

Приложение 1
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «конькобежный спорт»**

Упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 сек	не более 6,2 сек
Бег на 60 м	не более 11,5 сек	не более 12,0 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +2 см	не менее +5
Челночный бег 3х10м	не более 9,3 сек	не более 9,5 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см	не менее 130 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 500 см	не менее 490 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 23 см	не менее 17см
Бег на 2000 м	без учета времени	без учета времени
Обязательная техническая программа	прокат на двух коньках в посадке, фонарики, змейка, скрестные шаги, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, для перевода в ГНП-3 обязательно участие в соревнованиях	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,5 сек	не более 5,8 сек
Бег на 60 м	не более 10,4 сек	не более 10,9 сек
Бег на 1500 м	не более 8,05 мин	не более 8,29 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз	не менее 9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +5 см	не менее +6 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	не менее 450 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 530 см	не менее 515 см

Бег на 1000 м	-	не более 4,30 мин
Бег на 3000 м	не более 13 мин	
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже третьего юношеского спортивного разряда	
Обязательная техническая программа	прокат на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону, вход в поворот как с правой, так и с левой ноги, прокат по малому радиусу на правой ноге, прокат по малому радиусу на левой ноге	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,4 сек	не более 5,6 сек
Бег на 60 м	не более 9,8 сек	не более 10,6 сек
Бег на 1500 м	не более 8,02 мин	не более 8,25 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 10 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +6 см	не менее +7 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см	не менее 150 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 532 см	не менее 517 см
Бег на 1000 м	-	не более 4,28 мин
Бег на 3000 м	не более 12,58 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже второго юношеского спортивного разряда	
Обязательная техническая программа	прокат на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону, вход в поворот как с правой, так и с левой ноги, прокат по малому радиусу на правой ноге, прокат по малому радиусу на левой ноге	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,2 сек	не более 5,5 сек
Бег на 60 м	не более 9,4 сек	не более 10,2 сек
Бег на 1500 м	не более 8,00 мин	не более 8,20 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 24 раз	не менее 11 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	не менее +7 см	не менее +8 см

скамейке (от уровня скамьи)		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 155 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 535 см	не менее 520 см
Бег на 1000 м	-	не более 4,26 мин
Бег на 3000 м	не более 12,56 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже третьего спортивного разряда	
Обязательная техническая программа	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,0 сек	не более 5,3 сек
Бег на 60 м	не более 8,8 сек	не более 10,0 сек
Бег на 1500 м	не более 7,58 мин	не более 8,15 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 28 раз	не менее 12 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +8 см	не менее +10 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см	не менее 160 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 537 см	не менее 523 см
Бег на 1000 м	-	не более 4,24 мин
Бег на 3000 м	не более 12,54 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже второго спортивного разряда	
Обязательная техническая программа	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 4,9 сек	не более 5,2 сек

Бег на 60 м	не более 8,4 сек	не более 9,8 сек
Бег на 1500 м	не более 7,56 мин	не более 8,10 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 30 раз	не менее 12 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +9 см	не менее +12 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 200 см	не менее 170 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Тройной прыжок в длину с места	не менее 540 см	не менее 525 см
Бег на 1000 м	-	не более 4,22 мин
Бег на 3000 м	не более 12,52 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже второго спортивного разряда	
Обязательная техническая программа	прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 4,7 сек	не более 5,0 сек
Бег на 60 м	не более 8,2 сек	не более 9,6 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Бег на 2000 м	-	не более 11,40 мин
Бег на 3000 м	не более 12,50 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже «кандидат в мастера спорта»	
Обязательная техническая программа	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта

«конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 4,6 сек	не более 4,9 сек
Бег на 60 м	не более 8,2 сек	не более 9,6 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 220 см	не менее 185 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Бег на 2000 м	-	не более 11,38 мин
Бег на 3000 м	не более 12,48 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже «кандидат в мастера спорта»	
Обязательная техническая программа	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 4,5 сек	не более 4,8 сек
Бег на 60 м	не более 8,2 сек	не более 9,6 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 225 см	не менее 190 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Бег на 2000 м	-	не более 11,34 мин
Бег на 3000 м	не более 12,46 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже «кандидат в мастера спорта»	
Обязательная техническая программа	смещение центра тяжести в беге по прямой и в повороте, максимальный угол наклона в повороте, прохождение поворота на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,2 сек	не более 9,6 сек
Бег на 2000 м		не более 10,00 мин
Бег на 3000 м	не более 13,00 мин	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Бег на роликовых коньках 2000 м	не более 5,04 мин	не более 5,30 мин
Десятерной прыжок в длину с места	не менее 26 м	не менее 23 м
Уровень спортивной квалификации		
Спортивное звание	Спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	
Обязательная техническая программа	техническая программа ГСС с использованием бега соперника и применением тактических обгонов	

Приложение 2
к Положению о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 11,0 сек	не более 11,6 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см	не менее 140 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за мин)	не менее 35 раз	не менее 30 раз
Бег на 1000 метров	не более 5,50 мин, с	не более 6,20 мин, с

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 100 м	не более 16,0 сек	не более 16,8 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см	не менее 155 см
Бег 1000 м	не более 4.00 мин, с	не более 4.15 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	не более 14.20 мин, с	не более 15.20 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	не более 13.00 мин, с	не более 14.30 мин, с
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже третьего юношеского разряда	

*Обязательное выполнение технической программы: горнолыжная подготовка (спуски в высокой, средней и низкой стойке); степень освоения техники поворота переступанием, скользящего шага попеременного 2-х шажного хода, отталкивания палками при одновременном 2-х шажном ходе; основы конькового хода (одновременный одношажный ход).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 100 м	не более 15,8 сек	не более 16,6 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 160 см
Бег 1000 м	не более 3.45 мин, с	не более 4.10 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	не более 14.00 мин, с	не более 15.00 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	не более 12.40 мин, с	не более 14.10 мин, с
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже второго юношеского разряда	

*Обязательное выполнение технической программы: техника подъемов «елочка»; торможение «плугом», техника поворота упором и на параллельных лыжах; коньковый одновременный одношажный ход; преодоление подъемов коньковым ходом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 100 м	не более 15,6 сек	не более 16,4 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см	не менее 165 см
Бег 1000 м	не более 3.25 мин, с	не более 3.50 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	не более 13.40 мин, с	не более 14.40 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	не более 12.20 мин, с	не более 13.50 мин, с
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже третьего спортивного разряда	

*Обязательное выполнение технической программы: техника элементов классического хода (подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок); конькового хода (маховой вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором); постановка палок и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 100 м	не более 15,4 сек	не более 16,2 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 200 см	не менее 170 см
Бег 1000 м	не более 3.30 мин, с	не более 4.00 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	не более 13.20 мин, с	не более 14.20 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	не более 12.00 мин, с	не более 13.30 мин, с
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже третьего спортивного разряда	

*Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников; совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 100 м	не более 15,2 сек	не более 16,0 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 210 см	не менее 185 см
Бег 1000 м	не более 3.20 мин, с	не более 3.40 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	не более 13.00 мин, с	не более 14.00 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	не более 11.40 мин, с	не более 13.10 мин, с
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже первого спортивного разряда	

*Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников; совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, четкое владение системой «рука-туловище».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 2000 м	-	не более 8.35 мин. с
Бег на 3000 м	не более 9.40 мин. с	-
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	-	не более 17.40 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	не более 31.00 мин, с	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	-	не более 17.00 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	не более 28.30 мин, с	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	

*Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения; активная постановка лыжных палок, четкое владение системой «рука-туловище».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 2000 м	-	не более 8.15 мин. с
Бег на 3000 м	не более 9.20 мин. с	-
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	-	не более 17.20 мин, с
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	не более 30.30 мин, с	-
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	-	не более 16.40 мин, с
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	не более 28.00 мин, с	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Спортивное звание «мастер спорта России»	

*Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; достижение необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «Биатлон»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 11,1 сек	не более 11,3 сек
Бег 500 м по пересеченной местности	не более 2 мин 08 сек	не более 2 мин 28 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 150 см	не менее 140 см
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 13 раз	не менее 7 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек	не менее 17 раз	не менее 12 раз
И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	не менее 30 сек	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	не менее +8 см	не менее +11 см

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения
по виду спорта «Биатлон»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 9 сек	не более 9,6 сек
Бег 100 м	не более 15,3сек	не более 16,7 сек
Бег на 1000 м по пересеченной местности	не более 4 мин 00 сек	не более 4 мин 20 сек

Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	не более 22 мин	не более 25 мин
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 170 см	не менее 160 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 7 раз	не менее 4 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек	не менее 25 раз	не менее 30 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: владение навыками передвижения на лыжах классическим стилем, первичными навыками передвижения на лыжах свободным стилем, навыками стрельбы из пневматической винтовки (из положения «лежа» и «стоя»), знание и выполнение мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже.	
Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже первого юношеского спортивного разряда	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 8,8 сек	не более 9,4 сек
Бег 100 м	не более 15 сек	не более 16,4 сек
Бег 1000 м по пересеченной местности	не более 3 мин 50 сек	не более 4 мин 10 сек
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	не более 21 мин	не более 24 мин
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 175 см	не менее 165 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 9 раз	не менее 5 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с	не менее 28 раз	не менее 33 раз

возвратом в И.П. в течении 30 сек		
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической винтовки из положения «лежа» и «стоя» (без далеких «отрывов»), знание мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже, знание устройства малокалиберных винтовок БИ-6 и БИ-2	
Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже первого юношеского спортивного разряда	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 8,7 сек	не более 9,3 сек
Бег 100 м	не более 14,8 сек	не более 16,2 сек
Бег 1000 по пересеченной местности	не более 3 мин 45 сек	не более 4 мин
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 12 мин 30 сек	не более 14 мин 30 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 180 см	не менее 170 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз	не менее 6 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек	не менее 30 раз	не менее 35 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положения «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, знание мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже, знание устройства малокалиберных винтовок БИ-6 и БИ-2.	
Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже первого юношеского спортивного разряда	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 8,6 сек	не более 9,2 сек
Бег 100 м	не более 14.6 сек	не более 16 сек
Бег 1000 м по пересеченной местности	не более 3 мин 40 сек	не более 4 мин 55 сек
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	не более 20 мин 15 сек	не более 23 мин 15 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 185 см	не менее 175 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 14 раз	не менее 6 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек	не менее 33 раз	не менее 35 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, основы стрельбы на открытом воздухе с учётом влияния внешних факторов окружающей среды на производство выстрела.	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже третьего спортивного разряда	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м	не более 8,5 сек	не более 9 сек
Бег 100 м	не более 14.4 сек	не более 15,8 сек
Бег 1000 м по пересеченной местности	не более 3 мин 30 сек	не более 4 мин 00 сек
Бег на лыжах свободным	не более 20 мин	не более 23 мин

