

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин)	-
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 3 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 4 с)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	