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.