стилем 5000 м		
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 190 см	не менее 180 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 14 раз	не менее 6 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек	не менее 35 раз	не менее 35 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, знание основ стрельбы на открытом воздухе (учетом влияния внешних факторов окружающей среды на производств выстрела).	
Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже первого спортивного разряда по виду спорта	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м с низкого старта	не более 13,4 сек	не более 15,7 сек
Бег 3000 м по пересеченной местности	не более 11 мин	-
Бег 2000 м по пересеченной местности		не более 8 мин 35 сек
Бег на лыжах свободным стилем 10000	не более 31 мин 10 сек	-
Бег на лыжах свободным стилем 5000 м		не более 17 мин 10 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 230 см	не менее 190 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 14 раз	не менее 6 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	не менее 25 раз	не менее 15 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы:	

	уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№ 7 и 8, стабильная стрельба на открытом воздухе.
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Биатлон»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м с низкого старта	не более 12,7 сек	не более 15 сек
Бег 3000 м по пересеченной местности	не более 9 мин 55 сек	-
Бег 2000 м по пересеченной местности	-	не более 8 мин 15 сек
Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	не более 31 мин 10 сек	-
Бег на лыжах свободным стилем 5 км	-	не более 17 мин 10 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 240 см	не менее 200 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 20 раз	не менее 7 раз
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 40 раз	не менее 30 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	не менее 28 раз	не менее 20 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок из положения «лежа» и «стоя» в условиях тира по мишеням №№ 7 и 8, стабильная стрельба на открытом воздухе (стрельбище).	
Наличие спортивного разряда (звания)	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение 4
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20

2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			16	13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.30	4.45
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже третьего юношеского спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	17
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,3
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	27
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5,0	4,5
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.25	4.40
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			31	26
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже третьего юношеского спортивного разряда		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	11,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-

1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	19
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	33
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			34	29
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5,5	5
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.20	4.35
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			9	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже третьего спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	185
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	21
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,9
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	36
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			36
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее
			6,0
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более
			4.15
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее
			33
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее
			9
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже второго спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	23
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,7
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	39
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			38	33
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			6,5	6
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.10	4.25
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	29
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже первого спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.00	10.30
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	9.30
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного звания		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение 5
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «Сноуборд»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 800 м	мин, с	не более	
			6.30	6.40
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20
3. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять: 1. Прямые и косые спуски в различных стойках. 2. Прохождение змейки из 10 ворот. 3. Торможение разворотом.			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
5. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
6. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
7. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять: 1. Упражнение «Старт-финиш» (плавная остановка в коридоре 20 м), сопряженные повороты, склон не более 25%; 2. Проезд по склону, разгрузка и загрузка сноуборда, сопряженные повороты, уклон не более 25%; 3. Прохождение трасс «Слалома», «Гиганта», не менее 10 ворот, уклон не более 25%.			
8. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже третьего юношеского спортивного разряда		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			34	29
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1150	950
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5,0	4,5
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			37	32
3. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять: 1. Упражнение «Старт-финиш» (плавная остановка в коридоре 20 м), прохождение учебной трассы, склон не более 25%; 2. Проезд по учебной трассе, разгрузка и загрузка сноуборда, уклон не более 25%; 3. Прохождение трасс «Слалома», «Гиганта», не менее 10 ворот, уклон не более 25%.			
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже третьего юношеского спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	8,9

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	31
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1200	1000
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5,5	5,0
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			39	34
3. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять: 1. Прохождение полной трассы SL, GS (склон не более 20%); 2. Элементы сноуборд-кросса – прямой спуск не менее 30 метров; прыжок с трамплина;			
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже третьего спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			38	33
1.6	Подтягивание из виса на	количество раз	не менее	

	высокой перекладине		7	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1250	1050
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			6,0	5,5
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	35
3. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять:			
	1. Спуск на параллельно расположенной трассе SL, GS (склон не более 25%); 2. Прохождение трассы сноуборд-кросса, различных фигур, прямой спуск не менее 50 метров; прыжок с трамплина на 5-10 метров.			
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)		не ниже второго спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	200
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			39	35
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1300	1150
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			6,5	6,0
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	37
3. Техническое мастерство				

3.1	Умение выполнять: 1. Прохождение полной трассы SL, GS. Параллельные трассы SL, GS (склон 25% и более); 2. Прохождение трассы сноуборд-кросса, различных фигур; прыжок с трамплина на 10-15 метров.	
	4. Уровень спортивной квалификации	
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже первого спортивного разряда

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	200
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	37
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Техническое мастерство				
3.1	Умение выполнять: 1. Прямой и косой спуск в низкой стойке по склону переменной крутизны 15-25 ⁰ . Юноши на скорости 70 км/час, девушки 58 км/час. 2. Безостановочный спуск 1200-1500 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 15-25 ⁰ . 3. Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости 60 км/час – юноши, 50 км/час – девушки.			

