

Государственное автономное учреждение Свердловской области
спортивная школа олимпийского резерва «Аист»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ СО СШОР «Аист»

Я.И. Миленский



ПОЛОЖЕНИЕ **о текущем контроле успеваемости,** **промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку,** **ГАУ СО СШОР «Аист»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСП) ГАУ СО СШОР «Аист» (далее – СШОР «Аист») регламентирует формы, периодичность и порядок организации текущего контроля успеваемости, а также проведения промежуточной аттестации ЛПСП.

1.2. Настоящее Положение является локальным актом СШОР «Аист», разработано в соответствии с Уставом ГАУ СО СШОР «Аист», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, программами спортивной подготовки по видам спорта: прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, лыжные гонки, стендовая стрельба.

1.3. Текущий контроль успеваемости ЛПСП – это систематическая проверка достижений занимающихся, проводимая тренером на тренировочных занятиях в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1.4. Промежуточная аттестация – оценка качества освоения ЛПСП содержания конкретной программы спортивной подготовки по итогам тренировочного года.

2. Организация текущего контроля успеваемости.

2.1. Текущий контроль успеваемости ЛПСП осуществляется тренером по видам контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта, а также разработанным тренером самостоятельно.

2.2. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем занимающимся СШОР «Аист».

2.3. Форму и периодичность текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента занимающихся, стоящих задач, содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

2.4. В начале тренировочного года тренер, по своему усмотрению, может проводить контроль знаний и практических навыков ЛПСП, приобретенных за предшествующий этап обучения и необходимых для успешного овладения программным материалом в установленные сроки. Текущий контроль успеваемости может осуществляться также по инициативе администрации СШОР «Аист».

2.5. Тренер, осуществляющий текущий контроль успеваемости, обязан довести до сведения ЛПСП критерии их оценки в рамках текущего контроля успеваемости.

2.6. Тренер оформляет данные текущего контроля в любой удобной для себя форме, позволяющей использовать их в целях совершенствования методики преподаваемых дисциплин.

3. Организация и проведение промежуточной аттестации.

3.1. По окончании каждого этапа подготовки ЛПСР проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по предметным областям).

3.2. Промежуточная аттестация представляет собой комплекс тестов по оценке основных физических качеств и уровня знаний занимающихся, разработанный на основе действующих программ спортивной подготовки.

3.3. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяет всем занимающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

3.4. Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программ спортивной подготовки по видам спорта после каждого этапа (периода) для перевода на последующий тренировочный этап (период).

3.5. Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности ЛПСР по каждой предметной области программы спортивной подготовки;
- выявление уровня специальных умений и навыков ЛПСР в избранном виде спорта;
- комплектование тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовки ЛПСР;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программ спортивной подготовки по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику программ спортивной подготовки по видам спорта.

3.6. Общий график проведения промежуточной аттестации составляется не позже, чем за две недели до начала проведения и доводится до сведения всех участников тренировочного процесса.

3.7. Тренеры не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной аттестации, доводят до сведения ЛПСР конкретный перечень контрольно-переводных нормативов или тестов по предметным областям в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта.

3.8. Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде опроса или реферата ЛПСР);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

3.9. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СШОР «Аист» и приказом директора ежегодно.

3.10. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки и методической работы СШОР «Аист».

3.11. Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) обучения. Для каждого вида спорта и этапа подготовки определены контрольные упражнения и нормативы общей и специальной физической подготовки (приложение 1).

3.12. Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов (приложение 2).

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- норма - 1 балла;
- выше нормы - 2 балла.

3.13. Для выполнения зачетных требований ЛПСП необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее:

Вид спорта	Этап зачисления (перевода)			
	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
	Не менее баллов			
Прыжки на лыжах с трамплина	9	8	9	9
Лыжное двоеборье	9	8	9	9
Горнолыжный спорт	8	9	11	11
Фристайл	8	9	8	8
Лыжные гонки	4	5	8	8
Стендовая стрельба	6	6	8	8

3.14. Спортсмены, не прошедшие промежуточную аттестацию по одному из разделов подготовки, имеют право на прохождение промежуточной аттестации по соответствующему виду подготовки не более двух раз в сроки, определяемые СШОР «Аист».

3.15. При решении вопроса о досрочном зачислении ЛПСП на другие этапы (периоды) спортивной подготовки, ЛПСП должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

3.16. Оценка промежуточной аттестации ЛПСП определяет:

- достижения спортсмена относительно требований программ;
- полноту выполнения программ;
- обоснованность перевода ЛПСП на следующий год или этап.

3.17. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

4. Заключительные положения.

4.1. По заявлению родителей (законных представителей) или ЛПСП (с 14 лет), занимающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) при условии предоставления подтверждающих документов.

