

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапы: спортивно-
оздоровительный этап и этап начальной подготовки по виду спорта
«конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный без 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			480	470
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	Без учета времени	