	7,2 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,6	8,8
	4	8,7	8,9
	3	8,8	9,0
	2	8,9	9,1
	1	9,0 и более	9,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	5	160 и более	150 и более
	4	159	149
	3	158	148
	2	157	147
	1	156 и менее	146 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	35 и более	31 и более
	4	34	30
	3	33	29
	2	32	28
	1	31 и менее	27 и менее
Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз в минуту)	5	18 и более	16 и более
	4	17	15
	3	16	14
	2	15	13
	1	14 и менее	12 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	16 и более	10 и более
	4	15	9
	3	14	8
	2	13	7
	1	12 и менее	6 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	135 и более	135 и более
	4	134	134
	3	133	133
	2	132	132
	1	131 и менее	131 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	65 и более	65 и более
	4	64	64
	3	63	63

	2	62	62
	1	61 и менее	61 и менее
Выкрут с палкой (см)	5	40 и менее	40 и менее
	4	41	41
	3	42	42
	2	43	43
	1	44 и более	44 и более
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>			

По хореографической подготовке **получить зачет.**

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива Второго спортивного разряда

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

с ТЭ-3 на ТЭ-4

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,5	6,7
	4	6,6	6,8
	3	6,7	6,9
	2	6,8	7,0
	1	6,9 и более	7,1 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,5	8,7
	4	8,6	8,8
	3	8,7	8,9
	2	8,8	9,0
	1	8,9 и более	9,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	5	170 и более	160 и более
	4	169	159
	3	168	158
	2	167	157
	1	166 и менее	156 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	38 и более	33 и более
	4	37	32
	3	36	31
	2	35	30
	1	34 и менее	29 и менее
Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз в минуту)	5	20 и более	18 и более
	4	19	17
	3	18	16
	2	17	15
	1	16 и менее	14 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	5	17 и более	11 и более
	4	16	10
	3	15	9

	2	14	8
	1	13 и менее	7 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	155 и более	155 и более
	4	154	154
	3	153	153
	2	152	152
	1	151 и менее	151 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	75 и более	75 и более
	4	74	74
	3	73	73
	2	72	72
	1	71 и менее	71 и менее
Выкрут с палкой (см)	5	38 и менее	38 и менее
	4	39	39
	3	40	40
	2	41	41
	1	42 и более	42 и более
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>			

По хореографической подготовке получить **зачет**.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива первого спортивного разряда

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

с ТЭ-4 на ТЭ-5

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,4	6,6
	4	6,5	6,7
	3	6,6	6,8
	2	6,7	6,9
	1	6,8 и более	7,0 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,4	8,6
	4	8,5	8,7
	3	8,6	8,8
	2	8,7	8,9
	1	8,8 и более	9,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	5	175 и более	165 и более
	4	174	164
	3	173	163
	2	172	162
	1	171 и менее	161 и менее
Прыжок вверх с места	5	39 и более	34 и более

(см)	4	38	33
	3	37	32
	2	36	31
	1	35 и менее	30 и менее
	5	22 и более	20 и более
Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз в минуту)	4	21	19
	3	20	18
	2	19	17
	1	18 и менее	16 и менее
	5	18 и более	12 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек. (кол-во раз)	4	17	11
	3	16	10
	2	15	9
	1	14 и менее	8 и менее
	5	163 и более	163 и более
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	4	162	162
	3	161	161
	2	160	160
	1	159 и менее	159 и менее
	5	80 и более	80 и более
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	4	79	79
	3	78	78
	2	77	77
	1	76 и менее	76 и менее
	5	37 и менее	37 и менее
Выкрут с палкой (см)	4	38	38
	3	39	39
	2	40	40
	1	41 и более	41 и более
	<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>		

По хореографической подготовке получить **зачет**.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и подтверждение норматива Первого спортивного разряда

Этап совершенствования спортивного мастерства

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА С ТЭ-5 на ССМ**

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	6,0	6,3
	4	6,1	6,4
	3	6,2	6,5
	2	6,3	6,6
	1	6,4 и более	6,7 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,3	8,5
	4	8,4	8,6

