**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

**1 года обучения**

**Конькобежный спорт, конькобежный спорт - дисциплина шорт-трек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Баллы | Мальчики | Девочки |
| **Быстрота** | | | |
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,2 и меньше | 6,5 и меньше |
| 4 | 6,3 | 6,6 |
| 3 | не более 6,6 | не более 6,9 |
| Бег 60 м (с) | 5 | 11,4 и меньше | 11,6 и меньше |
| 4 | 11,6 | 11,7 |
| 3 | не более 11,8 | не более 11,8 |
| Челночный бег 3x10 м | 5 | 8,2 и меньше | 9,3 и меньше |
| 4 | 8,8 | 9,4 |
| 3 | не более 9,3 | не менее 9,5 |
| **Скоростно-силовые качества** | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 169 и больше | 159 и больше |
| 4 | 158-168 | 148-158 |
| 3 | не менее 135 | не менее 125 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | 30 и выше | 25 и выше |
| 4 | 25 | 20 |
| 3 | не менее 20 | не менее 15 |
| **Выносливость** | | | |
| Бег 2000 м (без учета времени) | 2 | без перехода на шаг | без перехода на шаг |
| 1 | с переходом на шаг | с переходом на шаг |
| 0 | сошел с дистанции | сошел с дистанции |

**Подведение итогов:** полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов