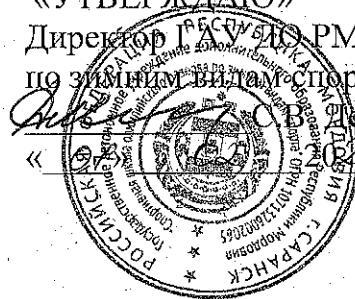


Принято Педагогическим Советом  
ГАУ ДО РМ «СШОР по  
зимним видам спорта»  
« 07 » февраля 2023 г.  
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ ДО РМ «СШОР  
по зимним видам спорта»  
В.В. Девяткин  
« 07 » февраля 2023 г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о формах аудиторных занятий, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
Государственного автономного учреждения дополнительного  
образования Республики Мордовия «Спортивная школа  
олимпийского резерва по зимним видам спорта»**

г.Саранск

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах аудиторных занятий, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГАУ ДО РМ «СШОР по зимним видам спорта» (далее – «Учреждение») разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «биатлон», «лыжные гонки», «спортивный туризм», «спортивное ориентирование»;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «биатлон», «лыжные гонки», «спортивный туризм», «спортивное ориентирование»;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует:

- порядок проведения первичной аттестации обучающихся в ГАУ ДО РМ «СШОР по зимним видам спорта», зачисленных на обучение по дополнительным образовательным программам, реализуемым в Учреждении;
- порядок и периодичность проведения текущей и промежуточной аттестации учащихся, необходимой для перевода на следующий год обучения по дополнительным образовательным программам, реализуемых в Учреждении
- устанавливает формы проведения различных видов аттестации.

1.3. Аттестация учащихся проводится по всем реализуемым в Учреждении дополнительным образовательным программам в соответствии с учебными планами и утверждается решением аттестационной комиссии.

1.4. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительных образовательных программ, реализуемых в Учреждении;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, разработанные и утвержденные в соответствии с возрастом обучающихся.
- формы проведения аттестации.
- периодичность проведения аттестации.

## 2. Формы организации учебно-тренировочного процесса

2.1. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2.2. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых, преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена.

## 3. Разделы подготовки годовых учебных планов

3.1. *Теоретическая подготовка:* имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

3.2. *Общая физическая подготовка (ОФП):* является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

3.3. *Специальная физическая подготовка (СФП):* развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.

3.4. *Технико-тактическая подготовка (ТПП)*: обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.

3.5. *Психологическая подготовка*: формирует личность спортсмена и межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества.

3.6. *Соревновательная подготовка*: совершенствование знаний правил соревнований, формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики действий (выступления), выработка индивидуального подхода к разминке и настройке перед соревнованием.

3.7. *Инструкторская и судейская практика*: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

3.8. *Теория и методика по видам спорта*: понятие спортивной тренировки, как единого педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах.

3.9. *Приемные и переводные испытания (зачетные требования)*: выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

3.10. *Восстановительные мероприятия* нужны при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Включают в себя 4 группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминоизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

3.11. *Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль*: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе тренировочных занятий наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

#### **4. Формы занятий**

4.1. Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

4.2. Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды.

4.3. Внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.)

#### **5. Порядок, форма и периодичность проведения первичной аттестации**

5.1. После зачисления претендентов на обучение по дополнительным образовательным программам, реализуемым в Учреждении, в сформированных учебных группах проводится первичная индивидуальная аттестация обучающихся в форме без балльного оценивания умений и навыков.

5.2. Форма проведения первичной аттестации

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с возрастом.

5.3. Периодичность проведения первичной аттестаций

- аттестация проводится перед началом обучения по выбранной дополнительной образовательной программе.

5.4. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

## **6. Порядок, форма и периодичность проведения текущей и промежуточной аттестации**

6.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным образовательным программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

6.2. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

6.3. Текущая аттестация проводится в форме:

- теоретической оценки (анкетирование, опрос)
- практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

6.4. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке (Приложение 1).

6.5. Периодичность промежуточной аттестация

- аттестация учащихся проводится один раз в год, в октябре текущего года (по итогам обучения за год).

6.6. Инструкторы-методисты заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

6.7. Обучающийся по дополнительным образовательным программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 6 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

6.8. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»</b>						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2	Бег 1000 м.	мин. с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м.	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>						
2.1	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
2.2	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>						
3.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
3.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
3.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
1.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,8	11,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			9,0	9,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
2.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,8	11,2
2.2	Бег на 1500 м.	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			10,5	11,2
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	12
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			20.00	-
3.2	Кросс 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.3	Подъем переворота из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.4	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
3.5	Плавание	м	не менее	
			50	
			22.00	25.00

4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»		
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»		
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивный туризм».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,8	16,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4	Челночный бег 3х10 м.	с	не более	
			7,6	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,8	11,2
2.2	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8	Челночный бег 3х10 м.	с	не более	
			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30

3.2	Подъем переворота из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.3	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3.4	Плавание	м	не менее	
			100	
3.5	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	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 «спортивный туризм».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,5	16,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.4	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			7,5	8,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,5	16,0
2.2	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3	Бег на 3000 м.	мин, с	не более	
			11.30	14.30
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			7,5	8,0
2.10	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	



	лежа на полу		51	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			10.50	13.15
3.2	Плавание 100 м	м	не более	
			1.26	1.36
3.3	Подъем переворота из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
3.4	Подъем согнутых коленей к туловищу из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
3.5	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1	Подъем ног из вися на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20

2. Уровень спортивной квалификации

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «биатлон».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
4. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2	Бег 500 м. по пересеченной местности	мин. с	не более		не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
5. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – 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 исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0 с.		30,0 с.	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			9	9,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3	Бег 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5	Исходное положение-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 исходное положение в течении 30 с.	количество раз	не менее	
			25	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22.00	25.00
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м. с низкого старта	с	не более	
			13.4	15.7
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190

3. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более
			31.10
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более
			-
4. Уровень спортивной квалификации			
3.1	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 «биатлон».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
3. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м. с низкого старта	с	не более	
			12.7	15.0
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			9.55	-
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.15
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
4. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
5. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
6. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>5. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стилем 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>5. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	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 «лыжные гонки».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>6. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	8.15
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
7. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
8. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
7. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
8. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
8. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
9. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
10. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»				
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
11. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
12. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			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	10,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,3	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»				
2.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-
2.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	-
3.2	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
5. 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 «спортивное ориентирование».*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.5	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
			7,3	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»				
2.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	-
3.2	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	23.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для кроссовых дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
4.2	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				