

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета

Протокол от 27.11.2024 №07

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР  
по лыжным видам спорта



В.В. Столяров

Приказ от 27.11.2024 №102

# ПОЛОЖЕНИЕ

## О ТЕКУЩЕМ КОНТРОЛЕ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ  
СПОРТА  
(СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта)

**Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной  
и итоговой аттестации обучающихся  
Санкт-Петербургского государственного  
бюджетного учреждения дополнительного образования  
спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта  
(СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта)**

**Общие положения**

1. Настоящее Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (далее-Положение) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта) разработано в соответствии с Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (далее – СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта, Учреждение, Школа); Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 №733; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 №1046; Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»; базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжные гонки» от 14.11.2024 №1146-р.

2. Положение регламентирует формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости и порядок промежуточной аттестации обучающихся.

3. Итоговая аттестация обучающихся в Учреждении не осуществляется.

4. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой и обязательной частью образовательного процесса в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта.

5. Целью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся является оценка уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки.

6. По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения и (или) этап подготовки.

**Текущий контроль успеваемости**

1. Текущий контроль успеваемости – это форма педагогического контроля качества усвоения обучающимся программного материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта или дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), выполнения заданий обучающимся в ходе учебно-тренировочного процесса.

2. Текущий контроль успеваемости выполняет следующие функции:

- учебную, так как создаёт условия для обобщения и осмысления обучающимся полученных знаний, умений и навыков в рамках освоения дополнительной



образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта или дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап);

- воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающегося;

- развивающую, так как позволяет обучающемуся осознать уровень своего физического развития и определить его перспективы;

- коррекционную, так как позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;

- социально-психологическую, так как даёт обучающемуся возможность пережить ситуацию успеха или поражения, стимулирует обучающегося к самосовершенствованию.

3. Текущий контроль успеваемости обучающегося применяется тренером-преподавателем в постоянном режиме во время учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

4. Формой текущего контроля успеваемости является устная оценка тренера-преподавателя.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся**

1. Промежуточная аттестация осуществляется для перевода обучающегося на следующий год обучения и (или) этап подготовки:

- на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа (далее – СОБ) для перевода на СОБ-2, СОБ-3;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки (далее - УТ(СС)) для перевода на УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3, УТ(СС)-4, УТ(СС)-5;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) для перевода на следующий этап спортивной подготовки или для продолжения прохождения спортивной подготовки на этапе в Учреждении.

2. По итогам промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающегося со спортивно-оздоровительного этапа на соответствующий возрасту и спортивному разряду этап (год) спортивной подготовки.

3. Промежуточная аттестация обучающегося проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (далее – КПН) по оценке соответствия обучающегося требованиям к результатам прохождения на каждом из годов обучения и (или) этапам подготовки.

4. Перечень требований КПН в рамках промежуточной аттестации включает в себя:

- минимальный возраст обучающегося для перевода на следующий год обучения и (или) этап подготовки;

- выполнение нормативов по общей физической подготовке (далее - ОФП) и специальной физической подготовке (далее - СФП);

- уровень действующей спортивной квалификации;

- результат участия в спортивных соревнованиях (количество стартов за сезон);

- результат выполнения индивидуального плана спортивной подготовки (для обучающихся этапов ССМ и ВСМ).

Требования КПН в рамках промежуточной аттестации для перевода обучающегося на следующий год обучения и (или) этап подготовки представлены в приложении №1 к настоящему Положению.

5. Оценка соответствия возраста обучающегося для перевода на следующий год обучения и (или) этап подготовки проводится путём анализа персональных данных (года рождения) обучающегося. Оценка показателей проводится в соответствии с годом

обучения и (или) этапом подготовки. Обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год перевода на соответствующий год обучения и (или) этап подготовки.

6. Сдача нормативов по ОФП и СФП проводится в течение текущего учебно-тренировочного года в специально установленные сроки. Оценка результатов выполнения нормативов проводится в соответствии с половой принадлежностью и годом обучения и (или) этапом подготовки обучающегося по зачётно-бальной системе согласно приложению №2 к настоящему Положению.