5.2. Занимающийся, заболевший в период промежуточной аттестации, при наличии медицинской справки, вправе пройти промежуточную аттестацию в дополнительные сроки, определяемые СШОР «Аист».

5.3. Не допускается взимание платы с ЛПСП за прохождение промежуточной аттестации.

5.4. Результаты промежуточной аттестации ЛПСП по избранному виду спорта размещаются на официальном сайте СШОР «Аист» в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

5.5. Родители (законные представители) ЛПСП имеют право обжаловать результаты аттестации их ребенка в случае нарушения СШОР «Аист» процедуры аттестации или неудовлетворенности результатами аттестации в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»
Для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества						Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость															
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	метание мяча весом 150 г (м)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки													
Контрольные упражнения	бег 30 м (сек)		челночный бег 3x10м (сек)																наклон вперед, стоя на возвышении (см)				Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)				подъем туловища лежа на спине (раз)				бег 1000/ (мин)	
	баллы																															
НП-1																																
0	более 6,2	более 6,4	менее 130	менее 120	менее 25	менее 20	менее 19	менее 13	более 9,6	более 9,9	менее 2	менее 3	менее 10	менее 5	менее 20	менее 17	менее 6,10	более 6,30														
1	6,2	6,4	130	120	25	20	19	13	9,6	9,9	2	3	10	5	20	17	6,10	6,30														
2	менее 6,2	менее 6,4	более 130	более 120	более 25	более 20	более 19	более 13	менее 9,6	менее 9,9	более 2	более 3	более 10	более 5	более 20	более 17	менее 6,10	менее 6,30														
НП-2,3																																
0	более 5,8	более 6,0	менее 145	менее 130	менее 28	менее 23	менее 22	менее 15	более 9,2	более 9,6	менее 3	менее 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	более 6,20														
1	5,8	6,0	145	130	28	23	22	15	9,2	9,6	3	4	14	7	25	20	6,00	6,20														
2	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	более 14	более 7	более 25	более 20	менее 6,00	менее 6,20														

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»
Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества				Координация		Гибкость		Силовые качества		Выносливость
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	метание мяча весом 150 г (м)	челночный бег 3х10м (сек)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	
Контрольные упражнения	ТГ-1,2												
	баллы												
	0	более 10,4	более 10,9	менее 160	менее 145	менее 18	более 8,7	более 9,1	менее 5	менее 6	менее 18	менее 9	более 10,20
1	10,4	10,9	160	145	18	8,7	9,1	5	6	18	9	10,20	12,10
2	менее 10,4	менее 10,9	более 160	более 145	более 18	менее 8,7	менее 9,1	более 5	более 6	более 18	более 9	менее 10,20	менее 12,10
ТГ-3,4,5													
0	более 9,4	более 10,4	менее 180	менее 160	менее 22	более 8,1	более 8,6	менее 7	менее 10	менее 25	менее 12	более 9,30	более 11,30
1	9,4	10,4	180	160	22	8,1	8,6	7	10	25	12	9,30	11,30
2	менее 9,4	менее 10,4	более 180	более 160	более 22	менее 8,1	менее 8,6	более 7	более 10	более 25	более 12	менее 9,30	менее 11,30

этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа	баллы	результат		этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа	результат		баллы
			юноши	девушки			юноши	девушки	
ТГ-1	Трамплин К-20 (оценка за технику, баллы)	1	13,5		ТГ-4	Трамплин К-60 (оценка за технику, баллы)	13,0		1
			менее 13,5				менее 13,0		
ТГ-2	Трамплин К-40 (оценка за технику, баллы)	1	12,5		ТГ-5	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	13,5		1
			менее 12,5				менее 13,5		
ТГ-3	Трамплин К-40 (оценка за технику, баллы)	1	13,0						0
			менее 13,0						

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»
Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества				Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость			
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
Контрольные упражнения	бег 30 м (сек)		прыжок в длину с места (см)				метание мяча весом 150 г (м)		челночный бег 3х10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (раз за 1 мин)		бег 2000/ (мин)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
0	более 4,7	более 5,0	менее 215	менее 180	менее 40	менее 27	более 7,2	более 8,0	менее 11	менее 15	менее 36	менее 15	менее 49	менее 43	более 8,10	более 10,00	более 8,10	более 10,00
1	4,7	5,0	215	180	40	27	7,2	8,0	11	15	36	15	49	43	8,10	10,00	8,10	10,00
2	менее 4,7	менее 5,0	более 215	более 180	более 40	более 27	менее 7,2	менее 8,0	более 11	более 15	более 36	более 15	более 49	более 43	менее 8,10	менее 10,00	менее 8,10	менее 10,00
0	более 4,7	более 5,0	менее 215	менее 180	менее 40	менее 27	менее 7,2	менее 8,0	менее 11	менее 15	менее 36	менее 15	менее 49	менее 43	более 8,10	более 10,00	более 8,10	более 10,00
1	4,7	5,0	215	180	40	27	7,2	8,0	11	15	36	15	49	43	8,10	10,00	8,10	10,00
2	менее 4,7	менее 5,0	более 215	более 180	более 40	более 27	более 7,2	более 8,0	более 11	более 15	более 36	более 15	более 49	более 43	менее 8,10	менее 10,00	менее 8,10	менее 10,00

