

Комплекс контрольных испытаний при поступлении в отделение спортивного ориентирования ГАУ РМ "СШОР по зимним видам спорта" и контрольно-переводные нормативы для спортсменов учреждения.

по ОФП, СФП, СП

	Прыжок с места		Отжимание	Отжимание	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 30 м.		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
при поступлении и зачислении в НП -1 мин. возраст 8 лет	5	115 и более	106 и более	5	8 и более	7 и более	5	9 и более	8 и более	6,0 и менее	6,2 и менее		
	4	110-114	100-105	4	6-7	5-6	4	8	7	6,2-6,1	6,4-6,3		
	3	105-109	95-99	3	4-5	3-4	3	7	6	6,4-6,3	6,6-6,5		
	2	100-104	90-94	2	2-3	2	2	6	5	6,6-6,5	6,8-6,7		
	1	не менее 99	не менее 89	1	1	1	1	не менее 5	не менее 4	не более 6,7 с.	не более 6,9 с.		
для перевода в НП-2 9 (+2)	5	125 и более	115 и более	5	11 и более	10 и более	5	11 и более	10 и более	5,9 и менее	6,1 и менее		
	4	120-124	110-114	4	9-10	8-9	4	10	9	6,1-6,0	6,3-6,2		
	3	115-119	105-109	3	7-8	6-7	3	9	8	6,3-6,2	6,5-6,4		
	2	110-114	100-104	2	5-6	4-5	2	8	7	6,5-6,4	6,7-6,6		
	1	не менее 109	не менее 99	1	не менее 4	не менее 3	1	не менее 7	не менее 6	не более 6,6 с.	не более 6,8 с.		
для перевода в НП-3 10 (+2)	5	135 и более	125 и более	5	14 и более	13 и более	5	13 и более	12 и более	5,8 и менее	6,0 и менее		
	4	130-134	120-124	4	12-13	11-12	4	12	11	5,9-6,0	6,2-6,1		
	3	125 - 129	115-119	3	10-11	9-10	3	11	10	6,2-6,1	6,4-6,3		
	2	120 - 124	110-114	2	8-9	7-8	2	10	9	6,4-6,3	6,6-6,5		
	1	не менее 119	не менее 109	1	не менее 7	не менее 6	1	не менее 9	не менее 8	не более 6,5 с.	не более 6,7 с.		
для перевода в Т(СС)-1 11 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.		Бег 3000 м.		Бег 1000 м.	Бег 800 м.	Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	145 и более	135 и более	5	10,8 и менее	11,6 и менее	5	13,20 и менее		15,00 и менее	5	5,24 и менее	4,55 и менее
	4	140-144	130-134	4	11,0-10,9	11,8-11,7	4	13,30-13,21		15,10-15,01	4	5,30-5,25	5,00-4,56
	3	135-139	125 - 129	3	11,2-11,1	12,0-11,9	3	13,40-13,31		15,20-15,11	3	5,35-5,31	5,05-5,01
2	130-134	120 - 124	2	11,4-11,3	12,2-12,1	2	13,50-13,41	15,30-15,21	2	5,40-5,36	5,10-5,06		
1	не менее 129	не менее 119	1	не более 11,5	не более 12,3	1	не более 13,51	не более 15,31	1	не более 5,41	не более 5,11		
для перевода в Т(СС)-2 12 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.		Бег 3000 м.		Бег 1000 м.	Бег 800 м.	Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	155 и более	145 и более	5	10,7 и менее	11,5 и менее	5	13,10 и менее		14,50 и менее	5	5,20 и менее	4,50 и менее