7. Сдача норматива по СФП (в части лыжной подготовки) может проводиться в рамках межмуниципальных соревнований на первенство Школы по лыжным гонкам в текущем спортивном сезоне. Резервными днями для сдачи норматива по СФП (в части лыжной подготовки) могут являться другие официальные соревнования по лыжным гонкам различного уровня, входящие в официальный календарный план текущего спортивного сезона. В итоговый протокол выполнения норматива по СФП (в части лыжной подготовки) засчитывается лучший результат обучающегося по необходимой спортивной дисциплине, показанный в текущем учебно-тренировочном году.

8. Сдача норматива по ОФП проводится согласно утверждённому графику.

9. Обучающийся, вошедший в состав спортивных сборных команд Учреждения, Санкт-Петербурга и (или) Российской Федерации по итогам текущего спортивного сезона, освобождается от сдачи нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год обучения и (или) этап подготовки. Такой обучающийся считается получившим зачёт автоматически и сдавшим нормативы по ОФП и СФП на высшие баллы.

10. Оценка выполнения (подтверждения) обучающимся требований норм присвоения спортивных разрядов и званий проводится путём анализа статистических данных (протоколов соревнований, приказов о присвоении (подтверждении) спортивных разрядов/званий). Оценка показателей проводится в соответствии с годом обучения и (или) этапом подготовки.

11. Оценка результата участия обучающегося в спортивных соревнованиях (количество стартов за сезон) проводится путём анализа статистических данных (протоколов соревнований). Оценка показателей проводится в соответствии с годом обучения и (или) этапом подготовки.

12. Для обучающегося этапа ССМ и ВСМ для перевода на следующий этап спортивной подготовки или для продолжения прохождения спортивной подготовки на этапе в Учреждении необходимо выполнить индивидуальный план спортивной подготовки, установленный на текущий учебно-тренировочный год, и пройти согласование в Комитете по физической культуре и спорту.

13. Результаты промежуточной аттестации оформляются в итоговый протокол, который утверждается директором Учреждения.



Приложение №1  
к Положению о текущем контроле успеваемости,  
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся  
СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта

Требования контрольно-переводных нормативов,  
необходимых для перевода обучающегося на следующий год обучения и (или)  
этап подготовки в рамках промежуточной аттестации

Год обучения и (или) этап подготовки, на который переводится обучающийся	Минимальный возраст для перевода на соответствующий год обучения и (или) этап подготовки (лет)	Зачёт по результатам выполнения нормативов по ОФП/СФП	Наличие действующей спортивной квалификации (спортивный разряд, звание)	Количество стартов за сезон	Особые требования
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>					
<b>СО6-2</b>	10	ОФП	-	1	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ)
<b>СО6-3</b>	11	ОФП	-	2	
<b>УТ(СС)-1</b>	12	ОФП/СФП	3/2/1	5	
<b>УТ(СС)-2</b>	13	ОФП/СФП	3/2/1	12	
<b>УТ(СС)-3</b>	14	ОФП/СФП	3/2/1	12	
<b>УТ(СС)-4</b>	15	ОФП/СФП	3/2/1	17	
<b>УТ(СС)-5</b>	15	ОФП/СФП	3/2/1	17	
<b>ССМ</b>	15	ОФП/СФП	КМС	17-21	
<b>ВСМ</b>	17	ОФП/СФП	МС	21-27	
<b>БИАТЛОН</b>					
<b>УТ(СС)-1</b>	12	ОФП/СФП	3/2/1	5	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ)
<b>УТ(СС)-2</b>	13	ОФП/СФП	3/2/1	12	
<b>УТ(СС)-3</b>	14	ОФП/СФП	3/2/1	12	
<b>УТ(СС)-4</b>	15	ОФП/СФП	3/2/1	17	
<b>УТ(СС)-5</b>	15	ОФП/СФП	3/2/1	17	
<b>ССМ</b>	15	ОФП/СФП	КМС	17-24	
<b>ВСМ</b>	17	ОФП/СФП	МС	24-27	

**Лыжные гонки  
Группа СОБ-2**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень) 2 года по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу СОБ-2:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий базовым требованиям, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий базовые требования, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу СОБ-2 необходимо получить зачёт не менее, чем за 2 норматива из 4.

