

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

Зачетные требования юноши

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этапы подготовки				
			НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	ССМ
1	Бег 30 м, сек	5	6,2	5,8	5,6	5,1	4,3
		4	6,4	6,1	5,8	5,3	4,5
		3	6,6	6,3	6,0	5,5	4,7
2	Бег 60 м. сек	5	11,4	11,2	11,0	9,2	8,3
		4	11,6	11,4	11,2	9,4	8,5
		3	11,8	11,6	11,4	9,6	8,7
3	Прыжок в длину с места, см	5	155	170	180	190	250
		4	145	160	170	185	240
		3	135	150	160	180	230
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	-	-	500	550	670
		4	-	-	490	540	660
		3	-	-	480	530	650
5	Бег 2000 м (мин. сек.)- НП Бег 1500 м (мин, сек) – Т-1, ССМ	5	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	5.50	4.50,0
		4				5.55	4.55,0
		3				6.00	5.03,0
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.	5	30	33		-	-
		4	25	27			
		3	20	22			
7	«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		
8	Бег 3000 м мин. сек	5	-	-	-	12.40	10.44,0
		4				12.50	10.51,0
		3				13.00	11.04,0
9	Пригибная ходьба	5	-	-	-	200	700
		4				150	650
		3				100	600
10	прыж. имитация 30 сек. кол-во шаг.	5	-	-	-	-	29
		4					28
		3					27
	Разрядные требования				3 юн	2 юн	КМС

Зачетные требования девушки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этапы подготовки				
			НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	ССМ
1	Бег 30 м, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,3	4,7
		4	6,7	6,4	6,1	5,5	4,8
		3	6,9	6,6	6,3	5,7	5,0
2	Бег 60 м. сек	5	11,4	11,2	11,0	9,5	8,6
		4	11,6	11,4	11,2	9,7	8,8
		3	11,8	11,6	11,4	9,9	9,0
3	Прыжок в длину с места, см	5	145	160	170	185	250
		4	135	150	160	180	240
		3	125	140	150	175	215
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	-	-	490	535	645
		4			480	525	630
		3			470	515	615

5	Бег 2000 м (мин. сек.)- НП 1000 м. (мин.сек) – Т-1, ССМ	5	Без	Без	Без	4.20,0	3.40,0	
		4	учёта	учёта	учёта	4.25,0	3.50,0	
		3	времени	времени	времени	4.30,0	4.00,0	
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	5	21	25		-	-	
		4	18	22				
		3	15	20				
7	«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			
8	Пригибная ходьба	5	-	-	-	160	600	
		4				130	550	
		3				100	500	
9	прыж. имитация 30 сек. кол-во шаг.	5	-	-	-	-	28	
		4					27	
		3					26	
	Разрядные требования					3 юн	2 юн	КМС

***НП – этап начальной подготовки, Т – тренировочный этап, ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства**

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы НП необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, для групп Т – не менее 21 балла для юношей, не менее 18 баллов для девушек, для групп ССМ - не менее 24 балла для юношей, 21 балл для девушек, 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 приготвилились 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., 2000 м.

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

5. Челночный бег 3*10 м.

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

Описание теста: По команде участник стартует, пробегает 10 метров, касается ногой линии финиша, разворачивается на 180 градусов и бежит в обратную сторону. Добегает

до линии старта, наступает на нее ногой, разворачивается на 180 градусов и бежит заключительный отрезок пробега линию финиша.

Результат: время выполнения упражнения замеряется секундомером до 0,1 секунды.

6. 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.

7. Прыжковая имитация

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви

Оборудование: Секундомеры, конусы

Устанавливаются два конуса. Спортсмен становится возле одного из конусов в посадку конькобежца на одной ноге. По команде начинает выполнять прыжки в сторону с приземлением в конькобежную посадку на другую ногу. Засчитывается правильное положение спортсмена в посадке, считается количество прыжков за 30 секунд.