|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»** |
| Упр. | Балл | Этап начальной подготовки |
| До года обучения | Свыше года обучения |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| Бег 30 м (с) | **5** | 5,8 | 5,9 | 5,5 | 5,7 |
| **4** | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 |
| **3** | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| Бег 60 м. (с) | **5** | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| **4** | 11,7 | 12,2 | 11,3 | 11,8 |
| **3** | 11,9 | 12,4 | 11,5 | 12,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 15 | 10 | 20 | 14 |
| **4** | 12 | 7 | 16 | 10 |
| **3** | 10 | 5 | 13 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | **5** | +7 | +9 | +10 | +11 |
| **4** | +4 | +6 | +6 | +7 |
| **3** | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Бег челночный 3х10 м. с высокого старта | **5** | 9,0 | 9,9 | 8,8 | 9.0 |
| **4** | 9,3 | 10,2 | 9,0 | 9,3 |
| **3** | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 145 | 135 | 160 | 155 |
| **4** | 135 | 125 | 150 | 140 |
| **3** | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | **5** | 500 | 490 | 520 | 510 |
| **4** | 490 | 480 | 510 | 500 |
| **3** | 480 | 470 | 500 | 490 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | **5** | 27 | 22 | 28 | 22 |
| **4** | 25 | 20 | 25 | 19 |
| **3** | 20 | 15 | 23 | 17 |
| Бег на 2000 м (мин, с) | **-** | Без учета времени | Без учета времени |

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 24 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег 30 м/ 60 м с высокого старта.** Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

1. **Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Проводится на стадионе или спортивном зале. Описание теста: Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Результат: Засчитывается максимальное количество раз.
3. **Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.** Проводится на стадионе или спортивном зале на гимнастической скамье. Описание теста: Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Результат: Отмечается максимально лучший результат. от уровня скамьи, в см.
4. **Челночный бег. 3х10 м.** Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Описание теста: Бег выполняется из положения высокого старта. Отмеряют 10 - метровый участок. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта, по команде «Марш!» испытуемый добегает до линии финиша и касается его рукой, возвращается к линии старта, касается рукой и бежит к линии финиша. Секундомер выключается после того, как испытуемый пробежал линию финиша. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша.
5. **Тройной прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется: выпрыгивание толчком двух ног от линии - приземлениеотталкивание одной ногой - приземление-отталкивание другой ногой – приземление на две ноги. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
6. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Проводится на стадионе или спортивном зале. Описание теста: Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат: фиксируется (в сантиметрах).
7. **Бег по дистанции 2000 м.** Проводится на стадионе, по кругу. Результат преодоление всей дистанции.

|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) по виду спорта «конькобежный спорт»** |
| Упр. | Балл | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года обучения |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| Бег 30 м (с) | **5** | 4,9 | 5,2 |
| **4** | 5,3 | 5,6 |
| **3** | 5,5 | 5,8 |
| Бег 60 м. (с) | **5** | 9,8 | 10,3 |
| **4** | 10,1 | 10,6 |
| **3** | 10,4 | 10,9 |
| Бег 1500 м (мин, с) | **5** | 7,55 | 8,20 |
| **4** | 8,00 | 8,25 |
| **3** | 8,05 | 8,29 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | **5** | 25 | 15 |
| **4** | 20 | 12 |
| **3** | 18 | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | **5** | +9 | +10 |
| **4** | +7 | +8 |
| **3** | +5 | +6 |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 185 | 170 |
| **4** | 170 | 155 |
| **3** | 160 | 145 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| Тройной прыжок в длину с места (см) | **5** | 565 | 550 |
| **4** | 545 | 530 |
| **3** | 530 | 515 |
| Бег на 1000 м (мин, с) | **5** | - | 4.20 |
| **4** | - | 4.25 |
| **3** | - | 4.30 |
| Бег на 3000 м (мин, с) | **5** | 12,50 | - |
| **4** | 12,55 | - |
| **3** | 13,00 | - |

**Уровень спортивной квалификации**

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) до трех лет:

3 юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) свыше трех лет:

третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

**Для зачисления по результатам индивидуального отбора в учебно-тренировочные группы необходимо набрать сумму не менее 18 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат - показатель спортивной квалификации (спортивный разряд), при одинаковом разряде – результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».**

1. **Бег 30 м/ 60 м с высокого старта.** Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта далее даётся сигнал стартёра «Марш». Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. 2.

1. **Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
2. **Тройной прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется: выпрыгивание толчком двух ног от линии - приземлениеотталкивание одной ногой - приземление-отталкивание другой ногой – приземление на две ноги. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
3. **Бег по дистанции 1000 м, 1500 м, 3000 м.** Проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.
4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Проводится на стадионе или спортивном зале. Описание теста: Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Результат: Засчитывается максимальное количество раз.
5. **Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.** Проводится на стадионе или спортивном зале на гимнастической скамье. Описание теста: Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Результат: Отмечается максимально лучший результат. от уровня скамьи, в см.