Мальчики								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,0	1	150	1	35	1	5,50	1
2	10,9	2	152	2	36	2	5,40	2
3	10,8	3	154	3	37	3	5,30	3
4	10,7	4	156	4	38	4	5,20	4
5	10,6	5	158	5	39	5	5,10	5
6	10,5	6	160	6	40	6	5,00	6
7	10,4	7	162	7	41	7	4,50	7
8	10,3	8	164	8	42	8	4,40	8
9	10,2	9	166	9	43	9	4,30	9
10	10,1	10	168	10	44	10	4,20	10
Девочки								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,6	1	140	1	30	1	6,20	1
2	11,5	2	142	2	31	2	6,10	2
3	11,4	3	144	3	32	3	6,00	3
4	11,3	4	146	4	33	4	5,50	4
5	11,2	5	148	5	34	5	5,40	5
6	11,1	6	150	6	35	6	5,30	6
7	11,0	7	152	7	36	7	5,20	7
8	10,9	8	154	8	37	8	5,10	8
9	10,8	9	156	9	38	9	5,00	9
10	10,7	10	158	10	39	10	4,50	10



Льжные гонки  
Группа СОБ-3

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень) 3 года по виду спорта "льжные гонки"

Правила оценивания результатов для перевода в группу СОБ-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу СОБ-3 необходимо получить зачёт не менее, чем за 2 норматива из 4.

Мальчики								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	10,8	1	154	1	37	1	5,30	1
2	10,7	2	156	2	38	2	5,20	2
3	10,6	3	158	3	39	3	5,10	3
4	10,5	4	160	4	40	4	5,00	4
5	10,4	5	162	5	41	5	4,50	5
6	10,3	6	164	6	42	6	4,40	6
7	10,2	7	166	7	43	7	4,30	7
8	10,1	8	168	8	44	8	4,20	8
9	10,0	9	170	9	45	9	4,10	9
10	9,9	10	172	10	46	10	4,00	10
Девочки								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,4	1	144	1	32	1	6,00	1
2	11,3	2	146	2	33	2	5,50	2
3	11,2	3	148	3	34	3	5,40	3
4	11,1	4	150	4	35	4	5,30	4
5	11,0	5	152	5	36	5	5,20	5
6	10,9	6	154	6	37	6	5,10	6
7	10,8	7	156	7	38	7	5,00	7
8	10,7	8	158	8	39	8	4,50	8
9	10,6	9	160	9	40	9	4,40	9
10	10,5	10	162	10	41	10	4,30	10

**Лыжные гонки  
Группа УТ (СС)-1**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-1:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу УТ (СС)-1 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,0	1	170	1	4,00	1	14,20	1	13,00	1
2	15,9	2	171	2	3,58	2	14,10	2	12,50	2
3	15,8	3	172	3	3,56	3	14,00	3	12,40	3
4	15,7	4	173	4	3,54	4	13,50	4	12,30	4
5	15,6	5	174	5	3,52	5	13,40	5	12,20	5
6	15,5	6	175	6	3,50	6	13,30	6	12,10	6
7	15,4	7	176	7	3,48	7	13,20	7	12,00	7
8	15,3	8	177	8	3,46	8	13,10	8	11,50	8
9	15,2	9	178	9	3,44	9	13,00	9	11,40	9
10	15,1	10	179	10	3,42	10	12,50	10	11,30	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,8	1	155	1	4,15	1	15,20	1	14,30	1
2	16,7	2	156	2	4,13	2	15,10	2	14,20	2
3	16,6	3	157	3	4,11	3	15,00	3	14,10	3
4	16,5	4	158	4	4,09	4	14,50	4	14,00	4
5	16,4	5	159	5	4,07	5	14,40	5	13,50	5
6	16,3	6	160	6	4,05	6	14,30	6	13,40	6
7	16,2	7	161	7	4,03	7	14,20	7	13,30	7
8	16,1	8	162	8	4,01	8	14,10	8	13,20	8
9	16,0	9	163	9	3,59	9	14,00	9	13,10	9
10	15,9	10	164	10	3,57	10	13,50	10	13,00	10



