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

**ПРИНЯТО**
Решением Педагогического Совета

Протокол от 02.02.2026 №02

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор СПб ГБУ ДО СШОР
по лыжным видам спорта

_____ В.В. Столяров

Приказ от 05.02.2026 №20

# 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)

**Санкт-Петербург**
**2026**

Приложение к приказу от 05.02.2026 №20

**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 Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта) (далее-Положение) разработано в соответствии с Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (далее – Учреждение); Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05.11.2025 №908; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 26.09.2025 №784; 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»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта»; приказом Министерства спорта РФ от 21.05.2024 №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

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 Учреждении.

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

6. По результатам промежуточной аттестации осуществляется последовательный перевод обучающихся на соответствующий год обучения, уровень/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) по виду спорта, 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) по виду спорта;

- 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 включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения программы по годам обучения для последовательного перевода обучающегося на соответствующий год обучения, уровень/этап подготовки:

- на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа 1 года (СОб-1) для перевода на СОб-2 - СОб-3;

- на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа 1 года (СОп-1) для перевода на СОп-2 - СОп-8;

- на начальном этапе спортивной подготовки 1 года (НП-1) для перевода на НП-2 - НП-3;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки 1 года (УТ(СС)-1) для перевода на УТ(СС)-2 - УТ(СС)-6;

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

2. По итогам промежуточной аттестации может осуществляться перевод обучающегося с одного отделения на другое отделение в рамках Учреждения, со спортивно-оздоровительного этапа на соответствующий этап (год) спортивной подготовки, а также с этапа спортивной подготовки на соответствующий уровень (год) спортивно-оздоровительного этапа.

3. Промежуточная аттестация обучающегося проводится Учреждением не реже одного раза в год посредством контрольно-переводных нормативов (далее – КПН).

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

- минимальный возраст обучающегося для перевода на следующий год обучения, уровень/этап подготовки;

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

- уровень действующей спортивной квалификации (спортивный разряд/звание);

- результат участия в спортивных соревнованиях и (или) физкультурных мероприятиях (количество стартов за сезон);

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

Требования КПН в рамках промежуточной аттестации для перевода обучающихся на соответствующий год обучения, уровень/этап подготовки представлены в приложении №1 к настоящему Положению.

5. Несоответствие или невыполнение обучающимся любого из требований КПН считается невыполнением КПН и такой обучающийся подлежит отчислению из Учреждения по итогам промежуточной аттестации за невыполнение КПН.

6. Оценка соответствия возраста обучающегося для перевода на следующий год обучения, уровень/этап подготовки проводится путём анализа персональных данных (года рождения) обучающегося. Оценка показателей проводится в соответствии с годом обучения, уровнем/этапом подготовки. Обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год перевода на соответствующий год обучения, уровень/этап подготовки.

7. Сдача нормативов по ОФП и СФП проводится в течение текущего учебно-тренировочного года в специально установленные сроки. Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП проводится в соответствии с половой принадлежностью и годом обучения, уровнем/этапом подготовки обучающегося по зачетно-балльной системе согласно приложению №2 к настоящему Положению.

8. Сдача норматива по ОФП в части беговой (кроссовой) подготовки может проводиться в рамках официальных физкультурных мероприятий в текущем спортивном сезоне. В итоговый протокол выполнения норматива в части беговой (кроссовой) подготовки засчитывается лучший результат обучающегося по необходимой дисциплине, показанный в текущем учебно-тренировочном году.

9. Сдача норматива по СФП в части лыжной подготовки может проводиться в рамках официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в текущем спортивном сезоне. 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.

10. Для прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо выполнить все нормативы по ОФП/СФП для этапов спортивной подготовки и не менее половины от необходимого количества нормативов по ОФП/СФП для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

11. Обучающийся, получивший «незачёт» за любой из нормативов по ОФП/СФП для этапов спортивной подготовки и более чем за половину от необходимого количества нормативов по ОФП/СФП для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, считается не сдавшим нормативы по ОФП/СФП.

12. 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, уровень/этап подготовки. Такой обучающийся считается получившим зачёт автоматически и сдавшим нормативы по ОФП и СФП на высшие баллы.

13. 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, уровнем/этапом подготовки.

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

15. 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.

16. Результаты промежуточной аттестации оформляются в итоговый протокол, который утверждается директором Учреждения (либо исполняющим обязанности директора 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
для перевода обучающихся на соответствующий год обучения, уровень/этап подготовки в рамках промежуточной аттестации

| Год обучения, уровень/этап подготовки, на который переводится обучающийся | Минимальный возраст для перевода на соответствующий год обучения, уровень/этап подготовки (лет) | Зачёт по результатам выполнения нормативов по ОФП/СФП | Наличие действующей спортивной квалификации (спортивный разряд, звание) | Количество стартов за сезон | Особые требования |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| **СОб-2** | 10 | ОФП | - | - | - |
| **СОб-3** | 11 | ОФП | - | - | - |
| **СОп-1** | 12 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-2** | 13 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-3** | 14 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-4** | 15 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-5** | 16 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-6** | 17 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-7** | 18 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-8** | 19 | ОФП/СФП | - | - | - |
| Спортивная подготовка | | | | | |
| **НП-2** | 10 | ОФП | - | 2 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ) |
| **НП-3** | 11 | ОФП | - | 5 | |
| **УТ(СС)-1** | 12 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 5 | |
| **УТ(СС)-2** | 13 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 12 | |
| **УТ(СС)-3** | 14 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 12 | |
| **УТ(СС)-4** | 15 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 17 | |
| **УТ(СС)-5** | 16 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 17 | |
| **УТ(СС)-6** | 17 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 17 | |
| **ССМ** | 15 | ОФП/СФП | КМС | 17-21 | |
| **ВСМ** | 17 | ОФП/СФП | МС | 21-27 | |
| **БИАТЛОН** | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| **СОп-1** | 12 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-2** | 13 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-3** | 14 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-4** | 15 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-5** | 16 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-6** | 17 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-7** | 18 | ОФП/СФП | - | - | - |
| **СОп-8** | 19 | ОФП/СФП | - | - | - |
| Спортивная подготовка | | | | | |
| **УТ(СС)-1** | 12 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 2 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ) |
| **УТ(СС)-2** | 13 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 6 | |
| **УТ(СС)-3** | 14 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 6 | |
| **УТ(СС)-4** | 15 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 6 | |
| **УТ(СС)-5** | 16 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 7 | |
| **УТ(СС)-6** | 17 | ОФП/СФП | 3/2/1 | 7 | |
| **ССМ** | 15 | ОФП/СФП | КМС | 7-8 | |
| **ВСМ** | 17 | ОФП/СФП | МС | 8-10 | |

Приложение №2
к Положению о текущем контроле успеваемости,
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта

**Лыжные гонки**
**Группа НП-2/СОб-2**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Мальчики | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 30 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 6,3 | 1 | 140 | 1 | 10 | 1 | 5,50 | 1 |
| 2 | 6,2 | 2 | 141 | 2 | - | 2 | 5,45 | 2 |
| 3 | 6,1 | 3 | 142 | 3 | - | 3 | 5,40 | 3 |
| 4 | 6,0 | 4 | 143 | 4 | 11 | 4 | 5,35 | 4 |
| 5 | 5,9 | 5 | 144 | 5 | - | 5 | 5,30 | 5 |
| 6 | 5,8 | 6 | 145 | 6 | - | 6 | 5,25 | 6 |
| 7 | 5,7 | 7 | 146 | 7 | 12 | 7 | 5,20 | 7 |
| 8 | 5,6 | 8 | 147 | 8 | - | 8 | 5,15 | 8 |
| 9 | 5,5 | 9 | 148 | 9 | - | 9 | 5,10 | 9 |
| 10 | 5,4 | 10 | 149 | 10 | 13 | 10 | 5,05 | 10 |
| Девочки | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 30 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 6,5 | 1 | 130 | 1 | 5 | 1 | 6,20 | 1 |
| 2 | 6,4 | 2 | 131 | 2 | - | 2 | 6,15 | 2 |
| 3 | 6,3 | 3 | 132 | 3 | - | 3 | 6,10 | 3 |
| 4 | 6,2 | 4 | 133 | 4 | - | 4 | 6,05 | 4 |
| 5 | 6,1 | 5 | 134 | 5 | 6 | 5 | 6,00 | 5 |
| 6 | 6,0 | 6 | 135 | 6 | - | 6 | 5,55 | 6 |
| 7 | 5,9 | 7 | 136 | 7 | - | 7 | 5,50 | 7 |
| 8 | 5,8 | 8 | 137 | 8 | - | 8 | 5,45 | 8 |
| 9 | 5,7 | 9 | 138 | 9 | - | 9 | 5,40 | 9 |
| 10 | 5,6 | 10 | 139 | 10 | 7 | 10 | 5,35 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа НП-3/СОб-3**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Мальчики | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 30 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 5,5 | 1 | 150 | 1 | 14 | 1 | 5,10 | 1 |
| 2 | 5,4 | 2 | 151 | 2 | - | 2 | 5,05 | 2 |
| 3 | 5,3 | 3 | 152 | 3 | - | 3 | 5,00 | 3 |
| 4 | 5,2 | 4 | 153 | 4 | 15 | 4 | 4,55 | 4 |
| 5 | 5,1 | 5 | 154 | 5 | - | 5 | 4,50 | 5 |
| 6 | 5,0 | 6 | 155 | 6 | - | 6 | 4,45 | 6 |
| 7 | 4,9 | 7 | 156 | 7 | 16 | 7 | 4,40 | 7 |
| 8 | 4,8 | 8 | 157 | 8 | - | 8 | 4,35 | 8 |
| 9 | 4,7 | 9 | 158 | 9 | - | 9 | 4,30 | 9 |
| 10 | 4,6 | 10 | 159 | 10 | 17 | 10 | 4,25 | 10 |
| Девочки | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 30 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 5,7 | 1 | 140 | 1 | 6 | 1 | 5,40 | 1 |
| 2 | 5,6 | 2 | 141 | 2 | - | 2 | 5,35 | 2 |
| 3 | 5,5 | 3 | 142 | 3 | - | 3 | 5,30 | 3 |
| 4 | 5,4 | 4 | 143 | 4 | - | 4 | 5,25 | 4 |
| 5 | 5,3 | 5 | 144 | 5 | 7 | 5 | 5,20 | 5 |
| 6 | 5,2 | 6 | 145 | 6 | - | 6 | 5,15 | 6 |
| 7 | 5,1 | 7 | 146 | 7 | - | 7 | 5,10 | 7 |
| 8 | 5,0 | 8 | 147 | 8 | - | 8 | 5,05 | 8 |
| 9 | 4,9 | 9 | 148 | 9 | - | 9 | 5,00 | 9 |
| 10 | 4,8 | 10 | 149 | 10 | 8 | 10 | 4,55 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа УТ (СС)-1/СОп-1**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 10,2 | 1 | 18 | 1 | 7,55 | 1 | 14,20 | 1 | 13,00 | 1 |
| 2 | 10,1 | 2 | - | 2 | 7,50 | 2 | 14,10 | 2 | 12,50 | 2 |
| 3 | 10,0 | 3 | - | 3 | 7,45 | 3 | 14,00 | 3 | 12,40 | 3 |
| 4 | 9,9 | 4 | - | 4 | 7,40 | 4 | 13,50 | 4 | 12,30 | 4 |
| 5 | 9,8 | 5 | 19 | 5 | 7,35 | 5 | 13,40 | 5 | 12,20 | 5 |
| 6 | 9,7 | 6 | - | 6 | 7,30 | 6 | 13,30 | 6 | 12,10 | 6 |
| 7 | 9,6 | 7 | - | 7 | 7,25 | 7 | 13,20 | 7 | 12,00 | 7 |
| 8 | 9,5 | 8 | - | 8 | 7,20 | 8 | 13,10 | 8 | 11,50 | 8 |
| 9 | 9,4 | 9 | - | 9 | 7,15 | 9 | 13,00 | 9 | 11,40 | 9 |
| 10 | 9,3 | 10 | 20 | 10 | 7,10 | 10 | 12,50 | 10 | 11,30 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 10,7 | 1 | 9 | 1 | 8,15 | 1 | 15,20 | 1 | 14,30 | 1 |
| 2 | 10,6 | 2 | - | 2 | 8,10 | 2 | 15,10 | 2 | 14,20 | 2 |
| 3 | 10,5 | 3 | - | 3 | 8,05 | 3 | 15,00 | 3 | 14,10 | 3 |
| 4 | 10,4 | 4 | - | 4 | 8,00 | 4 | 14,50 | 4 | 14,00 | 4 |
| 5 | 10,3 | 5 | 10 | 5 | 7,55 | 5 | 14,40 | 5 | 13,50 | 5 |
| 6 | 10,2 | 6 | - | 6 | 7,50 | 6 | 14,30 | 6 | 13,40 | 6 |
| 7 | 10,1 | 7 | - | 7 | 7,45 | 7 | 14,20 | 7 | 13,30 | 7 |
| 8 | 10,0 | 8 | - | 8 | 7,40 | 8 | 14,10 | 8 | 13,20 | 8 |
| 9 | 9,9 | 9 | - | 9 | 7,35 | 9 | 14,00 | 9 | 13,10 | 9 |
| 10 | 9,8 | 10 | 11 | 10 | 7,30 | 10 | 13,50 | 10 | 13,00 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа УТ (СС)-2/СОп-2**

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

Правила оценивания результатов:

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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,8 | 1 | 19 | 1 | 7,35 | 1 | 13,40 | 1 | 12,20 | 1 |
| 2 | 9,7 | 2 | - | 2 | 7,30 | 2 | 13,30 | 2 | 12,10 | 2 |
| 3 | 9,6 | 3 | - | 3 | 7,25 | 3 | 13,20 | 3 | 12,00 | 3 |
| 4 | 9,5 | 4 | - | 4 | 7,20 | 4 | 13,10 | 4 | 11,50 | 4 |
| 5 | 9,4 | 5 | 20 | 5 | 7,15 | 5 | 13,00 | 5 | 11,40 | 5 |
| 6 | 9,3 | 6 | - | 6 | 7,10 | 6 | 12,50 | 6 | 11,30 | 6 |
| 7 | 9,2 | 7 | - | 7 | 7,05 | 7 | 12,40 | 7 | 11,20 | 7 |
| 8 | 9,1 | 8 | - | 8 | 7,00 | 8 | 12,30 | 8 | 11,10 | 8 |
| 9 | 9,0 | 9 | - | 9 | 6,55 | 9 | 12,20 | 9 | 11,00 | 9 |
| 10 | 8,9 | 10 | 21 | 10 | 6,50 | 10 | 12,10 | 10 | 10,50 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 10,3 | 1 | 10 | 1 | 7,55 | 1 | 14,40 | 1 | 13,50 | 1 |
| 2 | 10,2 | 2 | - | 2 | 7,50 | 2 | 14,30 | 2 | 13,40 | 2 |
| 3 | 10,1 | 3 | - | 3 | 7,45 | 3 | 14,20 | 3 | 13,30 | 3 |
| 4 | 10,0 | 4 | - | 4 | 7,40 | 4 | 14,10 | 4 | 13,20 | 4 |
| 5 | 9,9 | 5 | 11 | 5 | 7,35 | 5 | 14,00 | 5 | 13,10 | 5 |
| 6 | 9,8 | 6 | - | 6 | 7,30 | 6 | 13,50 | 6 | 13,00 | 6 |
| 7 | 9,7 | 7 | - | 7 | 7,25 | 7 | 13,40 | 7 | 12,50 | 7 |
| 8 | 9,6 | 8 | - | 8 | 7,20 | 8 | 13,30 | 8 | 12,40 | 8 |
| 9 | 9,5 | 9 | - | 9 | 7,15 | 9 | 13,20 | 9 | 12,30 | 9 |
| 10 | 9,4 | 10 | 12 | 10 | 7,10 | 10 | 13,10 | 10 | 12,20 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа УТ (СС)-3/СОп-3**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,4 | 1 | 20 | 1 | 7,15 | 1 | 13,00 | 1 | 11,40 | 1 |
| 2 | 9,3 | 2 | - | 2 | 7,10 | 2 | 12,50 | 2 | 11,30 | 2 |
| 3 | 9,2 | 3 | - | 3 | 7,05 | 3 | 12,40 | 3 | 11,20 | 3 |
| 4 | 9,1 | 4 | - | 4 | 7,00 | 4 | 12,30 | 4 | 11,10 | 4 |
| 5 | 9,0 | 5 | 21 | 5 | 6,55 | 5 | 12,20 | 5 | 11,00 | 5 |
| 6 | 8,9 | 6 | - | 6 | 6,50 | 6 | 12,10 | 6 | 10,50 | 6 |
| 7 | 8,8 | 7 | - | 7 | 6,45 | 7 | 12,00 | 7 | 10,40 | 7 |
| 8 | 8,7 | 8 | - | 8 | 6,40 | 8 | 11,50 | 8 | 10,30 | 8 |
| 9 | 8,6 | 9 | - | 9 | 6,35 | 9 | 11,40 | 9 | 10,20 | 9 |
| 10 | 8,5 | 10 | 22 | 10 | 6,30 | 10 | 11,30 | 10 | 10,10 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,9 | 1 | 11 | 1 | 7,35 | 1 | 14,00 | 1 | 13,10 | 1 |
| 2 | 9,8 | 2 | - | 2 | 7,30 | 2 | 13,50 | 2 | 13,00 | 2 |
| 3 | 9,7 | 3 | - | 3 | 7,25 | 3 | 13,40 | 3 | 12,50 | 3 |
| 4 | 9,6 | 4 | - | 4 | 7,20 | 4 | 13,30 | 4 | 12,40 | 4 |
| 5 | 9,5 | 5 | 12 | 5 | 7,15 | 5 | 13,20 | 5 | 12,30 | 5 |
| 6 | 9,4 | 6 | - | 6 | 7,10 | 6 | 13,10 | 6 | 12,20 | 6 |
| 7 | 9,3 | 7 | - | 7 | 7,05 | 7 | 13,00 | 7 | 12,10 | 7 |
| 8 | 9,2 | 8 | - | 8 | 7,00 | 8 | 12,50 | 8 | 12,00 | 8 |
| 9 | 9,1 | 9 | - | 9 | 6,55 | 9 | 12,40 | 9 | 11,50 | 9 |
| 10 | 9,0 | 10 | 13 | 10 | 6,50 | 10 | 12,30 | 10 | 11,40 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа УТ (СС)-4/СОп-4**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,0 | 1 | 21 | 1 | 6,55 | 1 | 12,20 | 1 | 11,00 | 1 |
| 2 | 8,9 | 2 | - | 2 | 6,50 | 2 | 12,10 | 2 | 10,50 | 2 |
| 3 | 8,8 | 3 | - | 3 | 6,45 | 3 | 12,00 | 3 | 10,40 | 3 |
| 4 | 8,7 | 4 | - | 4 | 6,40 | 4 | 11,50 | 4 | 10,30 | 4 |
| 5 | 8,6 | 5 | 22 | 5 | 6,35 | 5 | 11,40 | 5 | 10,20 | 5 |
| 6 | 8,5 | 6 | - | 6 | 6,30 | 6 | 11,30 | 6 | 10,10 | 6 |
| 7 | 8,4 | 7 | - | 7 | 6,25 | 7 | 11,20 | 7 | 10,00 | 7 |
| 8 | 8,3 | 8 | - | 8 | 6,20 | 8 | 11,10 | 8 | 9,50 | 8 |
| 9 | 8,2 | 9 | - | 9 | 6,15 | 9 | 11,00 | 9 | 9,40 | 9 |
| 10 | 8,1 | 10 | 23 | 10 | 6,10 | 10 | 10,50 | 10 | 9,30 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,5 | 1 | 12 | 1 | 7,15 | 1 | 13,20 | 1 | 12,30 | 1 |
| 2 | 9,4 | 2 | - | 2 | 7,10 | 2 | 13,10 | 2 | 12,20 | 2 |
| 3 | 9,3 | 3 | - | 3 | 7,05 | 3 | 13,00 | 3 | 12,10 | 3 |
| 4 | 9,2 | 4 | - | 4 | 7,00 | 4 | 12,50 | 4 | 12,00 | 4 |
| 5 | 9,1 | 5 | 13 | 5 | 6,55 | 5 | 12,40 | 5 | 11,50 | 5 |
| 6 | 9,0 | 6 | - | 6 | 6,50 | 6 | 12,30 | 6 | 11,40 | 6 |
| 7 | 8,9 | 7 | - | 7 | 6,45 | 7 | 12,20 | 7 | 11,30 | 7 |
| 8 | 8,8 | 8 | - | 8 | 6,40 | 8 | 12,10 | 8 | 11,20 | 8 |
| 9 | 8,7 | 9 | - | 9 | 6,35 | 9 | 12,00 | 9 | 11,10 | 9 |
| 10 | 8,6 | 10 | 14 | 10 | 6,30 | 10 | 11,50 | 10 | 11,00 | 10 |

