

«УТВЕРЖДЕНЫ»  
Исполкомом Федерации  
«16» августа 2016 года  
(Протокол № 05/16)



Вице-президент

Т.А.Меньшикова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по организации приёма нормативов общей**  
**физической и специальной физической**  
**подготовки у фигуристов**  
**на территории Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург

2016

### Общие положения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (далее – нормативы по ОФП и СФП) определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Федеральный стандарт) и являются обязательными для сдачи всеми спортсменами, занимающимися фигурным катанием, в соответствии с требованиями Федерального стандарта.
2. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП.
3. В группу начальной подготовки и любого последующего этапа спортивной подготовки в организации, развивающей фигурное катание на коньках, вне зависимости от организационно-правовой формы и формы собственности, могут быть зачислены только спортсмены, сдавшие предписанные Федеральным стандартом нормативы по ОФП и СФП.
4. Нормативы по ОФП сдаются один раз при зачислении в группу начальной подготовки и каждый раз при переводе на следующий этап спортивной подготовки. Повторная сдача нормативов по ОФП в течение всего времени пребывания спортсмена на том же этапе спортивной подготовки не требуется.
5. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе 3-го юношеского спортивного разряда и 2-го юношеского спортивного разряда допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
6. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе 1-го юношеского спортивного разряда, 2 спортивного разряда и 1 спортивного разряда допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
7. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе Кандидата в мастера спорта допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе Мастера спорта допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

### Сдача нормативов по ОФП и СФП

9. Сдачу нормативов по ОФП и СФП организуют организации, включённые в Реестр организаций, предоставляющих услуги по обучению фигурному катанию на коньках в Санкт-Петербурге для спортсменов своей организации. Допускается направление спортсменов одной организации для сдачи нормативов по ОФП и СФП в другую организацию по договору между этими организациями и при наличии заявки от направляющей организации. Заявки от частных лиц не принимаются.
10. Договор между проводящей сдачу нормативов организацией и организацией, направляющей своих спортсменов для сдачи нормативов по ОФП и СФП, составляется по примерной форме договора оказания услуг по спортивной подготовке, утверждённой Министерством спорта Российской Федерации (или иным уполномоченным органом).
11. Прием нормативов по ОФП осуществляется комиссией, состоящей из председателя, секретаря и не менее 2-х членов комиссии. Состав Комиссии утверждается приказом проводящей сдачу нормативов организации.
12. Председателем комиссии может быть назначен только специалист, включённый в список Региональной общественной организации «Спортивная федерация фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга» (далее – Федерация). Список формируется Федерацией по мотивированным заявкам организаций, проводящих сдачу нормативов по ОФП на спортивный сезон.
13. Сдача нормативов по СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подтверждается выполнением требований пунктов 31 и 32 настоящих Методических указаний на официальных спортивных мероприятиях в течение текущего сезона.
14. Сдача нормативов по СФП для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства подтверждается набором минимальной технической суммы на официальных спортивных соревнованиях в течение спортивного сезона, предшествовавшего зачислению.
15. Включение в Единый календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий по фигурному катанию на коньках в Санкт-Петербурге сдачи нормативов по ОФП не требуется.
16. Нормативы по Общей физической подготовке принимаются в соответствии с локальными нормативными актами проводящей сдачу нормативов организации.
17. Сдача нормативов по ОФП проводится в крытом спортивном зале, отвечающим требованиям СП 31-112-2004. Сдача нормативов по ОФП на открытом воздухе не допускается.

18. Проводящая сдачу нормативов организация обеспечивает соблюдение Приказа Минздрава России от 01.03.2016 г. №134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578).

19. Проводящая сдачу нормативов организация обязана обеспечить сдающих нормативы по ОФП на время их сдачи следующим спортивным инвентарём и оборудованием:

- препятствие (столб) для челночного бега (2 штуки);
- скакалка гимнастическая;
- маты спортивные (не менее 4-х штук);
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина гимнастическая;
- турник для подтягиваний;
- обойма с лентой для измерения результатов прыжков вверх с места;
- гимнастическая палка (веревка);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- набивной мяч, весом 2 кг.

### Содержание и методика контрольных испытаний

20. **Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера.

21. **Челночный бег 3x10 м.** Дистанция состоит из отрезка 10 метров в одну сторону. В конце дистанции установлено препятствие (столб), указывающее на необходимость срочного разворота. Испытуемый должен обогнуть препятствие по минимальной траектории движения и побежать обратно. В конце обратного отрезка также стоит препятствие (столб), которое надо обогнуть. Таким образом, испытуемый выполняет определенное количество повторов. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера.

22. **Прыжки на скакалке.** Упражнения выполняются в течение 60 секунд без остановки скакалки. Результатом является кол-во прыжков, которые испытуемый успел совершить.

