

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

Зачетные требования юноши

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки				
			Т-1 12 лет	Т-2 12 лет	Т-3 13 лет	Т-4 14 лет	Т-5 14 лет
1	Бег 30 м, сек	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
		3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег 60 м. сек	5	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6
		4	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7
		3	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места, см	5	190	195	205	210	230
		4	185	190	200	205	220
		3	180	185	195	200	210
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	550	560	570	590	610
		4	540	550	560	580	600
		3	530	540	550	570	590
5	Бег 1500 м мин. сек.	5	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10
		4	5.55	5.45	5.35	5.25	5.15
		3	6.00	5.50	5.40	5.30	5.20
6	Бег 3000 м мин. сек.	5	12.40	12.30	12.20	12.10	12,00
		4	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10
		3	13.00	12.50	12.40	12.30	12.20
7	Разрядные требования		2 юн.	1 юн.	3	2	1

Зачетные требования девушки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки				
			Т-1 12 лет	Т-2 12 лет	Т-3 13 лет	Т-4 14 лет	Т-5 14 лет
1	Бег 30 м, сек	5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
		4	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9
		3	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1
2	Бег 60 м. сек	5	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
		4	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
		3	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
3	Прыжок в длину с места, см	5	185	190	195	205	210
		4	180	185	190	200	205
		3	175	180	185	195	200
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	535	550	560	570	600
		4	525	540	550	560	680
		3	515	530	540	550	570
5	Бег 1000 м. мин. сек.	5	4.20,0	4.15,0	4,10,0	4.05,0	4.00,0
		4	4.25,0	4.20,0	4.15,0	4.10,0	4.05,0
		3	4.30,0	4.25,0	4.20,0	4.15,0	4.10,0
6	Разрядные требования		2 юн.	1 юн.	3	2	1

* Т – тренировочные группы.

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 «тройной прыжок в длину с места».

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, исключающим 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, исключающим 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, 1500 м, 3000 м.

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