	4. Уровень спортивной квалификации	
4.1	Наличие спортивного разряда (звания)	не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Сноуборд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	40
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Техническое мастерство				
3.1	1. Преодоление серии трамплинов 2. Достижение стабильно высоких результатов			
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Наличие спортивного звания	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса		

Приложение 6
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

Упражнения	Норматив	
	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,2 с	не более 6,4 с
Сгибание из разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	не менее +2 см	не менее +3 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см	не менее 120 см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее 20 см	не менее 15 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине	не менее 27 раз	не менее 24 раз
Техническое мастерство	Обязательное выполнение технической программы: Держание карты. Держание компаса. Аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки; юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с
Бег на 1000 м	не более 5,50 мин, с	не более 6,20 мин., с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см
Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с	не более 9,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см	не менее 120 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Бег на 3000 м с высокого старта	не более 16,35 мин, с	не более 19,30 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	не более 29,3 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	-	не более 20,30 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	не более 29,30 мин, с	не более 35,40 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
Техническое мастерство	<p>Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.</p> <p>Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Техника – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.</p> <p>Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и техника - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже 3 юношеского разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки; юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с
Бег на 1000 м	не более 5,50 мин, с	не более 6,20 мин., с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см
Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с	не более 9,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см	не менее 120 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Бег на 3000 м с высокого старта	не более 16,35 мин, с	не более 19,30 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	не более 29,3 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	-	не более 20,30 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	не более 29,30 мин, с	не более 35,40 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
Техническое мастерство	<p>Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.</p> <p>Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Техника – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и техники - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже 1 юношеского разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки; юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с
Бег на 1000 м	не более 5,50 мин, с	не более 6,20 мин., с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 10 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см	не менее +7 см
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 9,3 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см	не менее 130 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Бег на 3000 м с высокого старта	не более 16,25 мин, с	не более 19,20 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	не более 28,30 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	-	не более 19,30 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	не более 28,30 мин, с	не более 34,40 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
Техническое мастерство	<p>Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.</p> <p>Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Техника – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и техники - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже 3 спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки; юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,0 с	не более 5,2 с
Бег на 1000 м	не более 5,20 мин, с	не более 6,00 мин., с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз	не менее 11 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +9 см	не менее +10 см
Челночный бег 3x10 м	не более 8,3 с	не более 8,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 155 см	не менее 135 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Бег на 3000 м с высокого старта	не более 15,35 мин, с	не более 18,30 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	не более 27,3 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	-	не более 18,30 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	не более 27,30 мин, с	не более 33,40 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
Техническое мастерство	<p>Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.</p> <p>Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Техника – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и техники - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже 2 спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки; юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5,0 с	не более 5,2 с
Бег на 1000 м	не более 5,00 мин, с	не более 6,00 мин., с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 30 раз	не менее 14 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +10 см	не менее +11 см
Челночный бег 3x10 м	не более 7,3 с	не более 8,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 165 см	не менее 150 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Бег на 3000 м с высокого старта	не более 14,45 мин, с	не более 18,00 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	не более 26,3 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	-	не более 18,30 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	не более 29,30 мин, с	не более 35,40 мин, с
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 25 см	не менее 20 см
Техническое мастерство	<p>Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OCAD.</p> <p>Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Навыки беглого чтения карты. Приемы и способы ориентирования. Техника – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и техники - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.</p>	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже 1 спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Упражнения	Норматив	
	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,2 с	не более 9,6 с
Бег на 2000 м	не более 8,10 мин, с	не более 10,0 мин, с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	не менее +11 см	не менее +15 см
Челночный бег 3x10 м	не более 7,2 с	не более 8,0 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 180 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз	не менее 43 раз
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»		
Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	не более 37,50 мин, с	-
Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	-	не более 24,30 мин, с
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»		
Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	не более 46,30 мин, с	
Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км		не более 25,40 мин, с
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»		
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	не более 14,30 мин, с	не более 17,00 мин, с
Техническое мастерство	Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации - дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.	
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	

Приложение 7
к Положению о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	
	6,7 с	6,8 с
Смешанное передвижение на 1000м	не более	
	6,40 с	7,05 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	120 см	115 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	10 раз	6 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	24 см	19 см
Тройной прыжок в длину с места	485 см	475 см
3. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: прокат на двух коньках в посадке, фонарики, змейка, скрестные шаги, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		

Бег на 30 м	не более	
	6,0 с	6,2 с
Бег на 1000м	не более	
	5 мин 50 с	6 мин 20 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	140 см	130 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	13 раз	7 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	30 см	27 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	520 см	500 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	Не ниже третьего юношеского спортивного разряда	
4. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: прокат на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону, вход в поворот как с правой, так и с левой ноги, прокат по малому радиусу на правой ноге, прокат по малому радиусу на левой ноге.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	
	5,5 с	6,0 с
Бег на 1000м	не более	
	5 мин 30 с	6 мин 05 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	145 см	135 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	14 раз	8 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+5	+6

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	40 см	32 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	540 см	510 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	Не ниже второго юношеского спортивного разряда	
4. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: прокат на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону, вход в поворот как с правой, так и с левой ноги, прокат по малому радиусу на правой ноге, прокат по малому радиусу на левой ноге.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	
	5,0 с	5,9 с
Бег на 1000м	не более	
	5 мин 30 с	6 мин 00 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	150 см	140 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	14 раз	9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	45 см	35 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	550 см	520 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	Не ниже третьего спортивного разряда	
4. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: прокат на одной ноге в посадке		

спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) четвёртого года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	не более
	4,7 с	5,0 с
Бег на 2000м	не более	не более
	8мин 10 с	10 мин 00 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	не менее
	34 раз	13 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	не менее
	+10	+14
Прыжок в длину с места	не менее	не менее
	200 см	170 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	не менее
	35 см	30 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	не менее
	590 см	560 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	Не ниже второго спортивного разряда	
4. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: прокат на одной ноге в посадке спиной вперед, бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов, прокат по повороту на правой ноге, прокат по повороту на левой ноге, спираль.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	
	4,7 с	5,0 с
Бег на 2000м	не более	
	8мин 10 с	10 мин 00 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	36 раз	15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+11	+15
Прыжок в длину с места	не менее	
	215 см	180 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	37 см	32 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	600 см	570 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд (звание)	Не ниже «Кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года обучения по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	не более
	4,7 с	5,0 с
Бег на 2000м	не более	не более
	8мин 10 с	10 мин 00 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	не менее
	36 раз	15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	не менее
	+11	+15
Прыжок в длину с места	не менее	не менее
	215 см	180 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		

