

Приложение 1  
к Положению о промежуточной и  
итоговой аттестации спортсменов  
муниципального учреждения  
«Спортивная школа  
олимпийского резерва № 3»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы по виду спорта «Конькобежный спорт»  
/спортивные дисциплины конькобежный спорт и шорт-трек/**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольное упражнение (тест) * /  Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки													Иные		Наличие разряда (звания)
	бег (быстрота)						прыжки						бег		обязательная техническая программа**	
	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	б/вр	б/вр	-	-
НП-2, НП-3	6,5	6,2	11,5	11,3	9,0	8,8	145	155	480	490	20	25	б/вр	б/вр	прокат на двух коньках в посадке, фонарики, змейка, скрестные шаги, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, 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 «Конькобежный спорт»  
/спортивные дисциплины конькобежный спорт и шорт-трек/**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Контрольное упражнение (тест) * /  Этап подготовки	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки														Иные  обязательная техническая программа**	Наличие разряда (звания)
	бег (быстрота)				прыжки				бег (выносливость)							
	30 м		60 м		1-ый		3-ой		1000 м		1500 м		3000 м			
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю		
ТГ-1	5,7	5,5	9,9	9,6	175	180	515	530	5.00	-	-	6.30	-	-	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	9,7	9,5	180	185	525	540	5.00	-	-	6.20	-	-		2ю - 3ю
ТГ-3	5,5	5,3	9,7	9,5	185	190	535	550	4.50	-	-	6.00	-	13.00	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	1ю - 2ю
ТГ-4	5,3	5,0	9,5	9,3	190	195	550	580	4.40	-	-	5.50	-	12.50		3р
ТГ-5	5,3	5,0	9,3	9,0	195	200	580	605	4.30	-	-	5.40	-	12.40		1р - 2р

\* 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 «Конькобежный спорт»  
/спортивные дисциплины конькобежный спорт и шорт-трек/**

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольное упражнение (тест) /  Этап подготовки	бег (быстрота)				прыжки				бег (выносливость)				обязательная техническая программа**	Наличие разряда (звания)
	30 м		60 м		1-ый		3-ой		1000 м (д) 1500 м (ю)		3000 м			
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю		
ССМ-1	5,0	4,7	9,0	8,7	215	230	615	630	4.00	5.30	-	11.40	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.	КМС
ССМ-2	4,8	4,5	8,8	8,5	220	235	630	645	3.50	5.20	-	11.30		КМС

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «Конькобежный спорт»  
/спортивные дисциплины конькобежный спорт и шорт-трек/**

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольное упражнение (тест) /  Этап подготовки	бег		прыжки		бег (выносливость)				ролики		обязательная техническая программа**	Наличие разряда (звания)
	100 м		10-ой (м)		1500 м		3000 м		2000 м			
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	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