

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» на программу спортивной подготовки
по конькобежному спорту на период с 01.09.2019 по 31.08.2020 г.**

Зачетные требования юноши

| № п/п | Упражнения | Уровень оценки (баллы) | Этап подготовки |
|----------|--|---------------------------|----------------------|
| | | | НП-1 (9 лет) |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 6,2 |
| | | 4 | 6,4 |
| | | 3 | 6,6 |
| 2 | Бег 60 м, сек | 5 | 11,4 |
| | | 4 | 11,6 |
| | | 3 | 11,8 |
| 3 | «Челночный бег» 3x10 м, сек | 5 | 8,9 |
| | | 4 | 9,1 |
| | | 3 | 9,3 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 155 |
| | | 4 | 145 |
| | | 3 | 135 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см. | 5 | 30 |
| | | 4 | 25 |
| | | 3 | 20 |
| 6 | Бег 2000 м | 5 | без учёта времени |
| | | 4 | |
| | | 3 | |
| | Разрядные требования | | |

Зачетные требования девушки

| № п/п | Упражнения | Уровень оценки (баллы) | Этап подготовки |
|----------|---|---------------------------|----------------------|
| | | | НП-1 (9 лет) |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 6,5 |
| | | 4 | 6,7 |
| | | 3 | 6,9 |
| 2 | Бег 60 м, сек | 5 | 11,4 |
| | | 4 | 11,6 |
| | | 3 | 11,8 |
| 3 | «Челночный бег» 3x10 м, сек | 5 | 9,1 |
| | | 4 | 9,3 |
| | | 3 | 9,5 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 145 |
| | | 4 | 135 |
| | | 3 | 125 |
| 6 | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | 5 | 21 |
| | | 4 | 18 |
| | | 3 | 15 |
| 8 | Бег 2000 м. мин. сек. | 5 | без учёта времени |
| | | 4 | |
| | | 3 | |
| | Разрядные требования | | |

* 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 - 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 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. Бег по дистанции 2000 м

Проводится на стадионе, по кругу. Должны преодолеть дистанцию бегом, без учёта времени.

4. Челночный бег 3 x 10 м

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой линией два полукруга радиусом 50 см на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывается время.