

Нормативы
по общей и специальной физической подготовке для зачисления
в группы начальной подготовки
(отделение сноуборда)

Развиваемое физическое качество	баллы	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
Скоростные качества бег 30 м (сек)	5	6,5	6,9
	4	6,6	7,0
	3	6,7	7,1
	2	6,8	7,2
	1	6,9	7,3
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	130	125
	4	129	124
	3	128	123
	2	127	122
	1	126	121
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	10	7
	4	9	6
	3	8	5
	2	7	4
	1	6	3
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	10,3	10,9
	4	10,4	11,0
	3	10,5	11,1
	2	10,6	11,2
	1	10,7	11,3
Проходной балл - 12			

Нормативы
по общей и специальной физической подготовке для зачисления
в группы начальной подготовки
(отделение фристайла)

Развиваемое физическое качество	баллы	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
Скоростные качества бег 30 м (сек)	5	6,5	6,9
	4	6,6	7,0
	3	6,7	7,1
	2	6,8	7,2
	1	6,9	7,3
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	130	125
	4	129	124
	3	128	123
	2	127	122
	1	126	121
Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (раз)	5	10	7
	4	9	6
	3	8	5
	2	7	4
	1	6	3
Координация Челночный бег 3x10 м (сек)	5	10,3	10,9
	4	10,4	11,0
	3	10,5	11,1
	2	10,6	11,2
	1	10,7	11,3
Проходной балл - 12			

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отбора
(набора) поступающих в группы начальной подготовки первого года обучения
(отделение конькобежного спорта)**

Юноши

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Быстрота	Бег 30 м,с	8,2-7,7	7,6-7,2	7,1-6,6	6,5-5,5	менее 5,4
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11,6-11,1	11,0-10,5	10,4-9,8	9,7-9,2	менее 9,1
3	Скоростно-силовые	Одинарный прыжок	90-99	100-109	110-129	130-149	более 150
4	Выносливость	Бег 1000 м	без учета времени				

Проходной балл - 9

Девушки

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Быстрота	Бег 30 м,с	8,5- 8,0	7,9-7,4	7,3-6,8	6,7-5,7	менее 5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	12,2-11,7	11,6-11,1	11,2-10,5	10,4-9,8	менее 9,7
3	Скоростно-силовые	Одинарный прыжок	80-89	90-99	100-119	120-139	более 140
4	Выносливость	Бег 1000 м	без учета времени				

Проходной балл - 9

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отбора
(набора) поступающих в группы начальной подготовки первого года обучения
(отделение биатлон)**

№	Развиваемое физическое качество	мальчики				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростно-силовые:					
	А) Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	5-6 раз	7-8 раз	9-11 раз	12-14 раз	15 раз и более
	Б) Прыжок в длину с места	90-99 см	100-109 см	110-119 см	120-139 см	140 см и более
	В) Подтягивание на перекладине	—	—	—	1 раз	Не менее 2 раз
	Г) Бег 30 м	8,0-7,9 сек	7,8-7,6 сек	7,5-6,6 сек	6,5-5,9 сек	5,8 сек и быстрее

проходной балл - 9

№	Развиваемое физическое качество	девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростно-силовые:					
	А) Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	2-3 раз	4-5 раз	6-7 раз	8-9 раз	10 раз и более
	Б) Прыжок в длину с места	90-99 см	100-109 см	110-119 см	120-129 см	130 см и более
	В) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
	Г) Бег 30 м	9,0 сек	8.5-8.1 сек	8.0-7.1 сек	7.0-6.1 сек	6,0 сек и быстрее

проходной балл - 9

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отбора (набора) в группы начальной подготовки первого года обучения (отделение лыжные гонки)

№	Контрольное упражнение	Мальчики				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м	8.0	7.6-7.8	7,5-6,6	6,5-6.0	5,8 и быстрее
2	Бег 60м	12.0	11.9-11.8	11.6-11.2	11.1-10.9	10.7 и быстрее
3	Прыжок в длину с места	80-89см	90-99см	100-139	140-155	160 и дальше
4	Подтягивание	-	1	1-2	3-4	5 и больше

Проходной балл - 9

№	Контрольное упражнение	Девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м	9,0	8,5-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	6,0 и быстрее
2	Прыжок в длину с места	80-89см	90-99см	100-129	130-145	150 и дальше
3	Подтягивание/поднимание туловища из п/лежа	1-2	3-4	5-9	10-14	15 и больше

Проходной балл - 9