Лыжные гонки  
Группа УТ (СС)-2

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-2:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ (СС)-2 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,8	1	172	1	3,56	1	13,40	1	12,20	1
2	15,7	2	173	2	3,54	2	13,30	2	12,10	2
3	15,6	3	174	3	3,52	3	13,20	3	12,00	3
4	15,5	4	175	4	3,50	4	13,10	4	11,50	4
5	15,4	5	176	5	3,48	5	13,00	5	11,40	5
6	15,3	6	177	6	3,46	6	12,50	6	11,30	6
7	15,2	7	178	7	3,44	7	12,40	7	11,20	7
8	15,1	8	179	8	3,42	8	12,30	8	11,10	8
9	15,0	9	180	9	3,40	9	12,20	9	11,00	9
10	14,9	10	181	10	3,38	10	12,10	10	10,50	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,6	1	157	1	4,11	1	14,40	1	13,50	1
2	16,5	2	158	2	4,09	2	14,30	2	13,40	2
3	16,4	3	159	3	4,07	3	14,20	3	13,30	3
4	16,3	4	160	4	4,05	4	14,10	4	13,20	4
5	16,2	5	161	5	4,03	5	14,00	5	13,10	5
6	16,1	6	162	6	4,01	6	13,50	6	13,00	6
7	16,0	7	163	7	3,59	7	13,40	7	12,50	7
8	15,9	8	164	8	3,57	8	13,30	8	12,40	8
9	15,8	9	165	9	3,55	9	13,20	9	12,30	9
10	15,7	10	166	10	3,53	10	13,10	10	12,20	10

Лыжные гонки  
Группа УТ (СС)-3

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ (СС)-3 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,6	1	174	1	3,52	1	13,00	1	11,40	1
2	15,5	2	175	2	3,50	2	12,50	2	11,30	2
3	15,4	3	176	3	3,48	3	12,40	3	11,20	3
4	15,3	4	177	4	3,46	4	12,30	4	11,10	4
5	15,2	5	178	5	3,44	5	12,20	5	11,00	5
6	15,1	6	179	6	3,42	6	12,10	6	10,50	6
7	15,0	7	180	7	3,40	7	12,00	7	10,40	7
8	14,9	8	181	8	3,38	8	11,50	8	10,30	8
9	14,8	9	182	9	3,36	9	11,40	9	10,20	9
10	14,7	10	183	10	3,34	10	11,30	10	10,10	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,4	1	159	1	4,07	1	14,00	1	13,10	1
2	16,3	2	160	2	4,05	2	13,50	2	13,00	2
3	16,2	3	161	3	4,03	3	13,40	3	12,50	3
4	16,1	4	162	4	4,01	4	13,30	4	12,40	4
5	16,0	5	163	5	3,59	5	13,20	5	12,30	5
6	15,9	6	164	6	3,57	6	13,10	6	12,20	6
7	15,8	7	165	7	3,55	7	13,00	7	12,10	7
8	15,7	8	166	8	3,53	8	12,50	8	12,00	8
9	15,6	9	167	9	3,51	9	12,40	9	11,50	9
10	15,5	10	168	10	3,49	10	12,30	10	11,40	10



Лыжные гонки  
Группа УТ (СС)-4

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-4:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ (СС)-4 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,4	1	176	1	3,48	1	17,30	1	17,10	1
2	15,3	2	177	2	3,46	2	17,20	2	17,00	2
3	15,2	3	178	3	3,44	3	17,10	3	16,50	3
4	15,1	4	179	4	3,42	4	17,00	4	16,40	4
5	15,0	5	180	5	3,40	5	16,50	5	16,30	5
6	14,9	6	181	6	3,38	6	16,40	6	16,20	6
7	14,8	7	182	7	3,36	7	16,30	7	16,10	7
8	14,7	8	183	8	3,34	8	16,20	8	16,00	8
9	14,6	9	184	9	3,32	9	16,10	9	15,50	9
10	14,5	10	185	10	3,30	10	16,00	10	15,40	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,2	1	161	1	4,03	1	13,20	1	12,30	1
2	16,1	2	162	2	4,01	2	13,10	2	12,20	2
3	16,0	3	163	3	3,59	3	13,00	3	12,10	3
4	15,9	4	164	4	3,57	4	12,50	4	12,00	4
5	15,8	5	165	5	3,55	5	12,40	5	11,50	5
6	15,7	6	166	6	3,53	6	12,30	6	11,40	6
7	15,6	7	167	7	3,51	7	12,20	7	11,30	7
8	15,5	8	168	8	3,49	8	12,10	8	11,20	8
9	15,4	9	169	9	3,47	9	12,00	9	11,10	9
10	15,3	10	170	10	3,45	10	11,50	10	11,00	10