Техническое мастерство		
этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа	баллы
ССМ-1	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	результат 14,5
		менее 14,5
ССМ-2,3	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	результат 15,0
		менее 15,0
ВСМ (девушки)	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	результат 16,0
		менее 16,0
ВСМ (юноши)	Трамплин К-120 (оценка за технику, баллы)	результат 16,0
		менее 16,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»
Для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества						Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость		
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	метание мяча весом 150 г (м)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 30 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		прыжок в высоту с места (см)		метание мяча весом 150 г (м)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (раз)		бег 1000/ (мин)		
	баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		более 6,2	более 6,4	менее 130	менее 120	менее 25	менее 20	менее 19	менее 13	более 9,6	более 9,9	менее 2	менее 3	менее 10	менее 5	менее 20	менее 17	более 6,10	более 6,30
0	менее 6,2	менее 6,4	более 130	более 120	более 25	более 20	более 19	более 13	менее 9,6	менее 9,9	более 2	более 3	более 10	более 5	более 20	более 17	менее 6,10	менее 6,30	
1	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	
2	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	

НП-1																			
Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества						Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость		
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	метание мяча весом 150 г (м)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 30 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		прыжок в высоту с места (см)		метание мяча весом 150 г (м)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (раз)		бег 1000/ (мин)		
	баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		более 6,2	более 6,4	менее 130	менее 120	менее 25	менее 20	менее 19	менее 13	более 9,6	более 9,9	менее 2	менее 3	менее 10	менее 5	менее 20	менее 17	более 6,10	более 6,30
0	менее 6,2	менее 6,4	более 130	более 120	более 25	более 20	более 19	более 13	менее 9,6	менее 9,9	более 2	более 3	более 10	более 5	более 20	более 17	менее 6,10	менее 6,30	
1	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	
2	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	

НП-2,3																			
Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества						Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость		
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	метание мяча весом 150 г (м)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 30 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		прыжок в высоту с места (см)		метание мяча весом 150 г (м)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (раз)		бег 1000/ (мин)		
	баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		более 6,2	более 6,4	менее 130	менее 120	менее 25	менее 20	менее 19	менее 13	более 9,6	более 9,9	менее 2	менее 3	менее 10	менее 5	менее 20	менее 17	более 6,10	более 6,30
0	менее 6,2	менее 6,4	более 130	более 120	более 25	более 20	более 19	более 13	менее 9,6	менее 9,9	более 2	более 3	более 10	более 5	более 20	более 17	менее 6,10	менее 6,30	
1	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	
2	менее 5,8	менее 6,0	более 145	более 130	более 28	более 23	более 22	более 15	менее 9,2	менее 9,6	более 3	более 4	менее 14	менее 7	менее 25	менее 20	менее 6,00	менее 6,20	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»

Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества				Координация		Гибкость		Силовые качества		Выносливость	
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	девушки	юноши	девушки	челночный бег 3х10м (сек)	юноши	девушки	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	юноши	девушки	бег 2000/ (мин)	
Контрольные упражнения	бег 60 м (сек)		метание мяча весом 150 г (м)				3х10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		бег 2000/ (мин)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	более 10,4	более 10,9	менее 160	менее 145	менее 26	менее 18	более 8,7	более 9,1	менее 5	менее 6	менее 18	менее 9	более 10,20	более 12,10
0	более 10,4	более 10,9	менее 160	менее 145	менее 26	менее 18	более 8,7	более 9,1	менее 5	менее 6	менее 18	менее 9	более 10,20	более 12,10
1	10,4	10,9	160	145	26	18	8,7	9,1	5	6	18	9	10,20	12,10
2	менее 10,4	менее 10,9	более 160	более 145	более 26	более 18	менее 8,7	менее 9,1	более 5	более 6	более 18	более 9	менее 10,20	менее 12,10
ТГ-1,2														
0	более 9,4	более 10,4	менее 180	менее 160	менее 32	менее 22	более 8,1	более 8,6	менее 7	менее 10	менее 25	менее 12	более 9,30	более 11,30
1	9,4	10,4	180	160	32	22	8,1	8,6	7	10	25	12	9,30	11,30
2	менее 9,4	менее 10,4	более 180	более 160	более 32	более 22	менее 8,1	менее 8,6	более 7	более 10	более 25	более 12	менее 9,30	менее 11,30
ТГ-3,4,5														

этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа		баллы	результат		этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа	результат		баллы	
	юноши	девушки		юноши	девушки			юноши	девушки		
ТГ-1	Трамплин К-20 (оценка за технику, баллы)		1	13,5		ТГ-4	Трамплин К-60 (оценка за технику, баллы)		13,0		1
			0	менее 13,5					менее 13,0		0
	Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		1	20,00	14,30		Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		17,00	11,20	1
ТГ-2	Трамплин К-40 (оценка за технику, баллы)		1	12,5		ТГ-5	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)		13,5		1
			0	менее 12,5					менее 13,5		0
	Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		1	20,00	14,30		Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		17,00	11,20	1
ТГ-3	Трамплин К-40 (оценка за технику, баллы)		1	13,0			Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		более 17,00		0
			0	менее 13,0					более 17,00		0
	Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		1	17,00	11,20		Бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)		более 17,00	11,20	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества		Координация		Гибкость		Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Контрольные упражнения	бег 60 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		метание мяча весом 150 г (м)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (раз за 1 мин)		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
0	более 8,2	более 12,9	менее 215	менее 180	менее 40	менее 27	более 7,2	более 8,0	менее 11	менее 15	менее 36	менее 49	менее 43	более 8,10	более 10,00
1	8,2	9,6	215	180	40	27	7,2	8,0	11	15	36	49	43	8,10	10,00
2	менее 8,2	менее 12,9	более 215	более 180	более 40	более 27	менее 7,2	менее 8,0	более 11	более 15	более 36	более 49	более 43	менее 8,10	менее 10,00
ССМ															
ВСМ															
бег 30 м (сек)															
0	более 4,7	более 5,0	менее 215	менее 180	менее 40	менее 27	менее 7,2	менее 8,0	менее 11	менее 15	менее 36	менее 49	менее 43	более 8,10	более 10,00
1	4,7	5,0	215	180	40	27	7,2	8,0	11	15	36	49	43	8,10	10,00
2	менее 4,7	менее 5,0	более 215	более 180	более 40	более 27	более 7,2	более 8,0	более 11	более 15	более 36	более 49	более 43	менее 8,10	менее 10,00

этап подготовки	Техническое мастерство			баллы
	контрольное упражнение (тест), техническая программа	результат		
ССМ-1	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	юноши	девушки	1
		менее 14,5		
ССМ-2,3	Бег на лыжах свободный стиль 10/5 км (мин, с)	28,30	17,00	1
		более 28,30	более 17,00	0
ССМ-2,3	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	15,0		1
		менее 15,0		0
ССМ-2,3	Бег на лыжах свободный стиль 10/5 км (мин, с)	28,30	17,00	1
		более 28,30	более 17,00	0
ВСМ	Трамплин К-90 (оценка за технику, баллы)	16,0		1
		менее 16,0		0
ВСМ	Бег на лыжах свободный стиль 10/5 км (мин, с)	28,00	16,40	1
		более 28,00	более 16,40	0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества				Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость		Выносливость	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 30 м с ходу (сек)		прыжок в длину с места (см)		прыжок в высоту с места (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)		челночный бег 3х10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		бег 800м (мин)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1																
0	более 6,5	более 6,9	менее 130	менее 125	менее 20	менее 15	менее 12	менее 8	менее 10	менее 7	более 10,3	более 10,9	менее 3,5	менее 5	более 6,50	более 7,00
