

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП 1 года		НП 2 года		НП 3 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3
1.4.	Бег 60 м	с	не более		не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0	11,3	11,8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			480	470	500	490	510	500
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	23	17	25	20
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Бег на 30 м
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Челночный бег 3x10 м
4. Бег 2000 м.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
6. Бег 60 м.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
8. Тройной прыжок в длину с места.
9. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ 1 года		УТ 2 года		УТ 3 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4
1.2.	Бег 60 м	с	не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			8.05	8.29	7.50	8.15	7.30	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	12
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			530	515	540	525	550	535
2.2.	Бег 1000 м	мин,с	не более		не более		не более	
			-	4.30	-	4.20	-	4.10
2.3.	Бег 3000 м	мин,с	не более		не более		не более	
			13.00	-	13.00	-	13.00	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд» - «второй юношеский спортивный разряд» - «первый юношеский спортивный разряд»						

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ 4 года		УТ 5 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1. Норматив общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	5,3	4,9	5,2
1.2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,0	9,1	9,7
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			7.20	8.05	7.10	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			23	13	24	14
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+9	+9	+10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	165	190	175

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			560	545	570	555
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	4.05	-	4.00
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			12.55	-	12.55	-
3. Уровень спортивной квалификации						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: – «третий спортивный разряд» - «второй спортивный разряд» - «первый спортивный разряд»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Бег на 60 м
2. Бег 1500 м.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Тройной прыжок в длину с места.
5. Бег 1000 м.
6. Бег 3000 м.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
9. Бег 30 м.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняются с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Тройной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.