	4	150-154	140-144	4	10,9-10,8	11,7-11,6	4	13,20-13,11		15,00-14,51	4	5,25-5,21	4,55-4,51
	3	145-149	135-139	3	11,1-11,0	11,9-11,8	3	13,30-13,21		15,10-15,01	3	5,30-5,26	5,00-4,56
2	140-144	130-134	2	11,3-11,2	12,1-12,0	2	13,40-13,31	15,20-15,11	2	5,35-5,31	5,05-5,01		
1	не менее 139	не менее 129	1	не более 11,4	не более 12,2	1	не более 13,41	не более 15,21	1	не более 5,36	не более 5,06		
для перевода в Т(СС)-3 13 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.		Бег 3000 м.		Бег 1000 м.	Бег 800 м.	Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	165 и более	155 и более	5	10,6 и менее	11,4 и менее	5	13,00 и менее		14,40 и менее	5	5,15 и менее	4,45 и менее
	4	160-164	150-154	4	10,8-10,7	11,6-11,5	4	13,10-13,01		14,50-14,41	4	5,20-5,16	4,50-4,46
	3	155-159	145-149	3	11,0-10,9	11,8-11,7	3	13,20-13,11		15,00-14,51	3	5,25-5,21	4,55-4,51
2	150-154	140-144	2	11,2-11,1	12,0-11,9	2	13,30-13,21	15,10-15,01	2	5,30-5,26	5,00-4,56		
1	не менее 149	не менее 139	1	не более 11,3	не более 12,1	1	не более 13,31	не более 15,11	1	не более 5,31	не более 5,01		
для перевода в Т(СС)-4 14 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.		Бег 3000 м.		Бег 1000 м.	Бег 800 м.	Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	175 и более	165 и более	5	10,5 и менее	11,3 и менее	5	12,50 и менее		14,30 и менее	5	5,10 и менее	4,40 и менее
	4	170-174	160-164	4	10,7-10,6	11,5-11,4	4	13,00-12,51		14,40-14,31	4	5,15-5,11	4,45-4,41
	3	165-169	155-159	3	10,9-10,8	11,7-11,6	3	13,10-13,01		14,50-14,41	3	5,20-5,16	4,50-4,46
2	160-164	150-154	2	11,1-11,0	11,9-11,8	2	13,20-13,11	15,00-14,51	2	5,25-5,21	4,55-4,51		
1	не менее 159	не менее 149	1	не более 11,2	не более 12,0	1	не более 13,21	не более 15,01	1	не более 5,26	не более 4,56		
для перевода в Т(СС)-5 15 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.		Бег 3000 м.		Бег 1000 м.	Бег 800 м.	Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	185 и более	175 и более	5	10,4 и менее	11,2 и менее	5	12,40 и менее		14,20 и менее	5	5,05 и менее	4,35 и менее
	4	180-184	170-174	4	10,6-10,5	11,4-11,3	4	12,50-12,41		14,30-14,21	4	5,10-5,05	4,40-4,36
	3	175-179	165-169	3	10,8-10,7	11,6-11,5	3	13,00-12,51		14,40-14,31	3	5,15-5,11	4,45-4,41
2	170-174	160-164	2	11,0-10,9	11,8-11,7	2	13,10-13,01	14,50-14,41	2	5,20-5,16	4,50-4,46		
1	не менее 169	не менее 159	1	не более 11,1	не более 11,9	1	не более 13,11	не более 14,51	1	не более 5,21	не более 4,51		