23. **Прыжок в длину с места.** Осуществляется с контрольной линии на спортивные маты, на которые должен приземляться испытуемый. Замер делается от контрольной линии до

ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

24. **Подъем туловища из положения лежа.** Выполнение - поднимания туловища за 60 секунд. Результатом является количество раз.

25. **Прыжок вверх с места.** Фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую испытуемый смог преодолеть. Применяется измерительная лента, вытягиваемая испытуемым из обоймы, закреплённой на полу. Второй конец ленты крепится на поясе испытуемого. Высота прыжка измеряется с точностью до 0,5 см.

26. **Сгибание рук в упоре лежа.** Из положения упор лежа выполнение сгибания-разгибания рук (кол-во раз).

27. **Выкрут прямых рук вперёд-назад.** Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

28. **Подтягивание на перекладине.** Выполнение из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Результатом является кол-во раз.

29. **Броски мяча на дальность.** Выполняются двумя руками из-за головы от контрольной линии. Фиксация места падения мяча производится одним из членов Комиссии по средствам мела. Измерение расстояния броска производится от контрольной линии до места падения мяча измерительной лентой.

### **Требования к обязательной технической программе**

30. В соответствии с положениями Федерального стандарта в рамках сдачи нормативов по ОФП и СФП по разделу «Техническое мастерство» для сдачи нормативов по специальной физической подготовке спортсменами сдаётся обязательная техническая программа.

31. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Сдача нормы «юный фигурист», предусмотренной нормами, требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» Единой всероссийской спортивной классификации.

32. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Выполнение упражнений по скольжению, установленных на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» Единой всероссийской спортивной классификации.

33. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Минимальная техническая сумма, полученная спортсменом на официальных спортивных соревнованиях в течение предыдущего календарного года:

одиночное катание – юноши: Короткая программа – 16.00; Произвольная программа – 25.00.

одиночное катание - девушки: Короткая программа – 16.00; Произвольная программа – 25.00.

парное катание: Короткая программа – 16.00; Произвольная программа – 25.00.

танцы на льду: Произвольный танец – 20.00

34. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Минимальная техническая сумма, полученная спортсменом на официальных спортивных соревнованиях в течение предыдущего календарного года:

одиночное катание – юноши: Короткая программа – 20.00; Произвольная программа – 40.00.

одиночное катание - девушки: Короткая программа – 18.00; Произвольная программа – 35.00.

парное катание: Короткая программа – 18.00; Произвольная программа – 35.00.

танцы на льду: Короткий танец – 18.00; Произвольный танец – 28.00.

### **Оформление результатов сдачи нормативов по ОФП и СФП**

35. Результаты сдачи нормативов по ОФП в тот же день, в который проводился приём нормативов, оформляются протоколом. В протоколе обязательно указываются:

35.1. Дата сдачи нормативов по ОФП;

35.2. Место, где проводился приём нормативов по ОФП;

35.3. Полное или сокращённое наименование проводящей сдачу нормативов организации (согласно учредительным документам);

35.4. Результат сдачи каждого норматива в отдельности.

Протокол подписывается председателем и секретарём Комиссии.

36. На основании Протокола о сдаче нормативов по ОФП проводящая сдачу нормативов организация выпускает приказ о результатах сдачи нормативов по ОФП, в который вносятся имя и фамилия (в соответствии с зачётной классификационной книжкой

спортсмена) всех спортсменов, состоящих в данной организации и сдавших нормативы. Спортсмены, не сдавшие нормативы, в приказ не вносятся.

37. В случае если в сдаче нормативов принимали участие спортсмены других организаций по договору между проводящей сдачу нормативов и направляющей организациями, направляющая организация выпускает приказ, в который вносятся имя и фамилия (в соответствии с зачётной классификационной книжкой спортсмена) всех спортсменов, состоящих в данной организации и сдавших нормативы. Спортсмены, не сдавшие нормативы, в приказ не вносятся. Основанием для внесения в приказ данных спортсменов являются протокол, а также договор между проводящей сдачу нормативов и направляющей организациями.

38. Копии протокола и приказа о сдаче нормативов по ОФП сдаются в Федерацию в течение десяти дней после их оформления.

39. Результаты нормативов по ОФП вносятся в зачётную классификационную книжку спортсмена в раздел «Выполнение контрольных/спортивных нормативов (по физической подготовке)» на основании приказа и протокола. В книжку вносятся год, дата сдачи нормативов, наименование и результаты каждого норматива, реквизиты приказа. Все результаты заверяются одной подписью специалиста, включённого в список специалистов для приёма нормативов по ОФП в графе «Подпись тренера» и печатью организации, издавшей приказ.