**Лыжные гонки**

**Группа УТ (СС)-5/СОп-5**

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

Правила оценивания результатов:

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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 8,6 | 1 | 22 | 1 | 6,35 | 1 | 16,50 | 1 | 16,30 | 1 |
| 2 | 8,5 | 2 | - | 2 | 6,30 | 2 | 16,40 | 2 | 16,20 | 2 |
| 3 | 8,4 | 3 | - | 3 | 6,25 | 3 | 16,30 | 3 | 16,10 | 3 |
| 4 | 8,3 | 4 | - | 4 | 6,20 | 4 | 16,20 | 4 | 16,00 | 4 |
| 5 | 8,2 | 5 | 23 | 5 | 6,15 | 5 | 16,10 | 5 | 15,50 | 5 |
| 6 | 8,1 | 6 | - | 6 | 6,10 | 6 | 16,00 | 6 | 15,40 | 6 |
| 7 | 8,0 | 7 | - | 7 | 6,05 | 7 | 15,50 | 7 | 15,30 | 7 |
| 8 | 7,9 | 8 | - | 8 | 6,00 | 8 | 15,40 | 8 | 15,20 | 8 |
| 9 | 7,8 | 9 | - | 9 | 5,55 | 9 | 15,30 | 9 | 15,10 | 9 |
| 10 | 7,7 | 10 | 24 | 10 | 5,50 | 10 | 15,20 | 10 | 15,00 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,1 | 1 | 13 | 1 | 6,55 | 1 | 12,40 | 1 | 11,50 | 1 |
| 2 | 9,0 | 2 | - | 2 | 6,50 | 2 | 12,30 | 2 | 11,40 | 2 |
| 3 | 8,9 | 3 | - | 3 | 6,45 | 3 | 12,20 | 3 | 11,30 | 3 |
| 4 | 8,8 | 4 | - | 4 | 6,40 | 4 | 12,10 | 4 | 11,20 | 4 |
| 5 | 8,7 | 5 | 14 | 5 | 6,35 | 5 | 12,00 | 5 | 11,10 | 5 |
| 6 | 8,6 | 6 | - | 6 | 6,30 | 6 | 11,50 | 6 | 11,00 | 6 |
| 7 | 8,5 | 7 | - | 7 | 6,25 | 7 | 11,40 | 7 | 10,50 | 7 |
| 8 | 8,4 | 8 | - | 8 | 6,20 | 8 | 11,30 | 8 | 10,40 | 8 |
| 9 | 8,3 | 9 | - | 9 | 6,15 | 9 | 11,20 | 9 | 10,30 | 9 |
| 10 | 8,2 | 10 | 15 | 10 | 6,10 | 10 | 11,10 | 10 | 10,20 | 10 |