**не менее 16 баллов.
Наличие I взрослого разряда**

Комплекс контрольных испытаний при поступлении в отделение спортивного туризма ГАУ РМ "СШОР по зимним видам спорта" и контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, СП

при поступлении и зачислении в НП -1 мин. возраст 10 лет	Прыжок с места		Отжимание	Отжимание	Подъем тул из полож лежа за 30 сек				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	135 и более	130 и более	5	11 и более	6 и более	5	11 и более	8 и более	11,8 и менее		12,7 и менее	
	4	130-134	125-129	4	9-10	5	4	10	7	12,0-11,9		12,9-12,8	
	3	125-129	120-124	3	7-8	4	3	9	6	12,2-12,1		13,1-13,0	
2	120-124	115-119	2	5-6	3	2	8	5	12,4-12,3	13,3-13,2			
1	не менее 119	не менее 114	1	не менее 4	не менее 2	1	не менее 7	не менее 4	не более 12,5 с.	не более 13,4 с.			
для перевода в НП-2 11 (+2)	Прыжок с места		Отжимание	Отжимание	Подъем тул из полож лежа за 30 сек				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	145 и более	135 и более	5	12 и более	7 и более	5	12 и более	9 и более	11,3 и менее		12,1 и менее	
	4	140-144	130-134	4	10-11	6	4	11	8	11,6-11,4		12,3-12,2	
	3	135-139	125-129	3	8-9	5	3	10	7	11,9-11,7		12,5-12,4	
2	130-134	120-124	2	6-7	4	2	9	6	12,2-12,0	12,7-12,6			
1	не менее 129	не менее 119	1	не менее 5	не менее 3	1	не менее 8	не менее 5	не более 12,3 с.	не более 12,8 с.			
для перевода в НП-3 12 (+2)	Прыжок с места		Отжимание	Отжимание	Подъем тул из полож лежа за 30 сек				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	155 и более	145 и более	5	13 и более	8 и более	5	13 и более	10 и более	10,9 и менее		11,6 и менее	
	4	150-154	140-144	4	11-12	7	4	12	9	11,2-11,0		11,8-11,7	
	3	145-149	135-139	3	9-10	6	3	11	8	11,5-11,3		12,0-11,9	
2	140-144	130-134	2	7-8	5	2	10	7	11,8-11,6	12,2-12,1			
1	не менее 139	не менее 129	1	не менее 6	не менее 4	1	не менее 9	не менее 6	не более 11,9 с.	не более 12,3 с.			
для перевода в Т(СС)-1 12 (+2)	Прыжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Бег 1500 м.				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	170 и более	150 и более	5	5 и более	10 и более	5	7,50 и менее	8,30 и менее	5		10,6 и менее	10,9 и менее
	4	160-169	145-149	4	4	8-9	4	7,55-7,51	8,35-8,31	4		10,8-10,7	11,2-11,0
	3	150-159	140-144	3	3	6-7	3	8,00-7,56	8,40-8,36	3		11,1-10,9	11,5-11,3
2	140-149	135-139	2	2	4-5	2	8,05-8,01	8,45-8,41	2	11,4-11,2	11,8-11,6		
1	не менее 139	не менее 134	1	не менее 1	не менее 3	1	не более 8,06	не более 8,46	1	не более 11,5	не более 11,9 с.		
для перевода в Т(СС)-2 13 (+2)	Прыжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Бег 1500 м.				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	180 и более	155 и более	5	6 и более	12 и более	5	7,45 и менее	8,25 и менее	5		10,3 и менее	10,6 и менее
	4	170-179	150-154	4	5	10-11	4	7,50-7,46	8,30-8,26	4		10,6-10,4	10,9-10,7
	3	160-169	145-149	3	4	8-9	3	7,55-7,51	8,35-8,31	3		10,9-10,7	11,2-11,0
2	150-159	140-144	2	3	6-7	2	8,00-7,56	8,40-8,36	2	11,2-11,0	11,5-11,3		
1	не менее 149	не менее 139	1	не менее 2	не менее 5	1	не более 8,01	не более 8,41	1	не более 11,3	не более 11,6		
для перевода в Т(СС)-3 14 (+2)	Прыжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Бег 1500 м.				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	190 и более	160 и более	5	7 и более	14 и более	5	7,40 и менее	8,20 и менее	5		9,7 и менее	10,2 и менее
	4	180-189	155-159	4	6	12-13	4	7,45-7,41	8,25-8,21	4		10,0-9,8	10,5-10,3
	3	170-179	150-154	3	5	10-11	3	7,50-7,46	8,30-8,26	3		10,3-10,1	10,8-10,6
2	160-169	145-149	2	4	8-9	2	7,55-7,51	8,35-8,31	2	10,6-10,4	11,1-10,9		
1	не менее 159	не менее 144	1	не менее 3	не менее 7	1	не более 7,56	не более 8,36	1	не более 10,7	не более 11,2		
для перевода в Т(СС)-4 15 (+2)	Прыжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Бег 1500 м.				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	200 и более	165 и более	5	8 и более	15 и более	5	7,35 и менее	8,15 и менее	5		9,3 и менее	9,9 и менее
	4	190-199	160-164	4	7	13-14	4	7,40-7,36	8,20-8,16	4		9,6-9,4	10,2-10,0
	3	180-189	155-159	3	6	11-12	3	7,45-7,41	8,25-8,21	3		9,9-9,7	10,5-10,3
2	170-179	150-154	2	5	9-10	2	7,50-7,46	8,30-8,26	2	10,3-10,1	10,8-10,6		
1	не менее 169	не менее 149	1	не менее 4	не менее 8	1	не более 7,51	не более 8,31	1	не более 10,4	не более 10,9		
для перевода в Т(СС)-5 16 (+2)	Прыжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Бег 1500 м.				Бег 60 м.		Общее кол-во баллов не менее 16 баллов. Наличие I взрослого разряда		
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	5	205 и более	170 и более	5	10 и более	16 и более	5	7,30 и менее	8,10 и менее	5		8,7 и менее	9,6 и менее
	4	195-204	165-169	4	9	14-15	4	7,35-7,31	8,15-8,11	4		9,0-8,8	9,9-9,7
	3	185-194	160-164	3	8	12-13	3	7,40-7,36	8,20-8,16	3		9,3-9,1	10,2-10,0
2	175-184	155-159	2	7	10-11	2	7,45-7,41	8,25-8,21	2	9,6-9,4	10,5-10,3		
1	не менее 174	не менее 154	1	не менее 6	не менее 9	1	не более 7,46	не более 8,26	1	не более 9,7	не более 10,6		