1	6,5	6,9	130	125	20	15	12	8	10	7	10,3	10,9	3,5	5	6,50	7,00
2	менее 6,5	менее 6,9	более 130	более 125	более 20	более 15	более 12	более 8	более 10	более 7	менее 10,3	менее 10,9	более 3,5	более 5	менее 6,50	менее 7,00
НП-2,3																
0	более 6,0	более 6,3	менее 135	менее 125	менее 25	менее 20	менее 15	менее 10	менее 12	менее 8	более 10,0	более 10,4	менее 4	менее 5,5	более 6,00	более 6,30
1	6,0	6,3	135	125	25	20	15	10	12	8	10,0	10,4	4	5,5	6,00	6,30
2	менее 6,0	менее 6,3	более 135	более 125	более 25	более 20	более 15	более 10	более 12	более 8	менее 10,0	менее 10,4	более 4	более 5,5	менее 6,00	менее 6,30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества						Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость		Выносливость	
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	прыжок в длину с места (м)	подтягивание из виса на перекладине рук (кол-во раз)	сгибание разгибание рук (кол-во раз)	подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	челночный бег 3х10м (сек)	наклон вперед, стоя на возвышении (см)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 60 м с ходу (сек)																	бег 800м (мин)
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ТГ-1,2																		
0	более 11,2	более 11,8	менее 160	менее 150	менее 4,5	менее 4,0	менее 5	менее 14	менее 15	менее 10	менее 9,3	менее 9,6	менее 5	менее 7	менее 4,50	менее 5,00		
1	11,2	11,8	160	150	4,5	4,0	5	14	15	10	9,3	9,6	5	7	4,50	5,00		
2	менее 11,2	менее 11,8	более 160	более 150	более 4,5	более 4,0	более 5	более 14	более 15	более 10	менее 9,3	менее 9,6	более 5	более 7	менее 4,50	менее 5,00		
ТГ-3,4,5																		
0	более 10,7	более 11,2	менее 180	менее 170	менее 5,5	менее 5,0	менее 7	менее 16	менее 21	менее 16	менее 8,9	менее 9,1	менее 6	менее 8	менее 4,00	менее 4,10		
1	10,7	11,2	180	170	5,5	5,0	7	16	21	16	8,9	9,1	6	8	4,00	4,10		
2	менее 10,7	менее 11,2	более 180	более 170	более 5,5	более 5,0	более 7	более 16	более 21	более 16	менее 8,9	менее 9,1	более 6	более 8	менее 4,00	менее 4,10		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества						Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость		Выносливость		
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	прыжок в длину с места (м)	подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	юноши	девушки	подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Контрольные упражнения	бег 100 м (сек)		тройной прыжок в длину с места (м)						подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		бег 6 мин (м)		
	баллы		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
0	более 14,0	более 14,5	менее 225	менее 210	менее 7,0	менее 7,0	менее 45	менее 38	менее 6,5	менее 10	менее 20	менее 30	менее 27	более 8,0	более 8,5	менее 7	менее 10	менее 1400	менее 1250
1	14,0	14,5	225	210	7,0	6,5	45	38	6,5	10	20	30	27	8,0	8,5	7	10	1400	1250
2	менее 14,0	менее 14,5	более 225	более 210	более 7,0	более 6,5	более 45	более 38	более 7,0	более 10	более 20	более 30	более 27	менее 8,0	менее 8,5	более 7	более 10	более 1400	более 1250
ССМ																			
ВСМ																			
из положения сидя(см)																			
0	более 13,5	более 14,0	менее 235	менее 215	менее 7,5	менее 7,0	менее 55	менее 45	менее 7,5	менее 15	менее 30	менее 45	менее 40	более 7,5	более 8	менее 8	менее 10	менее 1600	менее 1400
1	13,5	14,0	235	215	7,5	7,0	55	45	7,0	15	30	45	40	7,5	8	8	10	1600	1400
2	менее 14,0	менее 14,0	более 235	более 215	более 7,5	более 7,0	более 55	более 45	более 7,0	более 15	более 30	более 45	более 40	менее 7,5	менее 8	более 8	более 10	более 1600	более 1400

