

## ТРЕБОВАНИЯ

**по шорт-треку** для перевода на этапе начальной подготовки

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	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 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
2	Скоростно-силовые качества	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)
3	Выносливость	Бег на 2000 м (без учета времени)	Бег на 2000 м (без учета времени)

**Для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
		Бег на 60 м (не более 9,6 с)	Бег на 60 м (не более 9,9 с)
2	Скоростно-силовые качества	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)
3	Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег на 1000 м (не более 4 мин 30 с)
		Бег на 3000 м (не более 13 мин 00 с)	
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (от 0 до 10 баллов)	