Прыжок в высоту с места	не менее	не менее
	45 см	50 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	не менее
	640 см	560 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд (звание)	Не ниже «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «роллер спорт»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Бег на 30 м	не более	
	4,7 с	5,0 с
Бег на 2000м	не более	
	8 мин10 с	10 мин 00 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	36 раз	15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+11	+15
Прыжок в длину с места	не менее	
	215 см	180 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту»		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	70 см	60 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	650 см	610 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивное звание	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	

**Контрольно-переводные нормативы
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения по
виду спорта «Пулевая стрельба»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 1 мин 10 сек	Не менее 1 мин
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	Не менее 14 мин	Не менее 12мин
Бег 1 км	Не более 6 мин	Не более 6 мин 10 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 22 раз	Не менее 17 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 15 кг	Не менее 13 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз	Не менее 9 раз
Участие в соревнованиях	-	-
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему: «Виды стрелкового оружия, основные части винтовки».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения по
виду спорта «Пулевая стрельба»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 1 мин 15 сек	Не менее 1 мин 10 сек
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	Не менее 16 мин	Не менее 14 мин
Бег 1 км	Не более 5 мин 50 сек	Не более 6 мин
Подъем туловища из	Не менее 22 раз	Не менее 17 раз

положения лежа на спине		
Кистевая динамометрия	Не менее 15 кг	Не менее 13 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 14 раз	Не менее 10 раз
Участие в соревнованиях	-	-
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему: «Правила поведения в тире, меры безопасности».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин	Не менее 1 мин 30 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 16 мин	Не менее 14 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 7 мин	Не менее 5 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 5 мин 30 сек	Не более 3 мин 20 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 22 раз	Не менее 18 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 15 кг	Не менее 13 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз
Участие в соревнованиях	Участие в первенствах города и областных соревнованиях	
Спортивный разряд	Не ниже 3-го спортивного разряда	
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему: «Основы техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 10 сек	Не менее 1 мин 40 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 20 мин	Не менее 17 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 8 мин	Не менее 6 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 5 мин 10 сек	Не более 3 мин 10 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 24 раз	Не менее 20 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 18,9 кг	Не менее 16 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 16 раз	Не менее 12 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 28 раз	Не менее 28 раз
Участие в соревнованиях	Участие в первенствах города и областных соревнованиях	
Спортивный разряд	Не ниже 3-го спортивного разряда	
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему «Материальная часть оружия».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 20 сек	Не менее 1 мин 50 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 22 мин	Не менее 20 мин

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 9 мин	Не менее 7 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 5 мин	Не более 3 мин
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 25 раз	Не менее 22 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 19.3 кг	Не менее 16.5 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18 раз	Не менее 14 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
Участие в соревнованиях	Участие в первенствах города и областных соревнованиях	
Спортивный разряд	Не ниже 2-го спортивного разряда	
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему «Гигиена, режим, закаливание».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 10 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 24 мин	Не менее 22 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 11 мин	Не менее 9 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 50 сек	Не более 2 мин 50 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 28 раз	Не менее 25 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 20 кг	Не менее 17 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 20 раз	Не менее 16 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 35 раз	Не менее 35 раз

Участие в соревнованиях	Участие в первенствах города и областных соревнованиях
Спортивный разряд	Не ниже 2-го спортивного разряда
Теоретическая подготовка *	+

* Теоретические знания на тему: «Правила соревнований и их организация».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 20 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 25 мин	Не менее 25 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 13 мин	Не менее 11 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 40 сек	Не более 2 мин 40 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 30 раз	Не менее 28 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 21 кг	Не менее 18 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 22 раз	Не менее 18 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 38 раз	Не менее 38 раз
Участие в соревнованиях	1–5 место в городских, областных или межмуниципальных соревнованиях	
Спортивный разряд	Не ниже 1-го спортивного разряда	
Теоретическая подготовка *	+	

*Теоретические знания на тему: «Снаряжение стрелка, боеприпасы».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 20 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 30 мин	Не менее 30 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 20 мин	Не менее 20 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	Не менее 25 мин	Не менее 25 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 40 сек	Не более 2 мин 40 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 35 раз	Не менее 33 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 23 кг	Не менее 20 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 25 раз	Не менее 22 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Участие в соревнованиях	1-3 место в городских, областных или межмуниципальных соревнованиях, участие во Всероссийских соревнованиях, спартакиадах и кубках России	
Спортивный разряд	Не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка *	+	

*Техническая программа: стрельба на установке СКАТТ, подводка выстрела 7сек.

** Теоретические знания на тему: «Планирование спортивной тренировки».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки

Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 20 сек
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	Не менее 35 мин	Не менее 35 мин
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя	Не менее 25 мин	Не менее 25 мин
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена	Не менее 30 мин	Не менее 30 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 10 сек	Не более 2 мин 30 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 40 раз	Не менее 37 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 25 кг	Не менее 20 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Участие в соревнованиях	1-3 место в городских, областных или межмуниципальных соревнованиях, участие во Всероссийских соревнованиях, спартакиадах и кубках России	
Спортивный разряд	Не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка *	+	

* Техническая подготовка: стрельба на установке СКАТТ (подводка выстрела 6 сек).