этап подготовки	Техническое мастерство		баллы
	контрольное упражнение (тест), техническая программа	результат	
ССМ, ВСМ	Прохождение трассы слалома-гиганта в количестве 18 ворот при перепаде не менее 100 метров		1
	Прохождение трассы слалома в количестве 35 ворот при перепаде не менее 100 метров		0
			1
			0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества				Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость		Выносливость		
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 30 м с ходу (сек)		прыжок в длину с места (см)				Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)		челночный бег 3х10м (сек)		наклон вперед из положения сидя(см)		бег 800м (мин)		
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
НП-1																	
0	более 6,5	более 6,9	менее 130	менее 125	менее 20	менее 15	более 12	более 8	менее 10	менее 7	более 10,3	более 10,9	менее 3,5	менее 5	более 4,50	более 5,00	
1	6,5	6,9	130	125	20	15	12	8	10	7	10,3	10,9	3,5	5	4,50	5,00	
2	менее 6,5	менее 6,9	более 130	более 125	более 20	более 15	менее 12	менее 8	более 10	более 7	менее 10,3	менее 10,9	более 3,5	более 5	менее 4,50	менее 5,00	
НП-2,3																	
0	более 6,0	более 6,3	менее 135	менее 130	менее 25	менее 20	менее 15	менее 10	менее 12	менее 8	более 10,0	более 10,4	менее 4	менее 5,5	более 4,50	более 5,00	
1	6,0	6,3	135	130	25	20	15	10	12	8	10,0	10,4	4	5,5	4,50	5,00	
2	менее 6,0	менее 6,3	более 135	более 130	более 25	более 20	более 15	более 10	более 12	более 8	менее 10,0	менее 10,4	более 4	более 5,5	менее 4,50	менее 5,00	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»
Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества						Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость		Выносливость			
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	прыжок в длину с места (см)	прыжок с двух ног на две ноги (м)	подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 60 м с ходу (сек)					тройной прыжок с двух ног на две ноги (м)														бег 800м (мин)
баллы																				
ТГ-1,2																				
0	более 11,2	более 11,8	менее 190	менее 170	менее 35	менее 4,5	менее 4,0	менее 5	менее 14	менее 15	менее 10	более 9,3	более 9,6	менее 5	менее 7	более 4,50	более 5,00			
1	11,2	11,8	190	170	35	4,5	4,0	5	14	15	10	9,3	9,6	5	7	4,50	5,00			
2	менее 11,2	менее 11,8	более 190	более 170	более 35	более 4,5	более 4,0	более 5	более 14	более 15	более 10	менее 9,3	менее 9,6	более 5	более 7	менее 4,50	менее 5,00			
ТГ-3,4,5																				
0	более 10,7	более 11,2	менее 190	менее 170	менее 33	менее 5,5	менее 5,0	менее 7	менее 16	менее 21	менее 16	более 8,9	более 9,1	менее 6	менее 8	более 4,00	более 4,10			
1	10,7	11,2	190	170	33	5,5	5,0	7	16	21	16	8,9	9,1	6	8	4,00	4,10			
2	менее 10,7	менее 11,2	более 190	более 170	более 33	более 5,5	более 5,0	более 7	более 16	более 21	более 16	менее 8,9	менее 9,1	более 6	более 8	менее 4,00	менее 4,10			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ФРИСТАЙЛ»
Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Скорость		Скоростно-силовые качества				Сила		Силовая выносливость		Координация		Гибкость					
	юноши	девушки	прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с места (см)	прыжок в длину с места (м)	подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки			
Контрольные упражнения	бег 100 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		прыжок в высоту с места (см)		прыжок в длину с места (м)		подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед из положения сидя(см)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ССМ																		
0	более 14,0	более 14,5	менее 225	менее 210	менее 45	менее 38	менее 7,0	менее 6,5	менее 10	менее 20	менее 30	менее 27	более 8,0	более 8,5	менее 7	менее 10	менее 7	менее 10
1	14,0	14,5	225	210	45	38	7,0	6,5	10	20	30	27	8,0	8,5	7	10	7	10
2	менее 14,0	менее 14,5	более 225	более 210	более 45	более 38	более 7,0	более 6,5	более 10	более 20	более 30	более 27	менее 8,0	менее 8,5	более 7	более 10	более 7	более 10
ВСМ																		
0	более 13,5	более 14,0	менее 235	менее 215	менее 55	менее 45	менее 7,5	менее 7,0	менее 15	менее 30	менее 45	менее 40	более 7,5	более 8	менее 8	менее 10	менее 8	менее 10
1	13,5	14,0	235	215	55	45	7,5	7,0	15	30	45	40	7,5	8	8	10	8	10
2	менее 14,0	менее 14,0	более 235	более 215	более 55	более 45	более 7,5	более 7,0	более 15	более 30	более 45	более 40	менее 7,5	менее 8	более 8	более 10	более 8	более 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Быстрота		Скоростно-силовые		Сила		Силовая выносливость	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Контрольные упражнения	бег 60/30 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	
баллы								
НП-1								
0	более 10,8	более 6,2	менее 145	менее 135	менее 10	менее 5	менее 15	менее 10
1	10,8	6,2	145	135	10	5	15	10
2	менее 10,8	менее 6,2	более 145	более 135	более 10	более 5	более 15	более 10
НП-2,3								
0	более 10,6	более 6,0	менее 150	менее 140	менее 15	менее 10	менее 18	менее 15
1	10,6	6,0	150	140	15	10	18	15
2	менее 10,6	менее 6,0	более 150	более 140	более 15	более 10	более 18	более 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Быстрота		Скоростно-силовые				Выносливость					
	бег 100/60 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		Бег 1000 м (мин,с)		бег на лыжах классический стиль 5/3 км (мин,с)		бег на лыжах свободный стиль 5/3 км (мин, с)			
