

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
на программу предспортивной подготовки по конькобежному спорту
на 2021 – 2022 тренировочный год.**

Зачетные требования юноши

| № п/п | Упражнения | Уровень оценки (баллы) | Этап подготовки | | | |
|-------|-------------------------------------|------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Т-2 12 лет | Т-3 13 лет | Т-4 14 лет | Т-5 14 лет |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | | 4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| | | 3 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег 60 м. сек | 5 | 9,0 | 8,8 | 8,8 | 8,6 |
| | | 4 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,7 |
| | | 3 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 195 | 205 | 210 | 230 |
| | | 4 | 190 | 200 | 205 | 220 |
| | | 3 | 185 | 195 | 200 | 210 |
| 4 | Тройной прыжок в длину с места, см. | 5 | 560 | 570 | 590 | 610 |
| | | 4 | 550 | 560 | 580 | 600 |
| | | 3 | 540 | 550 | 570 | 590 |
| 5 | Бег 1500 м мин. сек. | 5 | 5.40 | 5,30 | 5.20 | 5.10 |
| | | 4 | 5.45 | 5.35 | 5.25 | 5.15 |
| | | 3 | 5.50 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| 6 | Бег 3000 м мин. сек. | 5 | 12.30 | 12.20 | 12.10 | 12,00 |
| | | 4 | 12.40 | 12.30 | 12.20 | 12.10 |
| | | 3 | 12.50 | 12.40 | 12.30 | 12.20 |
| 7 | Пригибная ходьба | 5 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| | | 4 | 250 | 350 | 450 | 550 |
| | | 3 | 200 | 300 | 400 | 500 |
| | Разрядные требования | | 1 юн. | 3 | 2 | 1 |

Зачетные требования девушки

| № п/п | Упражнения | Уровень оценки (баллы) | Этап подготовки | | | |
|-------|-------------------------------------|------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Т-2 12 лет | Т-3 13 лет | Т-4 14 лет | Т-5 14 лет |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| | | 4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| | | 3 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег 60 м. сек | 5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| | | 4 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 |
| | | 3 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 190 | 195 | 205 | 210 |
| | | 4 | 185 | 190 | 200 | 205 |
| | | 3 | 180 | 185 | 195 | 200 |
| 4 | Тройной прыжок в длину с места, см. | 5 | 550 | 560 | 570 | 600 |
| | | 4 | 540 | 550 | 560 | 680 |
| | | 3 | 530 | 540 | 550 | 570 |
| 5 | Бег 1000 м. мин. сек. | 5 | 4.15,0 | 4,10,0 | 4.05,0 | 4.00,0 |
| | | 4 | 4.20,0 | 4.15,0 | 4.10,0 | 4.05,0 |
| | | 3 | 4.25,0 | 4.20,0 | 4.15,0 | 4.10,0 |
| 6 | Пригибная ходьба | 5 | 210 | 260 | 360 | 460 |
| | | 4 | 180 | 230 | 330 | 430 |
| | | 3 | 150 | 200 | 300 | 400 |
| | Разрядные требования | | 1 юн. | 3 | 2 | 1 |

* Т – тренировочные группы.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы необходимо набрать сумму не менее 21 балла у юношей, не менее 18 баллов у девушек, 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».

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. 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, 1500 м, 3000 м.

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

5. Пригибная ходьба

Движение (ходьба) спортсмена в конькобежной посадке, как при беге на коньках. Оценивается техника передвижения спортсмена, способность при накоплении усталости сохранять правильную технику движений, а также расстояние преодолеваемое спортсменом без изменения техники выполнения упражнения.