** Теоретические знания на тему: «Техника стрельбы из МК и Пневматического оружия».

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта
«Пулевая стрельба»**

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 20 сек
Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа	Не менее 35 мин	Не менее 35 мин

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 25 мин	Не менее 25 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	Не менее 30 мин	Не менее 30 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 10 сек	Не более 2 мин 30 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 40 раз	Не менее 37 раз
Кистевая динамометрия	Не менее 25 кг	Не менее 20 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 35 раз	Не менее 25 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Участие в соревнованиях	1-3 место в городских, областных или межмуниципальных соревнованиях, участие во Всероссийских соревнованиях, спартакиадах и кубках России	
Спортивный разряд	Не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка *	+	

* Техническая подготовка: стрельба на установке СКАТТ (подводка выстрела 5 сек).

** Теоретические знания на тему: «Самоконтроль, дневник спортсмена, судейская практика».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Пулевая стрельба»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Удержание пистолета в позе - изготовке	Не менее 2 мин 30 сек	Не менее 2 мин 20 сек
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	Не менее 40 мин	Не менее 40 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя	Не менее 30 мин	Не менее 30 мин
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	Не менее 35 мин	Не менее 35 мин
Бег 1 км/ бег 500 м	Не более 4 мин 10 сек	Не более 2 мин 30 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 45 раз	Не менее 40 раз

Кистевая динамометрия	Не менее 25 кг	Не менее 20 кг
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 35 раз	Не менее 25 раз
Прыжки со скакалкой без остановки	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Участие в соревнованиях	1-3 место в городских, областных или межмуниципальных соревнованиях, 1-10 место на Всероссийских соревнованиях, спартакиадах и кубках России	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка *	+	

* Удержание оружия перед выстрелом 15мм-13мм

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6,0 сек	не более 6,2 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 12 раз	не менее 7 раз
Челночный бег 3x10м	не более 9,4 сек	не более 9,7 сек
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	не менее 15 раз	не менее 12 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 135 см	не менее 125 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	не менее 2 раза	не менее 2 раза
Бег на 500 м	не более 2,30 мин	не более 2,45 мин

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 10,4 сек	не более 10,9 сек
Бег на 1500 м	не более 8,05 мин	не более 8,29 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 9 раз
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз	-
Челночный бег 3x10м	не более 8,7 сек	не более 9,1 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см	не менее 145 см
Метание мяча весом 150 г.	не менее 26 м	не менее 18 м
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см	не менее +6 см
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 1,20 мин	не более 1,30 мин
Уровень спортивной квалификации		

Спортивный разряд	Не ниже третьего юношеского спортивного разряда
Техническое мастерство	Владение техникой изготовления к стрельбе из ПВ с упором на локоть; Владение техникой метания меча;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 9,8 сек	не более 10,6 сек
Бег на 1500 м	не более 8,02 мин	не более 8,25 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 10 раз
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз	-
Челночный бег 3x10м	не более 8,5 сек	не более 9,0 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 165 см	не менее 150 см
Метание мяча весом 150 г.	не менее 27 м	не менее 19 м
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см	не менее +7 см
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 1,15 мин	не более 1,25 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже первого юношеского спортивного разряда	
Техническое мастерство	Владение техникой старта в плавании; Владение техникой метания гранаты.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 9,4 сек	не более 10,2 сек
Бег на 1500 м	не более 8,00 мин	не более 8,20 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 11 раз
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 5 раз	-
Челночный бег 3x10м	не более 8,3 сек	не более 8,9 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см	не менее 155 см
Метание мяча весом 150 г.	не менее 28 м	не менее 20 м
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее +7 см	не менее +8 см

(от уровня скамьи)		
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 1,12 мин	не более 1,20 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже третьего спортивного разряда	
Техническое мастерство	Владение техникой изготровки к стрельбе из ПВ из положения «стоя»; Владение техникой плавания: прохождение поворота способом «маятник».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,4 сек	не более 9,8 сек
Бег на 1500 м	не более 7,58 мин	не более 8,15 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 12 раз
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 5 раз	-
Челночный бег 3x10м	не более 8,2 сек	не более 8,7 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180 см	не менее 160 см
Метание мяча весом 150 г.	не менее 29 м	не менее 21 м
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см	не менее +9 см
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 1,10 мин	не более 1,15 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда	Не ниже второго спортивного разряда	
Техническое мастерство	Владение техникой бега на короткие и длинные дистанции; Владение техникой низкого старта в спринте; Владение техникой плавания: прохождение поворота кувырком.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,2 сек	не более 9,6 сек
Челночный бег 3x10м	не более 7,2 сек	не более 8,0 сек
Сгибание и разгибание рук в	не менее 36 раз	не менее 15 раз

