

Лыжные гонки
Группа НП-2

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу НП-2:

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-2 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	11,0	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