Комплекс контрольных испытаний при поступлении в отделение лыжных гонок ГАУ РМ "СШОР по зимним видам спорта" и контрольно-переводные нормативы для спортсменов по ОФП, СФП, СП

	Прыжок с места		Бег 60 м.	Бег 30 м.	Отжимание		Подъем туловища из положения лежа		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
при поступлении и зачислении в НП -1 мин. возраст 9 лет	5	151 и более	141 и более	5	10,6 и менее	6,0 и менее	5	12 и более	6 и более	5	17 и более	12 и более	
	4	145-150	135-140	4	10,7-10,8	6,1-6,2	4	10-11	5	4	15-16	10-11	
	3	140-144	130-134	3	10,9-11,0	6,3-6,4	3	8-9	4	3	13-14	8-9	
	2	135-139	125-129	2	11,1-11,2	6,5-6,6	2	6-7	3	2	11-12	6-7	
	1	не менее 134	не менее 124	1	не более 11,3	не более 6,7 с.	1	5 и менее	2 и менее	1	10 и менее	5 и менее	
для перевода в НП-2 10 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.	Бег 30 м.	Отжимание		Подъем туловища из положения лежа		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	156 и более	145 и более	5	10,5 и менее	5,9 и менее	5	13 и более		7 и более	5	18 и более	13 и более
	4	150-155	140-144	4	10,6-10,7	6,0-6,1	4	11-12		6	4	16-17	11-12
	3	145-149	135-139	3	10,8-10,9	6,2-6,3	3	9-10		5	3	14-15	9-10
2	140-144	130-134	2	11,0-11,1	6,4-6,5	2	7-8	4	2	12-13	7-8		
1	не менее 139	не менее 129	1	не более 11,2	не более 6,6 с.	1	6 и менее	3 и менее	1	11 и менее	6 и менее		
для перевода в НП-3 11 (+2)	Прыжок с места		Бег 60 м.	Бег 30 м.	Отжимание		Подъем туловища из положения лежа		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	166 и более	156 и более	5	10,4 и менее	5,8 и менее	5	14 и более		8 и более	5	19 и более	14 и более
	4	160-165	150-155	4	10,5-10,6	5,9-6,0	4	12-13		7	4	17-18	12-13
	3	155-159	145-149	3	10,7-10,8	6,1-6,2	3	10-11		5	3	15-16	10-11
2	150-154	140-144	2	10,9-11,0	6,3-6,4	2	8-9	6	2	13-14	8-9		
1	не менее 149	не менее 139	1	не более 11,1	не более 6,5 с.	1	7 и менее	4 и менее	1	12 и менее	7 и менее		
для перевода в Т(СС)-1 12 (+2)	Прыжок с места		Бег 100 м.	Бег 60 м.	Бег 1000 м (мин.сек.)		Бег на лыжах классич.стилем		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки					
	5	176 и более	161 и более	5	15,8 и менее	10,6 и менее	5	3:49 и менее		4:04 и менее	5	19 мин. 37 сек.	14 мин. 48 сек.
	4	170-175	155-160	4	15,9-16,0	10,7-10,8	4	3:50-4:00		4:05-4:15	4	21 мин. 00 сек.	15 мин. 20 сек.
	3	165-169	150-154	3	16,1-16,2	10,9-11,0	3	4:01-4:10		4:16-4:25	3	22 мин. 20 сек.	16 мин. 53 сек.
2	160-164	145-149	2	16,3-16,4	11,1-11,2	2	4:11-4:20	4:26-4:35	2	25 мин. 38 сек.	18 мин. 00 сек.		
1	не менее 159	не менее 144	1	не более 16,5	не более 11,3	1	4:21 и более	4:36 и более	1	29 мин. 34 сек.	19 мин. 21 сек.		
для перевода в Т(СС)-2 13 (+2)	Прыжок с места		Бег 100 м.	Бег 60 м.	Бег 1000 м (мин.сек.)		Бег на лыжах св.стилем		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	5 км	3 км					
