

**Контрольно-переводные нормативы для отделения «конькобежный спорт»**  
 (Приложения № 5, 6, 7, 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»)

№ п/п	Норматив	Тренировочный этап											
		НП (1, 2, 3)		УТ (1,2)		УТ (3,4)		УТ (5)		ССМ		ВСМ	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег на 30 м	6,6	6,9	5,5	5,7	5,5	5,7	5,5	5,7	4,7	5,0		
2	Бег на 60 м	11,8	11,8	9,6	9,9	9,6	9,9	9,6	9,9	8,7	9,0		
3	Бег на 100 м											12,7	15,0
4	Челночный бег 3x10 м	9,3	9,5										
5	Прыжок в длину с места	135 см	125 см	180 см	175 см	180 см	175 см	180 см	175 см	230 см	215 см		
6	Бег 3000 м			13.00,0		13.00,0		13.00,0		11,40,0		10.15,0	11.44,0
7	Бег 1500 м			6.00,0		6.00,0		6.00,0		5.30,0		5.00,0	5.45,0
8	Бег 1000 м				4.30,0		4.30,0		4.30,0		4.00,0		
9	Тройной прыжок в длину с места	480 см	470 см	530 см	515 см	530 см	515 см	530 см	515 см	650 см	615 см		
10	Прыжок вверх с места со взмахом руками	20 см	15 см										
12	Дистанция 500м на льду			1.07,0	1.10,0	55,0	58,5	51,0	55,0	43,4	46,9		
13	Бег 2000 м (без учета времени)	Без учёта	Без учёта										
14	Дистанция 1500 м на льду									2.17,4	2.30,9		
15	Десятерной прыжок в длину с места											26 м	23 м
16	Бег на роликовых коньках 2000 м											5.40,0	5.30,0
17	Дистанции: 500 м, 1500 м, 3000 м											40,8 2.07,5 4.27,0	43,6 2.18,6 4.50,0