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ТГ-1,2												
0	более 16,0	более 10,8	менее 170	менее 155	более 4,00	более 4,15	более 21,00	более 15,20	более 20,00	более 14,30		
1	16,0	10,8	170	155	4,00	4,15	21,00	15,20	20,00	14,30		
2	менее 16,0	менее 10,8	более 170	более 155	менее 4,00	менее 4,15	менее 21,00	менее 15,20	менее 20,00	менее 14,30		
ТГ-3,4,5												
0	более 15,2	более 10,4	менее 190	менее 175	более 3,40	более 4,00	более 17,30	более 12,10	более 17,00	более 11,20		
1	15,2	10,4	190	175	3,40	4,00	17,30	12,10	17,00	11,20		
2	менее 15,2	менее 10,4	более 190	более 175	менее 3,40	менее 4,00	менее 17,30	менее 12,10	менее 17,00	менее 11,20		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Быстрота		Скоростно-силовые		Выносливость											
	бег 100 м (сек)		прыжок в длину с места (см)		Бег 1000 м (мин,с)		Бег по пересеченной местности 3/2 км (мин,с)		бег на лыжах классический стиль 10/3 км (мин,с)		бег на лыжах классический стиль 5 км (мин, с)		бег на лыжах свободный стиль 10/3 км (мин, с)		бег на лыжах свободный стиль 5 км (мин, с)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
баллы	ССМ															
0	более 14,0	более 15,2	менее 230	менее 200	более 3,10	более 3,30	более 9,40	более 8,35	более 31,00	более 10,30	более 15,10	более 14,30	более 28,30	более 9,45	более 14,45	более 17,00
1	14,0	15,2	230	200	3,10	3,30	9,40	8,35	31,00	10,30	15,10	17,40	28,30	9,45	14,45	17,00
2	менее 14,0	менее 15,2	более 230	более 200	менее 3,10	менее 3,30	менее 9,40	менее 8,35	менее 31,00	менее 10,30	менее 15,10	менее 14,30	менее 28,30	менее 9,45	менее 14,45	менее 17,00
	ВСМ															
0	более 13,1	более 15,00	менее 240	менее 205	более 3,00	более 3,20	более 10,20	более 8,15	более 30,30	более 10,15	более 14,50	более 17,20	более 28,00	более 9,30	более 14,25	более 16,40
1	13,1	15,00	240	205	3,00	3,20	9,20	8,15	30,30	10,15	14,50	17,20	28,00	9,30	14,25	16,40
2	менее 13,1	менее 15,0	более 240	более 205	менее 3,00	менее 3,20	менее 9,20	менее 8,15	менее 30,30	менее 10,15	менее 14,50	менее 17,20	менее 28,00	менее 9,30	менее 14,25	менее 16,40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорт «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Выносливость				Сила		Гибкость		Координация	
	Бег 500 м (не более мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее сек.)	юноши	девушки	юноши	девушки
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1										
0	более 3.10	более 3.20	менее 12	менее 8	менее 20	менее 20	более 20	более 15	менее 7	менее
1	3.10	3.20	12	8	20	20	20	15	7	7
2	менее 3.10	менее 3.20	более 12	более 8	более 20	более 20	менее 20	менее 15	более 8	более 8
НП-2										
0	более 3.00	более 3.10	менее 13	менее 8	менее 22	менее 22	менее 20	менее 15	менее 8	менее 8
1	3.00	3.10	13	8	22	22	20	15	8	8
2	менее 3.00	менее 3.10	более 13	более 8	более 22	более 22	более 20	более 15	более 8	более 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорт «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Выносливость				Сила		Гибкость		Координация			
	Бег 1000 м (не более мин.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)		Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)		Подъем туловища из положения лежа (не менее раз)		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее сек.)	
баллы	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	ТГ-1, 2											
0	более 7.30	более 7.40	менее 15	менее 10	менее 25	менее 25	менее 22	менее 18	Касание пола пальцами рук		менее 9	менее 9
1	7.30	7.40	15	10	25	25	22	18	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп		9	9
2	менее 7.30	менее 7.40	более 15	более 10	более 25	более 25	более 22	более 18			более 9	более 9
ТГ-3												
0	более 7.20	более 7.30	менее 17	менее 12	менее 30	менее 30	менее 26	менее 22	Касание пола пальцами рук		менее 11	менее 11
1	7.20	7.30	17	12	30	30	26	22	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп		11	11
2	менее 7.20	менее 7.30	более 17	более 12	более 30	более 30	более 26	более 22			более 11	более 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорт «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Выносливость				Сила		Гибкость		Координация		
	Бег 1000 м (не более мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее раз)	Вскидка ружья без перерыва (не менее раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее сек.)	юноши	девушки	юноши	девушки
баллы	юноши девушки	юноши девушки	юноши девушки	юноши девушки	юноши девушки	юноши девушки	юноши девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ССМ											
0	более 7.15 7.25	менее 18 14	менее 35 35	менее 45 45	менее 32 28	менее 28	Касание пола пальцами рук	менее 12	менее 12	менее 12	менее 12
1	7.15 7.25	18 14	35 35	45	32	28	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	12	12	12	12
2	менее 7.15 7.25	более 18 14	более 35 35	более 45 45	более 32 28	более 28		более 12	более 12	более 12	более 12
ВСМ											
0	более 7.10 7.20	менее 20 16	менее 40 40	менее 60 60	менее 35 30	менее 30	Касание пола пальцами рук	менее 12	менее 12	менее 12	менее 12
1	7.10 7.20	20 16	40 40	60	35	30	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	12	12	12	12
2	менее 7.10 7.20	более 20 16	более 40 40	более 60 60	более 35 30	более 30		более 12	более 12	более 12	более 12