Бег 1000 м	3	8,5	8,7
	2	8,6	8,8
	1	8,7 и более	8,9и более
	5	4 мин. 60 с.	4 мин. 90 с.
	4	4 мин. 65 с.	4 мин.95 с.
Прыжок в длину с места (см)	3	4 мин. 70 с.	5 мин.00 с.
	2	4 мин. 75 с.	5 мин.05 с.
	1	4 мин. 80 с.	5 мин.10 с.
	5	181 и более	171 и более
	4	180	170
Прыжок вверх с места (см)	3	179	169
	2	178	168
	1	177 и менее	167 и менее
	5	41 и более	35 и более
	4	40	34
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	39	33
	2	38	32
	1	37 и менее	31 и менее
	5	10 и более	6 и более
	4	9	5
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)	3	8	4
	2	7	3
	1	6 и менее	2 и менее
	5	386	311
	4	385	310
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	3	384	309
	2	383	308
	1	382 и менее	307 и менее
	5	170 и более	170 и более
	4	169	169
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	3	168	168
	2	167	167
	1	166 и менее	166 и менее
	5	85 и более	85 и более
	4	84	84
	3	83	83
	2	82	82
	1	81 и менее	81 и менее

Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов

По хореографической подготовке получить зачет.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива Кандидата в мастера спорта

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

С ССМ-1 на ССМ-2 , с ССМ-2 на ССМ-3 ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2-3 год
Бег 30 м (сек)	5	5,9	5,7	6,2	6,0
	4	6,0	5,8	6,3	6,1
	3	6,1	5,9	6,4	6,2

	2	6,2	6,0	6,5	6,3
	1	6,3 и более	6,1 и более	6,6 и более	6,4 и более
Челночный бег 3x10 м (сек)	5	8,0	7,8	8,2	8,0
	4	8,1	7,9	8,3	8,1
	3	8,2	8,0	8,4	8,2
	2	8,3	8,1	8,5	8,3
	1	8,4 и более	8,2 и более	8,6 и более	8,4 и более
Бег 1000 м	5	4 мин. 60 с.		4 мин. 90 с.	
	4	4 мин. 65 с.		4 мин.95 с.	
	3	4 мин. 70 с.		5 мин.00 с.	
	2	4 мин. 75 с.		5 мин.05 с.	
	1	4 мин. 80 с.		5 мин.10 с.	
Прыжок в длину с места (см)	5	184 и более	188 и более	174 и более	178 и более
	4	183	187	173	177
	3	182	186	172	176
	2	181	185	171	175
	1	180 и менее	184 и менее	170 и менее	174 и менее
Прыжок вверх с места (см)	5	43 и более	45 и более	37 и более	35 и более
	4	42	44	36	34
	3	41	43	35	33
	2	40	42	34	32
	1	39 и менее	41 и менее	33 и менее	31 и менее
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	12 и более	14 и более	7 и более	8 и более
	4	11	13	6	7
	3	10	12	5	6
	2	9	11	4	5
	1	8 и менее	10 и менее	3 и менее	4 и менее
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)	5	388	400	315	311
	4	387	399	314	310
	3	386	398	313	309
	2	385	397	312	308
	1	384 и менее	396 и менее	311 и менее	307 и менее
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	175 и более	180 и более	175 и более	180 и более
	4	174	179	174	179
	3	173	178	173	178
	2	172	177	172	177
	1	171 и менее	176 и менее	171 и менее	176 и менее
Прыжки на скакалке на одной ноге (кол-во раз в минуту)	5	90 и более	100 и более	90 и более	100 и более
	4	89	99	89	99
	3	88	98	88	98
	2	87	97	87	97
	1	86 и менее	96 и менее	86 и менее	96 и менее
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 27 баллов</i>					

По хореографической подготовке получить зачет.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива

Кандидата в мастера спорта

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (с ССМ на ВСМ)

ОФП и СФП

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5	5,5	5,75
	4	5,6	5,8
	3	5,7	5,9
	2	5,8	6,0
	1	5,9 и более	6,1 и более
Бег 400 м (сек)	5	81,3	84,5
	4	82,0	85,0
	3	83,0	86,0
	2	84,0	87,0
	1	85 и более	88 и более
Удержание равновесия на одной ноге корректируется	5	2,5	2,4
	4	2,3	2,3
	3	2,0	2,0
	2	1,8	1,8
	1	1,5	1,5
Прыжок в длину с места (см)	5	174 и более	169 и более
	4	173	168
	3	172	167
	2	171	166
	1	170 и менее	165 и менее
Многоскоки 20 м корректируется	5	4,7 раз	4,7 раз
	4		
	3		
	2		
	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	20	15
	4	19	14
	3	18	13
	2	17	12
	1	16 и менее	13 и менее
Подъем туловища из положения лежа в положение сед	5	16	16
	4	15	15
	3	14	14
	2	13	13
	1	12 и менее	12 и менее
Вращение 5 оборотов корректируется	5	2,77 сек	2,55 сек
	4	3,00	3,05
	3	3,10	3,15
	2	3,15	3,20
	1	3,20	3,40
<i>Набрать за каждый элемент не менее 3 баллов, всего набрать не менее 24 баллов</i>			

По хореографической подготовке получить зачет.

