Документ составлен по состоянию на 10 марта 2023 г.

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и система оценивания, применяемая при проведении отбора

1. При осуществлении индивидуального отбора комиссия по индивидуальному отбору оценивает следующие способности:

Таблица № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «конькобежный спорт»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | - | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на 500 м | мин, с | без учета времени | - |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | без учета времени |
| 2.3. | Полный присед |  | Полный присед | - |

Таблица № 2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации) по виду спорта «конькобежный спорт»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 530 | 515 |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного**

**мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.2. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,5 | 15,5 |
| 1.4. | Десятерной прыжок с места толчком двумя ногами | м | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 11.40 |
| 2.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 13,00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица № 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)**

**для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «конькобежный спорт»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ мужчины  | девушки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 12,7 | 15,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 13.00 | - |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 225 | 200 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.2. | Десятерной прыжок в длину с места  | м | не менее |
| 26 | 23 |
| 3 Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

Рекомендованными к зачислению считаются лица, выполнившие 3 теста из 4-х.