Лыжные гонки

Группа УТ (СС)-5

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-5:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ (СС)-5 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,2	1	178	1	3,44	1	16,50	1	16,30	1
2	15,1	2	179	2	3,42	2	16,40	2	16,20	2
3	15,0	3	180	3	3,40	3	16,30	3	16,10	3
4	14,9	4	181	4	3,38	4	16,20	4	16,00	4
5	14,8	5	182	5	3,36	5	16,10	5	15,50	5
6	14,7	6	183	6	3,34	6	16,00	6	15,40	6
7	14,6	7	184	7	3,32	7	15,50	7	15,30	7
8	14,5	8	185	8	3,30	8	15,40	8	15,20	8
9	14,4	9	186	9	3,28	9	15,30	9	15,10	9
10	14,3	10	187	10	3,26	10	15,20	10	15,00	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,0	1	163	1	3,59	1	12,40	1	11,50	1
2	15,9	2	164	2	3,57	2	12,30	2	11,40	2
3	15,8	3	165	3	3,55	3	12,20	3	11,30	3
4	15,7	4	166	4	3,53	4	12,10	4	11,20	4
5	15,6	5	167	5	3,51	5	12,00	5	11,10	5
6	15,5	6	168	6	3,49	6	11,50	6	11,00	6
7	15,4	7	169	7	3,47	7	11,40	7	10,50	7
8	15,3	8	170	8	3,45	8	11,30	8	10,40	8
9	15,2	9	171	9	3,43	9	11,20	9	10,30	9
10	15,1	10	172	10	3,41	10	11,10	10	10,20	10

**Лыжные гонки  
Группа ССМ**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу ССМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу ССМ необходимо получить зачёт по всем 3 нормативам.

Юноши						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 3000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,40	1	31,00	1	28,30	1
2	9,38	2	30,50	2	28,20	2
3	9,36	3	30,40	3	28,10	3
4	9,34	4	30,30	4	28,00	4
5	9,32	5	30,20	5	27,50	5
6	9,30	6	30,10	6	27,40	6
7	9,28	7	30,00	7	27,30	7
8	9,26	8	29,50	8	27,20	8
9	9,24	9	29,40	9	27,10	9
10	9,22	10	29,30	10	27,00	10
Девушки						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 2000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,35	1	17,40	1	17,00	1
2	8,33	2	17,30	2	16,50	2
3	8,31	3	17,20	3	16,40	3
4	8,29	4	17,10	4	16,30	4
5	8,27	5	17,00	5	16,20	5
6	8,25	6	16,50	6	16,10	6
7	8,23	7	16,40	7	16,00	7
8	8,21	8	16,30	8	15,50	8
9	8,19	9	16,20	9	15,40	9
10	8,17	10	16,10	10	15,30	10



**Лыжные гонки  
Группа ВСМ**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу ВСМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу ВСМ необходимо получить зачёт по всем 3 нормативам.

Юноши						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 3000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,20	1	30,30	1	28,00	1
2	9,18	2	30,20	2	27,50	2
3	9,16	3	30,10	3	27,40	3
4	9,14	4	30,00	4	27,30	4
5	9,12	5	29,50	5	27,20	5
6	9,10	6	29,40	6	27,10	6
7	9,08	7	29,30	7	27,00	7
8	9,06	8	29,20	8	26,50	8
9	9,04	9	29,10	9	26,40	9
10	9,02	10	29,00	10	26,30	10
Девушки						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 2000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,15	1	17,20	1	16,40	1
2	8,13	2	17,10	2	16,30	2
3	8,11	3	17,00	3	16,20	3
4	8,09	4	16,50	4	16,10	4
5	8,07	5	16,40	5	16,00	5
6	8,05	6	16,30	6	15,50	6
7	8,03	7	16,20	7	15,40	7
8	8,01	8	16,10	8	15,30	8
9	7,59	9	16,00	9	15,20	9
10	7,57	10	15,50	10	15,10	10

**Биатлон**  
**Группа УТ (СС)-1**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-1:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу УТ(СС)-1 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	
1	9,0	1	170	1	15,3	1	7	1	25	1	4,00	1	22,00	1	
2	8,9	2	172	2	15,2	2	8	2	26	2	3,58	2	21,50	2	
3	8,8	3	174	3	15,1	3	9	3	27	3	3,56	3	21,40	3	
4	8,7	4	176	4	15,0	4	10	4	28	4	3,54	4	21,30	4	
5	8,6	5	178	5	14,9	5	11	5	29	5	3,52	5	21,20	5	
6	8,5	6	180	6	14,8	6	12	6	30	6	3,50	6	21,10	6	
7	8,4	7	182	7	14,7	7	13	7	31	7	3,48	7	21,00	7	
8	8,3	8	184	8	14,6	8	14	8	32	8	3,46	8	20,50	8	
9	8,2	9	186	9	14,5	9	15	9	33	9	3,44	9	20,40	9	
10	8,1	10	188	10	14,4	10	16	10	34	10	3,42	10	20,30	10	
Девушки															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	
1	9,6	1	160	1	16,7	1	4	1	30	1	4,20	1	25,00	1	
2	9,5	2	162	2	16,6	2	5	2	31	2	4,18	2	24,50	2	
3	9,4	3	164	3	16,5	3	6	3	32	3	4,16	3	24,40	3	
4	9,3	4	166	4	16,4	4	7	4	33	4	4,14	4	24,30	4	
5	9,2	5	168	5	16,3	5	8	5	34	5	4,12	5	24,20	5	
6	9,1	6	170	6	16,2	6	9	6	35	6	4,10	6	24,10	6	
7	9,0	7	172	7	16,1	7	10	7	36	7	4,08	7	24,00	7	
8	8,9	8	174	8	16,0	8	11	8	37	8	4,06	8	23,50	8	
9	8,8	9	176	9	15,9	9	12	9	38	9	4,04	9	23,40	9	
10	8,7	10	178	10	15,8	10	13	10	39	10	4,02	10	23,30	10	

**Биатлон**  
**Группа УТ (СС)-2**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-2:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ(СС)-2 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,9	1	174	1	15,1	1	8	1	30	1	3,56	1	20,50	1
2	8,8	2	176	2	15,0	2	9	2	31	2	3,54	2	20,40	2
3	8,7	3	178	3	14,9	3	10	3	32	3	3,52	3	20,30	3
4	8,6	4	180	4	14,8	4	11	4	33	4	3,50	4	20,20	4
5	8,5	5	182	5	14,7	5	12	5	34	5	3,48	5	20,10	5
6	8,4	6	184	6	14,6	6	13	6	35	6	3,46	6	20,00	6
7	8,3	7	186	7	14,5	7	14	7	36	7	3,44	7	19,50	7
8	8,2	8	188	8	14,4	8	15	8	37	8	3,42	8	19,40	8
9	8,1	9	190	9	14,3	9	16	9	38	9	3,40	9	19,30	9
10	8,0	10	192	10	14,2	10	17	10	39	10	3,38	10	19,20	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,5	1	164	1	16,5	1	5	1	30	1	4,16	1	23,50	1
2	9,4	2	166	2	16,4	2	6	2	31	2	4,14	2	23,40	2
3	9,3	3	168	3	16,3	3	7	3	32	3	4,12	3	23,30	3
4	9,2	4	170	4	16,2	4	8	4	33	4	4,10	4	23,20	4
5	9,1	5	172	5	16,1	5	9	5	34	5	4,08	5	23,10	5
6	9,0	6	174	6	16,0	6	10	6	35	6	4,06	6	23,00	6
7	8,9	7	176	7	15,9	7	11	7	36	7	4,04	7	22,50	7
8	8,8	8	178	8	15,8	8	12	8	37	8	4,02	8	22,40	8
9	8,7	9	180	9	15,7	9	13	9	38	9	4,00	9	22,30	9
10	8,6	10	182	10	15,6	10	14	10	39	10	3,58	10	22,20	10



Биатлон  
Группа УТ (СС)-3

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ(СС)-3 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	
1	8,8	1	178	1	14,9	1	9	1	30	1	3,52	1	19,40	1	
2	8,7	2	180	2	14,8	2	10	2	31	2	3,50	2	19,30	2	
3	8,6	3	182	3	14,7	3	11	3	32	3	3,48	3	19,20	3	
4	8,5	4	184	4	14,6	4	12	4	33	4	3,46	4	19,10	4	
5	8,4	5	186	5	14,5	5	13	5	34	5	3,44	5	19,00	5	
6	8,3	6	188	6	14,4	6	14	6	35	6	3,42	6	18,50	6	
7	8,2	7	190	7	14,3	7	15	7	36	7	3,40	7	18,40	7	
8	8,1	8	192	8	14,2	8	16	8	37	8	3,38	8	18,30	8	
9	8,0	9	194	9	14,1	9	17	9	38	9	3,36	9	18,20	9	
10	7,9	10	196	10	14,0	10	18	10	39	10	3,34	10	18,10	10	
Девушки															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	
1	9,4	1	168	1	16,3	1	5	1	30	1	4,12	1	22,40	1	
2	9,3	2	170	2	16,2	2	6	2	31	2	4,10	2	22,30	2	
3	9,2	3	172	3	16,1	3	7	3	32	3	4,08	3	22,20	3	
4	9,1	4	174	4	16,0	4	8	4	33	4	4,06	4	22,10	4	
5	9,0	5	176	5	15,9	5	9	5	34	5	4,04	5	22,00	5	
6	8,9	6	178	6	15,8	6	10	6	35	6	4,02	6	21,50	6	
7	8,8	7	180	7	15,7	7	11	7	36	7	4,00	7	21,40	7	
8	8,7	8	182	8	15,6	8	12	8	37	8	3,58	8	21,30	8	
9	8,6	9	184	9	15,5	9	13	9	38	9	3,56	9	21,20	9	
10	8,5	10	186	10	15,4	10	14	10	39	10	3,54	10	21,10	10	