Техническое мастерство: обязательная техническая программа и выполнение норматива Мастера спорта России

Переводные нормативы по специальной технической подготовке

Синхронное катание и Спортивные танцы на льду

Нормативы ОФП и СФП - выполнение по таблице нормативов одиночного катания

Хореографическая подготовка – выполнение по нормативам одиночного катания

Контрольно-переводные нормативы

для тестирования уровня усвоения программы по хореографической подготовке

на НП-1

- Выполнение хореографических упражнений под музыку (повтор за тренером)
- Детская игровая композиция – «Полька»

с НП-1 на НП-2 год

Экзерсис у станка (лицом к опоре)

- Releve VI, I позиции ног
- Demi plie по I поз.ног

Экзерсис на середине

- Позиции ног: I, II VI
- Позиции рук: I, II, III

Танец «Полька»

с НП-2 на НП-3 год

Экзерсис у станка (лицом к опоре)

- Demi plie по I, II, V поз.ног
- battement tendu крестом (из V поз.ног)

Экзерсис на середине

- Por de bras I форма

Allegro

- Saute(cote) из VI поз. Ног

Танец «Русский»

с НП-3 на ТЭ-1 год

Экзерсис у станка (одной рукой за опору)

- Grand plie, Demi plie из I, II, V поз.ног
- Rond de jamb par terre (андеор, андедан) из I поз.ног
- Grand battement tendu jete (из V поз.ног)
- Revelent из I поз.ног в сторону на 45

Экзерсис на середине

- Por de bras II форма

Allegro

- Saute(cote) из V поз. Ног

Историко-бытовой танец (Полонез, Мазурка и др. по выбору)

с ТЭ-1 на ТЭ-2 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie из I, II, VI, V поз.ног
- battement tendu jete крестом
- battement tendu frappe крестом
- Revelent на 90 крестом

Экзерсис на середине

- Temps lie (тан лие) вперед, назад I,II arabesque

Allegro

- Changement de pied (шажман де пье)
- Echarpe (эшапе)

Танец «Вальс»

с ТЭ-2 на ТЭ-3 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie
- battement fondu, duple battement fondu
- Grand battement tendu jete

Экзерсис на середине

- Adajio: grand plie, developpe, Revelent, temps lie (тан лие), attitude, arabesque

Allegro

- Petit Assamble, grand assamble (в сторону)

Венгерский танец

с ТЭ-3 на ТЭ-4 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie
- Developpe
- Rond de jamb en lair
- Grand battement tendu jete

Экзерсис на середине

- Adajio: (включая Temps lie (тан лие) на 90 с tourlent(турлян), grand plie, Revelent, attitude, arabesque

Allegro

- Sissonne simpli(сисон симпле) с продвижением по диагонали
- Pa de chat (па де ша)

Цыганский танец

с ТЭ-4 на ТЭ-5 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
- Developpe, Developpe tombee (на полупальцах)
- Grand Rond de jamb на 90 en dehors (андеор), en dedans (андедан)
- Grand battement tendu jete (на полупальцах)

Экзерсис на середине

- Adajio: Grand plie, Developpe tombee, pas de burre, Revelent, attitude, petit прыжки balance, pas de basque, Temps lie (тан лие)

Allegro

- glissade fermee, Grand Jete

Испанский танец

с ТЭ-5 на ССМ-1 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
- Developpe, Developpe tombee
- Grand battement jete

Экзерсис на середине

- Adajio: plie, Revelent, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

Allegro

- Grand Jete, glissade fermee
Бальный танец (Латино, Сальса, Мамбо и др. по выбору)

с ССМ-1 на ССМ-2 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
- Developpe, Developpe tombee
- Grand battement jete

Экзерсис на середине

- Adajio: plie, Reveleant, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

Allegro

- Grand Jete, glissade fermee
Фольклорный танец (по выбору)

с ССМ-2 на ССМ-3 год

Экзерсис у станка

- Grand plie, Demi plie (на полупальцах)
- Developpe, Developpe tombee
- Grand battement jete

Экзерсис на середине

- Adajio: plie, Reveleant, petit прыжки jete(вперед,назад, в сторону), attitude, tournant из V, IV поз.ног, Temps lie (тан лие) на 90, (любая форма пор де бра)

Allegro

- Grand Jete, glissade fermee
Танцевальная композиция классического танца (по выбору)

с ССМ-3 на этап ВСМ-1 год:

- Эстрадный танец (рок-н-рол)
- Эстрадный танец (хип-хоп)
- Эстрадный танец (джаз модерн)