	5	186 и более	166 и более	5	15,3 и менее	10,5 и менее	5	3:39 и менее		3:59 и менее	5	17 мин.26 сек.	13 мин. 48 сек.
	4	180-185	160-165	4	15,4-15,5	10,6-10,7	4	3:40-3:50		4:00-4:10	4	19 мин. 37 сек.	14 мин. 48 сек.
	3	175-179	155-159	3	15,6-15,7	10,8-10,9	3	3:51-4:00		4:11-4:20	3	21 мин. 00 сек.	15 мин. 20 сек.
2	170-174	150-154	2	15,8-15,9	11,0-11,1	2	4:01-4:10	4:21-4:30	2	22 мин. 20 сек.	16 мин. 53 сек.		
1	не менее 169	не менее 149	1	не более 16,0	не более 11,2	1	4:11 и более	4:31 и более	1	25 мин. 38 сек.	18 мин. 00 сек.		
для перевода в Т(СС)-3 14 (+2)	Прыжок с места		Бег 100 м.	Бег 60 м.	Бег 1000 м (мин.сек.)		Бег на лыжах свобод.стилем		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	5 км	3 км					
	5	206 и более	176 и более	5	14,8 и менее	10,4 и менее	5	3:34 и менее		3:54 и менее	5	19 мин. 12 сек.	12 мин. 43 сек.
	4	200-205	170-175	4	14,9-15,0	10,5-10,6	4	3:35-3:45		3:55-4:05	4	20 мин. 00 сек.	14 мин. 30 сек.
	3	195-199	165-169	3	15,1-15,2	10,7-10,8	3	3:46-3:55		4:06-4:15	3	22 мин.05 сек.	16 мин. 50 сек.
2	190-194	160-164	2	15,3-15,4	10,9-11,0	2	3:56-4:05	4:16-4:25	2	25 мин. 38 сек.	17 мин. 30 сек.		
1	не менее 189	не менее 159	1	не более 15,5	не более 11,1	1	4:06 и более	4:26 и более	1	29 мин. 56 сек.	19 мин. 35 сек.		
для перевода в Т(СС)-4 15 (+2)	Прыжок с места		Бег 100 м.	Бег 60 м.	Бег 1000 м (мин.сек.)		Бег на лыжах свобод.стилем		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	5 км	3 км					
	5	216 и более	186 и более	5	14,5 и менее	10,3 и менее	5	3:29 и менее		3:39 и менее	5	16 мин. 54 сек.	11 мин. 14 сек.
	4	210-215	180-185	4	14,6-14,7	10,4-10,5	4	3:30-3:40		3:40-3:50	4	19 мин. 12 сек.	12 мин. 43 сек.
	3	205-209	175-179	3	14,8-14,9	10,6-10,7	3	3:41-3:50		3:51-4:00	3	20 мин. 00 сек.	14 мин. 30 сек.
2	200-204	170-174	2	15,0-15,1	10,8-10,9	2	3:51-4:00	4:01-4:10	2	22 мин.05 сек.	16 мин. 50 сек.		
1	не менее 199	не менее 169	1	не более 15,2	не более 11,0	1	4:01 и более	4:11 и более	1	25 мин. 38 сек.	17 мин. 30 сек.		
для перевода в Т(СС)-5 16 (+2)	Прыжок с места		Бег 100 м.	Бег 60 м.	Бег 1000 м (мин.сек.)		Бег на лыжах свобод.стилем		Общее кол-во баллов				
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	5 км	3 км					
	5	226 и более	196 и более	5	14,2 и менее	10,2 и менее	5	3:19 и менее		3:34 и менее	5	15 мин. 05 сек.	10 мин. 04 сек.
	4	220-225	190-195	4	14,3-14,4	10,3-10,4	4	3:20-3:30		3:35-3:45	4	16 мин. 54 сек.	11 мин. 14 сек.
	3	215-219	185-189	3	14,5-14,6	10,5-10,6	3	3:31-3:40		3:46-3:55	3	19 мин. 12 сек.	12 мин. 43 сек.
2	210-214	180-184	2	14,7-14,8	10,7-10,8	2	3:41-3:50	3:56-4:05	2	20 мин. 00 сек.	14 мин. 30 сек.		
1	не менее 209	не менее 179	1	не более 14,9	не более 10,9	1	3:51 и более	4:06 и более	1	22 мин.05 сек.	16 мин. 50 сек.		