Техническое мастерство				
этап подготовки	контрольное упражнение (тест), техническая программа	результат		баллы
		юноши	девушки	
ССМ	Стрельба на круглом стенде, скит	44 из 50	42 из 50	1
		менее 44 из 50	менее 42 из 50	0
ВСМ	Стрельба на круглом стенде, скит	46 из 50	45 из 50	1
		менее 46 из 50	менее 45 из 50	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. Бег 30 (60) м с ходу.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Бег 30 (60, 100) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

3. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Прыжок в высоту с места.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

6. Подтягивание из виса на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

7. Подъем туловища, лежа на спине.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Нет временного лимита, но не разрешается отдыхать между повторениями более 1 секунды. Если отдых продолжается более 1 секунды, спортсмен получает предупреждение. При повторном предупреждении тест прекращается.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

8. Подъем туловища, лежа на спине, за 1 минуту.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

9. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

10. Наклон вперед из положения стоя на возвышении.

Проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: Тумба с разметкой по высоте в сантиметрах.

Описание теста: Спортсмен становится на тумбу в ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает наклон вниз и касается разметки пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается расстояние от уровня стоп до отметки рукой в см. Результат выше уровня тумбы определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

11. Наклон вперед из положения сидя.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: линейка.

Описание теста: на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Результат: Оценивается расстояние от уровня стоп до отметки рукой в см. Результат ближе уровня стоп определяется знаком –, дальше - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 5 сек.

12. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Скамья.

Описание теста: Спортсмен становится на скамью в ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает наклон вниз, кисти рук тянутся вниз. В нижней точке фиксируются в течение не менее 2 секунд.

Результат: Кончики пальцев рук фиксируются относительно уровня линии стоп (выше или ниже).

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

13. Бег 500 (800, 1000, 2000) м.

Проводится на стадионе в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 500(800, 1000, 2000) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

14. Бег 6 минут.

Проводится на стадионе в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, промеренная дистанция, стартовая линия, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Начинается бег в течение 6 минут. В конце каждого круга объявляется оставшееся для бега время.

Результат: Оценивается протяженность дистанции, которую преодолел испытуемый за 6 минут.

15. Тройной прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

Оборудование: Прыжковая яма, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок от линии 3-хскоком в прыжковую яму. Чередование ног производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую ногу – на правую ногу – на левую ногу – на две ноги. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

16. Тройной прыжок с двух ног на две ноги.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется 3 прыжка вперед в прыжковую яму или на резиновое покрытие с приземлением с двух ног на две ноги после каждого прыжка. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

17. Метание мяча весом 150 грамм.

Метание мяча весом 150 грамм на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке.

Оборудование: Рулетка для измерения дальности метания, мяч весом 150 грамм.

Описание теста: Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Результат: Участнику предоставляется право выполнить два броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

18. Бег по пересеченной местности 2 (3) км.

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 2,0 (3,0) километров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

19. Прыжки со скакалкой без остановки.

Проводится в спортивном зале или на стадионе на резиновом покрытии.

Оборудование: Скакалка.

Описание теста: Спортсмен становится в ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает прыжки через скакалку с двух ног на две.

Результат: Оценивается количество прыжков без остановки.

20. Вскидка ружья без перерыва.

Проводится на круглом стенде в упражнении «СКИТ».

Оборудование: Оружие спортивное, длинноствольное гладкоствольное, жилет стрелковый.

Описание теста: Вскидка – приведение ружья из статического положения в изготовку в положение «прицеливание», то есть создание системы «стрелок-оружие».

Стрелок выполняет движение, одновременно поднимая ружье, вкладывая затыльник приклада в плечо и поднося гребень приклада к щеке. Вскидка выполняется быстрым и плавным движением рук, удерживающих ружье, при этом гребень приклада касается щеки, а затыльник приклада мягко фиксируется в плечевой впадине. Положение ружья в плече и головы на прикладе должно быть плотным, без чрезмерного прижимания.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных вставок ружья фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Характерные ошибки в изготовке:

- низкое положение затыльника приклада – плечо приподнято вверх;
- затыльник приклада упирается не в плечевой выем, а в сустав;
- приклад не зафиксирован щекой;
- одновременно с прикладом опускаются концы стволов;
- опускание приклада происходит не по кратчайшей траектории приклада до исходного положения;

в стартовом положении:

- положение приклада не соответствует требованиям правил соревнований - приклад в изготовке находится слишком высоко или низко.

21. Стойка на одной ноге.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Секундомер.

Описание теста: Спортсмен становится в ИП: стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Фиксирует данное положение.

Результат: Засчитывается время удержания стойки в секундах. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) потеря равновесия;
- 2) изменение ИП.

22. Бег на лыжах. Классический стиль.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 3, 5, 10 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения строго классический (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

23. Бег на лыжах. Свободный стиль.

Проводится на подготовленной дистанции.

Оборудование: Секундомер. Дистанция 3, 5, 10 км.

Описание теста: Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Стиль передвижения коньковый (согласно правил проведения соревнований по лыжным гонкам).

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.