**Лыжные гонки**
**Группа УТ (СС)-6/СОп-6**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 6 года/на спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень) 6 года по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 8,2 | 1 | 23 | 1 | 6,15 | 1 | 16,10 | 1 | 15,50 | 1 |
| 2 | 8,1 | 2 | - | 2 | 6,10 | 2 | 16,00 | 2 | 15,40 | 2 |
| 3 | 8,0 | 3 | - | 3 | 6,05 | 3 | 15,50 | 3 | 15,30 | 3 |
| 4 | 7,9 | 4 | - | 4 | 6,00 | 4 | 15,40 | 4 | 15,20 | 4 |
| 5 | 7,8 | 5 | 24 | 5 | 5,55 | 5 | 15,30 | 5 | 15,10 | 5 |
| 6 | 7,7 | 6 | - | 6 | 5,50 | 6 | 15,20 | 6 | 15,00 | 6 |
| 7 | 7,6 | 7 | - | 7 | 5,45 | 7 | 15,10 | 7 | 14,50 | 7 |
| 8 | 7,5 | 8 | - | 8 | 5,40 | 8 | 15,00 | 8 | 14,40 | 8 |
| 9 | 7,4 | 9 | - | 9 | 5,35 | 9 | 14,50 | 9 | 14,30 | 9 |
| 10 | 7,3 | 10 | 25 | 10 | 5,30 | 10 | 14,40 | 10 | 14,20 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | |
| Нормативы по ОФП и СФП | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 8,7 | 1 | 14 | 1 | 6,35 | 1 | 12,00 | 1 | 11,10 | 1 |
| 2 | 8,6 | 2 | - | 2 | 6,30 | 2 | 11,50 | 2 | 11,00 | 2 |
| 3 | 8,5 | 3 | - | 3 | 6,25 | 3 | 11,40 | 3 | 10,50 | 3 |
| 4 | 8,4 | 4 | - | 4 | 6,20 | 4 | 11,30 | 4 | 10,40 | 4 |
| 5 | 8,3 | 5 | 15 | 5 | 6,15 | 5 | 11,20 | 5 | 10,30 | 5 |
| 6 | 8,2 | 6 | - | 6 | 6,10 | 6 | 11,10 | 6 | 10,20 | 6 |
| 7 | 8,1 | 7 | - | 7 | 6,05 | 7 | 11,00 | 7 | 10,10 | 7 |
| 8 | 8,0 | 8 | - | 8 | 6,00 | 8 | 10,50 | 8 | 10,00 | 8 |
| 9 | 7,9 | 9 | - | 9 | 5,55 | 9 | 10,40 | 9 | 9,50 | 9 |
| 10 | 7,8 | 10 | 16 | 10 | 5,50 | 10 | 10,30 | 10 | 9,40 | 10 |

**Лыжные гонки**

**Группа ССМ/СОп-7-8**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления/перевода на этап совершенствования спортивного мастерства/на спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень) 7-8 года по виду спорта "лыжные гонки"**

Правила оценивания результатов:

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).

| Юноши | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП | | | | | | |
| № п/п | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, с) | 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, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с) | 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:
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).