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов.Участие в 2-х соревнованиях по л/г

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов. Участие в 2-х соревнованиях по л/г

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов (12 баллов в упражнениях + 4 в беге на лыжах)

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов (12 баллов в упражнениях + 4 в беге на лыжах)

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов (12 баллов в упражнениях + 4 в беге на лыжах)

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов (12 баллов в упражнениях + 4 в беге на лыжах)

для перевода необходимо набрать не менее 16 баллов (12 баллов в упражнениях + 4 в беге на лыжах). Наличие 1 разряда

Комплекс контрольных испытаний при поступлении в отделение биатлона ГАУ РМ "СШОР по зимним видам спорта" и контрольно-переводные нормативы для спортсменов по ОФП, СФП, СП

	Пръжок с места		Отжимание		Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 60 метров с высокого старта (сек)		местности (мин.сек)		Общее кол-во баллов					
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки						
при поступлении и зачислении в НП -1 мин. возраст 9 лет	5	155 и более	145 и более	5	11 и более	6 и более	5	16 и более	11 и более	5	11,1 и менее	11,4 и менее	2:04 и менее	2:24 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов	
	4	150-154	140-144	4	10	5	4	15	10	4	11,2	11,5	2:05-2:10	2:25-2:30		
	3	145-149	135-139	3	9	4	3	14	9	3	11,3	11,6	2:11-2:15	2:31-2:35		
	2	140-144	130-134	2	8	3	2	13	8	2	11,4	11,7	2:16-2:20	2:36-2:40		
	1	не менее 139	не менее 129	1	не менее 7	не менее 2	1	не менее 12	не менее 7	1	11,5 и более	11,8 и более	2:21 и более	2:41 и более		
для перевода в НП-2 10 (+2)	Пръжок с места		Отжимание		Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 60 метров с высокого старта (сек)		местности (мин.сек)		Общее кол-во баллов					
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки						
	5	160 и более	150 и более	5	13 и более	8 и более	5	19 и более	14 и более	5		10,2 и менее	10,7 и менее	1:59 и менее	2:19 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	155-159	145-149	4	12	7	4	18	13	4		10,3	10,8	2:00-2:05	2:20-2:25	
	3	150-154	140-144	3	11	6	3	17	12	3		10,4	10,9	2:06-2:10	2:26-2:30	
2	145-149	135-139	2	10	5	2	16	11	2	10,5	11	2:11-2:15	2:31-2:35			
1	не менее 144	не менее 134	1	не менее 9	не менее 4	1	не менее 15	не менее 10	1	10,6 и более	11,1 и более	2:16 и более	2:36 и более			
для перевода в НП-3 11 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Отжимание	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 60 метров с высокого старта (сек)		местности (мин.сек)		Общее кол-во баллов					
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки						
	5	170 и более	160 и более	5	15 и более	10 и более	5	23 и более	17 и более	5		9,5 и менее	10,1 и менее	1:54 и менее	2:14 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	165-169	155-159	4	14	9	4	22	16	4		9,6	10,2	1:55-2:00	2:15-2:20	
	3	160-164	150-154	3	13	8	3	21	15	3		9,7	10,3	2:01-2:05	2:21-2:25	
2	155-159	145-149	2	12	7	2	20	14	2	9,8	10,4	2:06-2:10	2:26-2:30			
1	не менее 154	не менее 144	1	не менее 11	не менее 6	1	не менее 19	не менее 13	1	9,9 и более	10,5 и более	2:11 и более	2:31 и более			
для перевода в Т(СС)-1 12 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 60 метров с высокого старта (сек)		Кросс 1 км по пересеч. местности		Общее кол-во баллов						
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки							
	5	176 и более	165 и более	5	8 и более	5 и более	5	26 и более	21 и более		5	8,9 и менее	9,5 и менее	3:49 и менее	4:09 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	170-175	160-164	4	7	4	4	25	20		4	9	9,6	3:50-4:00	4:10-4:20	