упоре лежа на полу		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 205 см	не менее 175 см
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз	-
Бег на 3000 м	не более 13,00 мин	-
Бег на 2000 м	-	не более 10,00 мин
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 0,55 мин	не более 1,03 мин
Лыжероллерная гонка 3 км	-	не более 18,30 мин
Лыжероллерная гонка 5 км	не более 26,00 мин	-
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство	Достижение высокой степени мастерства в технике изготовления к стрельбе из ПВ из положения стоя; Достижение высокой степени мастерства в технике бега на длинные и короткие дистанции.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 8,0 сек	не более 9,4 сек
Челночный бег 3x10м	не более 7,1 сек	не более 7,9 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 37 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +12 см	не менее +15 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 210 см	не менее 180см
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 13 раз	-
Бег на 3000 м	не более 12,55 мин	-
Бег на 2000 м	-	не более 9,55 мин
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 0,50 мин	не более 1,00 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство	Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота).	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 7,9 сек	не более 9,2 сек
Челночный бег 3x10м	не более 7,0 сек	не более 7,9 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 38 раз	не менее 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см	не менее +16 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см	не менее 185см
Подтягивания из виса на высокой перекладине	не менее 14 раз	-
Бег на 3000 м	не более 12,50 мин	-
Бег на 2000 м	-	не более 9,50 мин
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		
Плавание 50 м	не более 0,48 мин	не более 0,58 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного разряда (звания)	Не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»	
Техническое мастерство	Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота);	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)

Упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более 13,40 сек	не более 16,00 сек
Бег на 2000 м	-	не более 9,50 мин
Бег на 3000 м	не более 12,40 мин	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 15 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 14 раз	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см	не менее +16 см
Челночный бег 3x10м	не более 6,9 сек	не более 7,9 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см	не менее 185см
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»		

Плавание 100 м	не более 1,18 мин	не более 1,25 мин
Уровень спортивной квалификации		
Наличие спортивного звания	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	
Техническое мастерство	Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота); Достижение высокой степени мастерства в технике низкого старта в спринте; Достижение высокой степени мастерства в технике бега на короткие и длинные дистанции.	

Приложение 10
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3 им. В.И.
Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки
второго и третьего года обучения по виду спорта «Скейтбординг»**

Упражнение	Норматив	
	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	5,7 с	6,0 с
Бег на 1000м	не более	
	5,50 с	6,20 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	150 см	135 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	13 раз	7 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	22 см	17 м
3. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Правила поведения в скейт-парках, меры безопасности».		

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по
виду спорта «Скейтбординг»**

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
5. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	5,3 с	5,6 с
Бег на 2000м	не более	
	10 мин 00 с	12 мин 10 с

Прыжок в длину с места	не менее	
	170 см	150 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	24 раз	10 раз
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+6	+8
Челночный бег 3x10м	не более	
	8,1 с	9,0 с
6. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	35 см	30 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	450 см	400 см
7. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	не ниже третьего юношеского спортивного разряда	
8. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Спортивное снаряжение и оборудование в скейтбординге».		
9. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: исполнение упражнения «змейка» (11 препятствий).		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	5,1 с	5,4 с
Бег на 2000м	не более	
	9 мин 55 с	12 мин 05 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	175 см	155 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	26 раз	12 раз
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+7	+9

Челночный бег 3x10м	не более	
	8,0 с	8,9 с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	40 см	35 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	455 см	405 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	не ниже второго юношеского спортивного разряда	
4. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Спортивное снаряжение и оборудование в скейтбординге».		
5. Техническое мастерство		
Умение уверенно выполнять следующие упражнения: исполнение упражнения «змейка» (11 препятствий).		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	4,9 с	5,2 с
Бег на 2000м	не более	
	9 мин 50 с	12 мин 00 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	180 см	160 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	27 раз	13 раз
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+8	+10
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,8 с	8,7 с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	45 см	40 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	460 см	410 см
3. Уровень спортивной квалификации		

Спортивный разряд	не ниже третьего спортивного разряда
4. Теоретическая подготовка	
Теоретические знания на тему: «Фигуры и элементы для скейт-парков, их определения».	
5. Техническое мастерство	
Умение выполнять упражнения: развороты в радиусе скейт-парка в левую и правую сторону, базовые трюки на ходу – (бэксайд, фронтсайд, кикфлип, хилфлип, пошовит высота не ниже 30см); исполнение прыжка олли (запрыгивание не менее 30см, спрыгивание не менее 40см)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	4,7 с	5,0 с
Бег на 2000м	не более	
	9 мин 45 с	11 мин 55 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	185 см	165 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	28 раз	14 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+9	+11
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,6с	8,5 с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	50 см	45 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	465 см	415 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	Не ниже второго спортивного разряда	
4. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Правила вида спорта «Скейтбординг»- общие положения, спортивные дисциплины, возрастные группы участников соревнований, допуск к соревнованиям».		
5. Техническое мастерство		
Умение выполнять упражнения: скольжение по грайндбоксу не менее 1 м; базовые трюки в рампе-рокенролл; исполнение прыжка свитч-олли на месте не менее 5см.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более	
	4,5 с	4,9 с
Бег на 2000м	не более	
	9 мин 40 с	11 мин 50 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	190 см	170 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	29 раз	15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+10	+12
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,4с	8,3 с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	55 см	50 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	470 см	420 см
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	не ниже первого спортивного разряда	
4. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Морально-волевая и психологическая подготовка скейтбордиста».		
5. Техническое мастерство		
Умение выполнять упражнения: скольжение на деке по трубе в длину не менее 1м; базовые трюки в рампе (акселстэлл).		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки

5. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более	
	14,1 с	16,4 с
Бег на 2000м	не более	
	-	13 мин 10 с
Бег на 3000м	не менее	
	14 мин 30 с	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	44 раз	16 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+13	+16
Челночный бег 3x10м	не более	
	8,0с	8,8 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	225 см	195 см
6. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	45 см	38 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	700 см	650 см
7. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	не ниже «Кандидат в мастера спорта»	
4. Теоретическая подготовка		
Теоретические знания на тему: «Правила вида спорта «Скейтбординг», правила проведения соревнований, права и обязанности участников соревнований».		
5. Техническое мастерство		
Умение выполнять упражнения: исполнение базовых трюков на ходу (свич, олли, фэйки).		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения по виду спорта «скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более	
	14,0 с	16,2 с
Бег на 2000м	не более	
	-	13 мин 00 с

Бег на 3000м	не менее	
	14 мин 20 с	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	44 раз	16 раз
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+14	+17
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,0с	8,0 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	230 см	200 см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	65 см	60 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	710 см	655 см
3. Уровень спортивной квалификации		
«Кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения по виду спорта «скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более	
	14,0 с	16,2 с
Бег на 2000м	не более	
	-	12 мин 30 с
Бег на 3000м	не менее	
	13 мин 40 с	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	44 раз	16 раз
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+13	+16
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,5 с	8,2 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	240 см	195
2. Нормативы специальной физической подготовки		

Прыжок в высоту с места	не менее	
	55 см	45 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	750 см	700
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скейтбординг»

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
4. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более	
	13,5 с	16,4 с
Бег на 2000м	не более	
	-	12 мин 30 с
Бег на 3000м	не менее	
	13 мин 40 с	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
	44 раз	17 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее	
	+13	+16
Челночный бег 3x10м	не более	
	7,5 с	8,2 с
Прыжок в длину с места	не менее	
	240 см	195 см
5. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места	не менее	
	55 см	45 см
Тройной прыжок в длину с места	не менее	
	750 см	700 см
6. Уровень спортивной квалификации		
Спортивное звание	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года
обучения по виду спорта «Кёрлинг»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Бег 30 м	не более 6,2 с	не более 6,4 с
Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 120 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	не менее 9 раз	не менее 7 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см	не менее +3 см
Теоретическая подготовка *	+	

* Теоретические знания на тему «Правила поведения на ледовой площадке. Меры безопасности»

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) первого года обучения по
виду спорта «Кёрлинг»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 11,5 с	не более 12,0 с
Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 3 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 9 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 32 раз	не менее 27 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см	не менее +5 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	не менее 30 с.	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	умение самостоятельно определить скорость и свалы льда	
Техническое мастерство	точность исполнения упражнений «выкат на короткую щетку», «выкат на короткую щетку в воротики»	
Спортивный разряд	не ниже третьего юношеского разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 11,0 с	не более 11,5 с
Прыжок в длину с места	не менее 145 см	не менее 130 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 4 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 9 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 34 раз	не менее 29 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см	не менее +6 см
Нормативы специальной физической подготовки		

Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	не менее 30 с.
Иные спортивные нормативы	
Теоретическая подготовка	умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение
Техническое мастерство	точность исполнения упражнений «выкат на среднюю щетку», «выкат на дальнюю щетку»
Спортивный разряд	Не ниже второго юношеского разряда

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Норматив	
	Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 10,8 с	не более 11,3 с
Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 140 см
Подтягивание из виса на перекладине	(не менее 5 раз)	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 11 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 16 раз	не менее 10 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 35 раз	не менее 30 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см	не менее +7 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	не менее 35 с.	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	общие сведения правил вида спорта «кёрлинг»	
Техническое мастерство	Выполнение броска "дро" (не менее 6-ти точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Не ниже первого юношеского разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 10,5 с	не более 11,0 с
Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 145 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 6 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 12 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз	не менее 12 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 37 раз	не менее 32 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см	не менее +7 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (не менее 35 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание	
Техническое мастерство	Выполнение броска "гард" (не менее 6-ти точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Не ниже третьего спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	(не более 10,2 с)	(не более 10,6 с)
Прыжок в длину с места	(не менее 175 см)	(не менее 155 см)
Подтягивание из виса на перекладине	(не менее 7 раз)	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	(не менее 14 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(не менее 20 раз)	(не менее 14 раз)
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	(не менее 42 раз)	(не менее 37 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	(не менее +9 см)	(не менее +11 см)
Нормативы специальной физической подготовки		
Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (не менее 40 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк-аут" (6 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Не ниже первого спортивного разряда	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Нормативы	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 8,2 с	не более 9,6 с

Прыжок в длину с места	не менее 215 см	не менее 180 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 12 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 18 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз	не менее 15 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 47 раз	не менее 41 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см	не менее +15 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	не менее 45 с.	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	умение самостоятельно подготовить игровую площадку, знание правил игры	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (6 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше одного года обучения по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Нормативы	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 60 м	не более 8,0 с	не более 9,4 с
Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 185 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 13 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 19 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 38 раз	не менее 17 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 49 раз	не менее 43 раз

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +12 см	не менее +16 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (не менее 45 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	умение самостоятельно подготовить игровую площадку, знание правил игры	
Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (7 точных попаданий из 10)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Кёрлинг»

Упражнения	Нормативы	
	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 100 м	не более 13,4 с	не более 16,0 с
Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 185 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 14 раз	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 19 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз	не менее 16 раз
Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.	не менее 45 раз	не менее 40 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см	не менее +16 см
Нормативы специальной физической подготовки		
Специальная физическая подготовка	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (не менее 50 с.)	
Иные спортивные нормативы		
Теоретическая подготовка	знание правил вида спорта «кёрлинг»-судьи и их обязанности, правил игры	

Техническое мастерство	Выполнение броска "тейк" (9 точных попаданий из 10)
Спортивное звание	Мастер спорта России