



[РАССКАЗАТЬ О ДОСТИЖЕНИЯХ](#)   [ЗАДАТЬ ВОПРОС](#)   [СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ](#)

[Поиск секций](#)   [Виды спорта](#)   [Тесты](#)   [Психология](#)   [Советы родителям](#)   [Вопрос-ответ](#)   [Эксперты](#)

---

[Rebenokvsporte.ru](http://Rebenokvsporte.ru) — это информационно-познавательный сайт, на котором собрана полезная информация о детском спорте и психологии маленьких спортсменов.

Мы помогаем родителям из разных городов и стран услышать своих детей: подобрать подходящий вид спорта, поддержать на соревнованиях и определить настоящие желания ребенка.

## Навигация:

- [Статьи о видах спорта](#) (рекомендации, экипировка, правила, нормативы)
- [Все о психологии спортсменов](#)
- [Советы родителям](#)
- [Задать вопрос экспертам](#)
- [Рассказать о достижениях спортсмена](#)
- [Пройти тесты](#)
- [Найти спортивную секцию](#)

## Мы в социальных сетях:



По вопросам сотрудничества: [info@rebenokvsporte.ru](mailto:info@rebenokvsporte.ru)

[Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 995 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"](#)

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт".

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 марта 2022 г. N 226 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 мая 2022 г., регистрационный N 68476).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Зарегистрировано в Минюсте РФ 16 декабря 2022 г.  
Регистрационный N 71580

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

[Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"](#)

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт") (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(приложение N 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение N 3 к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение N 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение N 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "конькобежный спорт" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц ([спортивные разряды и спортивные звания](#)) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "конькобежный спорт" и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" (приложение N 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "конькобежный спорт" (приложение N 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт" (приложение N 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт" (приложение N 9 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "конькобежный спорт"](#);

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "конькобежный спорт";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "конькобежный спорт";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "конькобежный спорт";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также

теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конькобежный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конькобежный спорт";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт"

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт" основаны на особенностях вида спорта "конькобежный спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "конькобежный спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "конькобежный спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт".

#### VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "конькобежный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

[обеспечение спортивной экипировкой](#) (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

Приложение N 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации	Возрастные	Наполняемость
-----------------------------	-----------------	------------	---------------

	этапов спортивной подготовки (лет)	границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Приложение N 2  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 995

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение N 3  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 995

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной
-------	--	--

		подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение N 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

Приложение N 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Приложение N 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

Приложение N 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "конькобежный спорт"

N 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	мин, 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	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Приложение N 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение N 9  
к федеральному стандарту

спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Приложение N 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
27.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1
35.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10

36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5

			ся								
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на	-	-	1	2	2	2	2	1

			обучающего ся								
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Приложение N 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по  
виду спорта "конькобежный спорт",  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 995

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5.	Перчатки непрорезаемые	пар	12
6.	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование															
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"															
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1		
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1		
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		
10.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2		
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3		
12.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"															
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	2	1	2	2	2		
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	3	1	3	2	3		
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося			-	-	1	3	1	2	2	2		
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося			-	-	1	3	2	3	2	2		

5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося			1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	4	1	3
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-		-	-	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

[Rebenokvsporte.ru](http://Rebenokvsporte.ru) — это информационно-познавательный сайт, на котором собрана полезная информация о детском спорте и психологии маленьких спортсменов.

Мы помогаем родителям из разных городов и стран услышать своих детей: подобрать подходящий вид спорта, поддержать на соревнованиях и определить настоящие желания ребенка.

#### Навигация:

- [Статьи о видах спорта](#) (рекомендации, экипировка, правила, нормативы)
- [Все о психологии спортсменов](#)
- [Советы родителям](#)
- [Задать вопрос экспертам](#)
- [Рассказать о достижениях спортсмена](#)
- [Пройти тесты](#)
- [Найти спортивную секцию](#)

#### Мы в социальных сетях:

