

Лыжные гонки
Группа НП-1

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу НП-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 зачисления в группу НП-1 необходимо получить зачёт не менее, чем за 3 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	11,5	1	140	1	30	1	6,30	1
2	11,4	2	142	2	31	2	6,20	2
3	11,3	3	144	3	32	3	6,10	3
4	11,2	4	146	4	33	4	6,00	4
5	11,1	5	148	5	34	5	5,50	5
6	11,0	6	150	6	35	6	5,40	6
7	10,9	7	152	7	36	7	5,30	7
8	10,8	8	154	8	37	8	5,20	8
9	10,7	9	156	9	38	9	5,10	9
10	10,6	10	158	10	39	10	5,00	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	12,0	1	130	1	25	1	7,00	1
2	11,9	2	132	2	26	2	6,50	2
3	11,8	3	134	3	27	3	6,40	3
4	11,7	4	136	4	28	4	6,30	4
5	11,6	5	138	5	29	5	6,20	5
6	11,5	6	140	6	30	6	6,10	6
7	11,4	7	142	7	31	7	6,00	7
8	11,3	8	144	8	32	8	5,50	8
9	11,2	9	146	9	33	9	5,40	9
10	11,1	10	148	10	34	10	5,30	10