**Биатлон**  
**Группа УТ (СС)-4**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-4:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ(СС)-4 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,7	1	182	1	14,7	1	10	1	30	1	3,48	1	18,30	1
2	8,6	2	184	2	14,6	2	11	2	31	2	3,46	2	18,20	2
3	8,5	3	186	3	14,5	3	12	3	32	3	3,44	3	18,10	3
4	8,4	4	188	4	14,4	4	13	4	33	4	3,42	4	18,00	4
5	8,3	5	190	5	14,3	5	14	5	34	5	3,40	5	17,50	5
6	8,2	6	192	6	14,2	6	15	6	35	6	3,38	6	17,40	6
7	8,1	7	194	7	14,1	7	16	7	36	7	3,36	7	17,30	7
8	8,0	8	196	8	14,0	8	17	8	37	8	3,34	8	17,20	8
9	7,9	9	198	9	13,9	9	18	9	38	9	3,32	9	17,10	9
10	7,8	10	200	10	13,8	10	19	10	39	10	3,30	10	17,00	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,3	1	172	1	16,1	1	5	1	30	1	4,08	1	21,30	1
2	9,2	2	174	2	16,0	2	6	2	31	2	4,06	2	21,20	2
3	9,1	3	176	3	15,9	3	7	3	32	3	4,04	3	21,10	3
4	9,0	4	178	4	15,8	4	8	4	33	4	4,02	4	21,00	4
5	8,9	5	180	5	15,7	5	9	5	34	5	4,00	5	20,50	5
6	8,8	6	182	6	15,6	6	10	6	35	6	3,98	6	20,40	6
7	8,7	7	184	7	15,5	7	11	7	36	7	3,96	7	20,30	7
8	8,6	8	186	8	15,4	8	12	8	37	8	3,94	8	20,20	8
9	8,5	9	188	9	15,3	9	13	9	38	9	3,92	9	20,10	9
10	8,4	10	190	10	15,2	10	14	10	39	10	3,90	10	20,00	10

**Биатлон**  
**Группа УТ (СС)-5**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу УТ (СС)-5:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для перевода в группу УТ(СС)-5 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,6	1	186	1	14,5	1	11	1	30	1	3,44	1	17,20	1
2	8,5	2	188	2	14,4	2	12	2	31	2	3,42	2	17,10	2
3	8,4	3	190	3	14,3	3	13	3	32	3	3,40	3	17,00	3
4	8,3	4	192	4	14,2	4	14	4	33	4	3,38	4	16,50	4
5	8,2	5	194	5	14,1	5	15	5	34	5	3,36	5	16,40	5
6	8,1	6	196	6	14,0	6	16	6	35	6	3,34	6	16,30	6
7	8,0	7	198	7	13,9	7	17	7	36	7	3,32	7	16,20	7
8	7,9	8	200	8	13,8	8	18	8	37	8	3,30	8	16,10	8
9	7,8	9	202	9	13,7	9	19	9	38	9	3,28	9	16,00	9
10	7,7	10	204	10	13,6	10	20	10	39	10	3,26	10	15,50	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,2	1	176	1	15,9	1	5	1	30	1	4,04	1	20,20	1
2	9,1	2	178	2	15,8	2	6	2	31	2	4,02	2	20,10	2
3	9,0	3	180	3	15,7	3	7	3	32	3	4,00	3	20,00	3
4	8,9	4	182	4	15,6	4	8	4	33	4	3,98	4	19,50	4
5	8,8	5	184	5	15,5	5	9	5	34	5	3,96	5	19,40	5
6	8,7	6	186	6	15,4	6	10	6	35	6	3,94	6	19,30	6
7	8,6	7	188	7	15,3	7	11	7	36	7	3,92	7	19,20	7
8	8,5	8	190	8	15,2	8	12	8	37	8	3,90	8	19,10	8
9	8,4	9	192	9	15,1	9	13	9	38	9	3,88	9	19,00	9
10	8,3	10	194	10	15,0	10	14	10	39	10	3,86	10	18,50	10



