

Приложение 11  
 К Положению о промежуточной  
 И итоговой аттестации спортсменов  
 Муниципального Учреждения  
 «Спортивная школа олимпийского резерва № 3  
 имени В.И. Русанова»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
 для зачисления в группы по виду спорта «Роллер спорт»**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольное упражнение (тест) * / Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки												Иные	Наличие разряда (звания)		
	Бег (Быстрота)						прыжки								бег	
	30 м		60 м		челночный 3 x 10 м		1-ый		3-ой		вверх (см)		2000 м			
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю		
НП-1	6,9	6,6	11,8	11,8	9,5	9,3	125	135	470	480	15	20	6/вр	6/вр	-	-
НП-2, НП-3	6,5	6,2	11,5	11,3	9,0	8,8	145	155	480	490	20	25	6/вр	6/вр	прокат на двух роллерах в посадке, фонарики, змейка, скрестные шаги, для перевода в ГНП-3 обязательно участие в соревнованиях	-

\* Обязательное выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки пяти упражнений.

\*\* Обязательное выполнение технической программы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы по виду спорта «Роллер спорт»**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Контрольное упражнение (тест) * / Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки												Иные	Наличие разряда (звания)		
	Бег (быстрота)						Бег (выносливость)									
	30 м		60 м		1-ый прыжки		3-ой прыжки		1000 м		1500 м				3000 м	
ТГ-1	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	прокат на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону, вход в поворот как с правой, так и с левой ноги, прокат по малому радиусу на правой ноге, прокат по малому радиусу на левой ноге	3ю
ТГ-2	5,7	5,5	9,9	9,6	175	180	515	530	5.00	-	-	6.20	-	-	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на роликах на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	2ю - 1ю
ТГ-3	5,5	5,3	9,7	9,5	185	190	535	550	4.50	-	-	6.00	-	-	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на роликах на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	3 р
ТГ-4	5,3	5,0	9,5	9,3	190	195	550	580	4.40	-	-	5.50	-	-		2р
ТГ-5	5,3	5,0	9,3	9,0	195	200	580	605	4.30	-	-	5.40	-	-		1р

\* Обязательное выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки четырех упражнений для Т-1 и Т-2.  
Обязательное выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки пяти упражнений для тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы по виду спорта «Роллер спорт»**

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольное упражнение (тест) / Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										Иные	Наличие разряда (звания)						
	бег (быстрота)					прыжки							бег (выносливость)					
	30 м	60 м	1-ый	3-ой	1000 м (д) 1500 м (ю)	3000 м	1-ый	3-ой	1000 м (д) 1500 м (ю)	3000 м								
ССМ-1	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости	КМС
ССМ-2	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости	КМС

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы по виду спорта «Роллер спорт»**

**ЭТАП ВЫШЕШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольное упражнение (тест) / Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										Иные	Наличие разряда (звания)
	бег		прыжки		бег (выносливость)				ролики			
	100 м	ю	10-ой (м)	ю	1500 м	ю	3000 м	ю	2000 м	ю		
ВСМ	15,0	12,7	23	26	5.45	5.00	11.44	10.15	5.30	5.04	техническая программа ГСС с использованием бега соперника и применением тактических обгонов	МС МСМК