40. Результаты сдачи нормативов по СФП оформляются в соответствии с требованиями нормативных документов, определяющих порядок приёма соответствующих нормативов (Положение о приёме нормы «юный фигурист», Положение о приёме упражнений по скольжению и др.).

41. Результаты нормативов по СФП вносятся в зачётную классификационную книжку спортсмена в раздел «Выполнение контрольных/спортивных нормативов (по технической и тактической подготовке)». В книжку вносятся результаты, показанные при сдаче норматива, реквизиты приказа. Результаты заверяются подписью должностного лица и печатью Федерации.

### **Контроль сдачи нормативов по ОФП и СФП**

42. Контроль сдачи нормативов по ОФП и СФП осуществляют Федерация и/или уполномоченные Федерацией лица, руководители или уполномоченные ими лица организаций, в которых состоит спортсмен, организаторы официальных спортивных соревнований.

43. Организаторы официальных спортивных соревнований обязаны включать в Положение (Регламенты) соревнований требования к допуску до участия в соревнованиях только спортсменов, сдавших предписанные нормативы по ОФП и СФП согласно пунктам 5 – 8 настоящих Методических указаний.

44. Главный секретарь соревнований, в соответствии с требованиями Правил по виду спорта «фигурное катание на коньках» (пункт 1.1.5.2), обязан проверить документы участников соревнований, в том числе зачётную классификационную книжку спортсмена на предмет сдачи спортсменом нормативов по ОФП и СФП.

45. В случае отсутствия в зачётной классификационной книжке спортсмена записи о сдаче им нормативов по ОФП и СФП, а равно в случае неправильного оформления (неполной; неразборчивой записи; записи, содержащей информацию о сдаче нормативов отличных от предписанных Федеральным стандартом; записи, заверенной подписью лица, не включённого в список специалистов для приёма нормативов по ОФП и СФП, ежегодно утверждаемого Федерацией и т.п.) данный спортсмен не допускается до соревнований.

Региональная общественная организация

«Спортивная федерация фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга»

Приложение  
(действующее)

к МЕТОДИЧЕСКИМ УКАЗАНИЯМ  
по организации приёма нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки  
у фигуристов на территории Санкт-Петербурга,  
утвержденным Исполкомом Федерации от 16.08.2016 года (Протокол № 05/16)

**Список специалистов для приёма нормативов по ОФП у фигуристов  
Санкт-Петербурга на спортивный сезон 2023/2024 гг.**

<b>Ф.И.О.</b>	<b>Организация</b>
Артамонова Юлия Владимировна	АНФСО СКФК «Спартак»
Афонин Игорь Игоревич	СШОР «Звездный лёд»
Бардаков Сергей Васильевич	ЧОУ ДОД ДЮСШ «Невский лёд»
Безматерных Константин Александрович	СШОР «Звездный лёд»
Белкина Ольга Владимировна	Академия фигурного катания
Беляева Галина Андреевна	ЦФКСиЗ Фрунзенского р-на
Владимиров Владислав Олегович	РОО «Федерация фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга»
Владимирова Галина Владимировна	СШОР «Звездный лёд»
Власов Алексей Вячеславович	СШОР Колпинского р-на
Выползов Андрей Владимирович	ЧОУ ДОД ДЮСШ «Невский лёд»
Дайнеко Вероника Анатольевна	АНО «Спортклуб Тамары Москвиной»
Исаев Виктор Викторович	АНО ФСО «КФК Звезда»
Клименчук Татьяна Викторовна	СШОР Колпинского р-на
Корчагина Алеся Григорьевна	СШОР «Звездный лёд»
Лушиков Андрей Борисович	Академия фигурного катания
Минов Кирилл Андреевич	СПб ГПБОУ «АЛВС «Динамо-Санкт-Петербург»
Минчук Артур Леонидович	АНО «Спортклуб Тамары Москвиной»
Ордынская Наталья Александровна	СШОР «Звездный лёд»
Серебрякова Эльвира Айратовна	СШОР Колпинского р-на
Славнов Сергей Геннадьевич	ФСЧУ «Золотые надежды»
Татауров Олег Станиславович	СШОР «Звездный лёд»
Титушкина Ульяна Викторовна	ООО «Титул»
Тихонов Илья Викторович	СПб ГПБОУ «АЛВС «Динамо-Санкт-Петербург»
Тугунова Яна Павловна	ФСЧУ «Золотые надежды»
Уланов Николай Алексеевич	ООО «Династия»
Челошкин Егор Александрович	СШОР «Звездный лёд»

Шалимова Татьяна Анатольевна	Индивидуальный предприниматель
Юрышева Татьяна Борисовна	АНФСО СКФК «Спартак»