

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
на программу спортивной подготовки
по конькобежному спорту на 2020 – 2021 тренировочный год.**

Зачетные требования юноши

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки		
			НП-1 9 лет	НП-2 9 лет	НП-3 10 лет
1	Бег 30 м, сек	5	6,2	5,8	5,6
		4	6,4	6,1	5,8
		3	6,6	6,3	6,0
2	«Челночный бег» 3x10 м, сек	5	8,9	8,7	8,5
		4	9,1	8,9	8,7
		3	9,3	9,1	8,9
3	Бег 60 м. сек	5	11,4	11,2	11,0
		4	11,6	11,4	11,2
		3	11,8	11,6	11,4
4	Прыжок в длину с места, см	5	155	170	180
		4	145	160	170
		3	135	150	160
5	Тройной прыжок в длину с места, см.	5			500
		4			490
		3			480
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.	5	30	33	33
		4	25	27	27
		3	20	22	22
7	Бег 2000 м мин. сек.	5	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
		4			
		3			
8	Разрядные требования				3 юн.

Зачетные требования девушки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки		
			НП-1 9 лет	НП-2 9 лет	НП-3 10 лет
1	Бег 30 м, сек	5	6,5	6,2	5,9
		4	6,7	6,4	6,1
		3	6,9	6,6	6,3
2	«Челночный бег» 3x10 м, сек	5	9,1	8,9	8,7
		4	9,3	9,1	8,9
		3	9,5	9,3	9,1
3	Бег 60 м. сек	5	11,4	11,2	11,0
		4	11,6	11,4	11,2
		3	11,8	11,6	11,4
4	Прыжок в длину с места, см	5	145	160	170
		4	135	150	160
		3	125	140	150
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	5	21	25	25
		4	18	22	22
		3	15	20	20
6	Тройной прыжок в длину с места, см.	5			490
		4			480

		3			470
7	Бег 2000 м. мин. сек.	5 4 3	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Разрядные требования				3 юн.

***НП – этап начальной подготовки.**

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы необходимо набрать сумму не менее 15 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 мс высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

2. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см.

Результат: Засчитывается лучший результат.

3. Тройной прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется: выпрыгивание толчком двух ног от линии - приземление-отталкивание одной ногой - приземление-отталкивание другой ногой – приземление на две ноги. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см.

Результат: Засчитывается лучший результат.

4. Бег по дистанции 1000 м, 2000 м.

Проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.