	3	165-169	155-159	3	6	3	3	24	19		3	9,1	9,7	4:01-4:10	4:21-4:30	
2	160-164	150-154	2	5	2	2	23	18	2	9,2	9,8	4:11-4:20	4:31-4:40			
1	не менее 159	не менее 149	1	не менее 4	1	1	не менее 22	не менее 17	1	9,3 и более	9,9 и более	4:21 и более	4:41 и более			
для перевода в Т(СС)-2 13 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 60 метров с высокого старта (сек)		Кросс 1 км по пересеч. местности		Общее кол-во баллов						
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки							
	5	186 и более	170 и более	5	10 и более	5 и более	5	27 и более	22 и более		5	8,4 и менее	9,0 и менее	3:39 и менее	4:04 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	180-185	165-169	4	9	4	4	26	21		4	8,5	9,1	3:40-3:50	4:05-4:15	
	3	175-179	160-164	3	8	3	3	25	20		3	8,6	9,2	3:51-4:00	4:16-4:25	
2	170-174	155-159	2	7	2	2	24	19	2	8,7	9,3	4:01-4:10	4:26-4:35			
1	не менее 169	не менее 154	1	не менее 6	1	1	не менее 23	не менее 18	1	8,8 и более	9,4 и более	4:11 и более	4:36 и более			
для перевода в Т(СС)-3 14 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 100 метров с низкого старта (сек)		Кросс 1 км по пересеч. местности		Общее кол-во баллов						
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки							
	5	206 и более	175 и более	5	12 и более	5 и более	5	28 и более	23 и более		5	14,4 и менее	16,2 и менее	3:34 и менее	3:59 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	200-205	170-174	4	11	4	4	27	22		4	14,5	16,3	3:35-3:45	4:00-4:10	
	3	195-199	165-169	3	10	3	3	26	21		3	14,6	16,4	3:46-3:55	4:11-4:20	
2	190-194	160-164	2	9	2	2	25	20	2	14,7	16,5	3:56-4:05	4:21-4:30			
1	не менее 189	не менее 169	1	не менее 8	1	1	не менее 24	не менее 19	1	14,8 и более	16,6 и более	4:06 и более	4:31 и более			
для перевода в Т(СС)-4 15 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 100 метров с низкого старта (сек)		Кросс 1 км по пересеч. местности		Общее кол-во баллов						
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки							
	5	216 и более	180 и более	5	13 и более	6 и более	5	29 и более	24 и более		5	14 и менее	16,0 и менее	3:29 и менее	3:49 и менее	для перевода необходимо набрать не менее 20 баллов
	4	210-215	175-179	4	12	5	4	28	23		4	14,1	16,1	3:30-3:40	3:50-4:00	
	3	205-209	170-174	3	11	4	3	27	22		3	14,2	16,2	3:41-3:50	4:11-4:20	
2	200-204	165-169	2	10	3	2	26	21	2	14,3	16,3	3:51-4:00	4:21-4:30			
1	не менее 199	не менее 164	1	не менее 9	не менее 2	1	не менее 23	не менее 20	1	14,4 и более	16,4 и более	4:01 и более	4:31 и более			
для перевода в Т(СС)-5 16 (+2)	Пръжок с места		Подтяг-е	Подъем тул из полож лежа за 30 сек		Бег 100 метров с низкого старта (сек)		Кросс 1 км по пересеч. местности		Общее кол-во баллов						
	мальчики	девочки	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки							
	5	226 и более	185 и более	5	14 и более	6 и более	5	30 и более	25 и более		5	13,6 и менее	15,8 и менее	3:19 и менее	3:39 и менее	не менее 20 баллов. Наличие I взрослого разряда
	4	220-225	180-184	4	13	5	4	29	24		4	13,7	15,9	3:20-3:30	3:40-3:50	
	3	215-219	175-179	3	12	4	3	28	23		3	13,8	16,0	3:31-3:40	3:51-4:00	
2	210-214	170-174	2	11	3	2	27	22	2	13,9	16,1	3:41-3:50	4:01-4:10			
1	не менее 209	не менее 169	1	не менее 10	не менее 2	1	не менее 26	не менее 21	1	14 и более	16,2 и более	3:51 и более	4:11 и более			

При поступлении в учреждение сдаются нормативы:

Упражнение на координацию: Исходное положение - стойка на одной другой согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия не менее 30 секунд (для мальчиков и девочек)

Упражнение на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Мальчики не менее 4 см, девочки не менее 5 см.