

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта  
«конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		