**Биатлон**  
**Группа ССМ**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу ССМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу ССМ необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 3000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	13,4	1	11,00	1	14	1	30	1	25	1	230	1	31,10	1
2	13,3	2	10,50	2	15	2	31	2	26	2	232	2	31,00	2
3	13,2	3	10,40	3	16	3	32	3	27	3	234	3	30,50	3
4	13,1	4	10,30	4	17	4	33	4	28	4	236	4	30,40	4
5	13,0	5	10,20	5	18	5	34	5	29	5	238	5	30,30	5
6	12,9	6	10,10	6	19	6	35	6	30	6	240	6	30,20	6
7	12,8	7	10,00	7	20	7	36	7	31	7	242	7	30,10	7
8	12,7	8	9,50	8	21	8	37	8	32	8	244	8	30,00	8
9	12,6	9	9,40	9	22	9	38	9	33	9	246	9	29,50	9
10	12,5	10	9,30	10	23	10	39	10	34	10	248	10	29,40	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 2000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,7	1	8,35	1	6	1	20	1	15	1	190	1	17,10	1
2	15,6	2	8,30	2	7	2	21	2	16	2	192	2	17,00	2
3	15,5	3	8,25	3	8	3	22	3	17	3	194	3	16,50	3
4	15,4	4	8,20	4	9	4	23	4	18	4	196	4	16,40	4
5	15,3	5	8,15	5	10	5	24	5	19	5	198	5	16,30	5
6	15,2	6	8,10	6	11	6	25	6	20	6	200	6	16,20	6
7	15,1	7	8,05	7	12	7	26	7	21	7	202	7	16,10	7
8	15,0	8	8,00	8	13	8	27	8	22	8	204	8	16,00	8
9	14,9	9	7,55	9	14	9	28	9	23	9	206	9	15,50	9
10	14,8	10	7,50	10	15	10	29	10	24	10	208	10	15,40	10

**Биатлон  
Группа ВСМ**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов для перевода в группу ВСМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для перевода в группу ВСМ необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 3000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	12,7	1	9,55	1	20	1	40	1	28	1	240	1	31,10	1
2	12,6	2	9,40	2	21	2	41	2	29	2	242	2	31,00	2
3	12,5	3	9,30	3	22	3	42	3	30	3	244	3	30,50	3
4	12,4	4	9,20	4	23	4	43	4	31	4	246	4	30,40	4
5	12,3	5	9,10	5	24	5	44	5	32	5	248	5	30,30	5
6	12,2	6	9,00	6	25	6	45	6	33	6	250	6	30,20	6
7	12,1	7	8,50	7	26	7	46	7	34	7	252	7	30,10	7
8	12,0	8	8,40	8	27	8	47	8	35	8	254	8	30,00	8
9	11,9	9	8,30	9	28	9	48	9	36	9	256	9	29,50	9
10	11,8	10	8,20	10	29	10	49	10	37	10	258	10	29,40	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 2000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,0	1	8,15	1	7	1	30	1	20	1	200	1	17,10	1
2	14,9	2	8,00	2	8	2	31	2	21	2	202	2	17,00	2
3	14,8	3	7,50	3	9	3	32	3	22	3	204	3	16,50	3
4	14,7	4	7,40	4	10	4	33	4	23	4	206	4	16,40	4
5	14,6	5	7,30	5	11	5	34	5	24	5	208	5	16,30	5
6	14,5	6	7,20	6	12	6	35	6	25	6	210	6	16,20	6
7	14,4	7	7,10	7	13	7	36	7	26	7	212	7	16,10	7
8	14,3	8	7,00	8	14	8	37	8	27	8	214	8	16,00	8
9	14,2	9	6,50	9	15	9	38	9	28	9	216	9	15,50	9
10	14,1	10	6,40	10	16	10	39	10	29	10	218	10	15,40	10