| Юноши | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Нормативы по ОФП | | | | | | |
| № п/п | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, с) | 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, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, с) | 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/СОп-1**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени диаметром 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,4 | 1 | 183 | 1 | 9,4 | 1 | 42 | 1 | 8 | 1 | 7,05 | 1 | 17,07 | 1 | 70 | 1 | 70 | 1 |
| 2 | - | 2 | 184 | 2 | 9,5 | 2 | - | 2 | - | 2 | 7,04 | 2 | 16,52 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | 9,3 | 3 | 185 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 7,03 | 3 | 16,37 | 3 | 71 | 3 | 71 | 3 |
| 4 | - | 4 | 186 | 4 | 9,6 | 4 | - | 4 | - | 4 | 7,02 | 4 | 16,22 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 9,2 | 5 | 187 | 5 | 9,7 | 5 | 43 | 5 | 9 | 5 | 7,01 | 5 | 16,07 | 5 | 72 | 5 | 72 | 5 |
| 6 | - | 6 | 188 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 7,00 | 6 | 15,52 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | 9,1 | 7 | 189 | 7 | 9,8 | 7 | - | 7 | - | 7 | 6,58 | 7 | 15,37 | 7 | 73 | 7 | 73 | 7 |
| 8 | - | 8 | 190 | 8 | 9,9 | 8 | - | 8 | - | 8 | 6,56 | 8 | 15,22 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | 191 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 6,54 | 9 | 15,07 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 9,0 | 10 | 192 | 10 | 10,0 | 10 | 44 | 10 | 10 | 10 | 6,52 | 10 | 14,52 | 10 | 74 | 10 | 74 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени диаметром 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,9 | 1 | 167 | 1 | 8,5 | 1 | 39 | 1 | 15 | 1 | 7,35 | 1 | 19,21 | 1 | 70 | 1 | 70 | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 7,34 | 2 | 19,06 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 168 | 3 | 8,6 | 3 | - | 3 | - | 3 | 7,33 | 3 | 18,51 | 3 | 71 | 3 | 71 | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 7,32 | 4 | 18,36 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 9,8 | 5 | 169 | 5 | 8,7 | 5 | 40 | 5 | 16 | 5 | 7,31 | 5 | 18,21 | 5 | 72 | 5 | 72 | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 7,30 | 6 | 18,06 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 170 | 7 | 8,8 | 7 | - | 7 | - | 7 | 7,28 | 7 | 17,51 | 7 | 73 | 7 | 73 | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 7,26 | 8 | 17,36 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 7,24 | 9 | 17,21 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 9,7 | 10 | 171 | 10 | 8,9 | 10 | 41 | 10 | 17 | 10 | 7,22 | 10 | 17,06 | 10 | 74 | 10 | 74 | 10 |

**Биатлон**
**Группа УТ (СС)-2/СОп-2**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,0 | 1 | 193 | 1 | 10,0 | 1 | 45 | 1 | 10 | 1 | 6,50 | 1 | 14,54 | 1 | 75 | 1 | 75 | 1 |
| 2 | - | 2 | 194 | 2 | 10,1 | 2 | - | 2 | - | 2 | 6,49 | 2 | 14,39 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | 8,9 | 3 | 195 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 6,48 | 3 | 14,24 | 3 | 76 | 3 | 76 | 3 |
| 4 | - | 4 | 196 | 4 | 10,2 | 4 | - | 4 | - | 4 | 6,47 | 4 | 14,09 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 8,8 | 5 | 197 | 5 | 10,3 | 5 | 46 | 5 | 11 | 5 | 6,46 | 5 | 13,54 | 5 | 77 | 5 | 77 | 5 |
| 6 | - | 6 | 198 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 6,45 | 6 | 13,39 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | 8,7 | 7 | 199 | 7 | 10,4 | 7 | - | 7 | - | 7 | 6,44 | 7 | 13,24 | 7 | 78 | 7 | 78 | 7 |
| 8 | - | 8 | 200 | 8 | 10,5 | 8 | - | 8 | - | 8 | 6,43 | 8 | 13,09 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | 201 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 6,42 | 9 | 12,54 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 8,6 | 10 | 202 | 10 | 10,6 | 10 | 47 | 10 | 12 | 10 | 6,41 | 10 | 12,39 | 10 | 79 | 10 | 79 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 1500 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,7 | 1 | 172 | 1 | 9,0 | 1 | 40 | 1 | 17 | 1 | 7,20 | 1 | 16,53 | 1 | 75 | 1 | 75 | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 7,19 | 2 | 16,38 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 173 | 3 | 9,1 | 3 | - | 3 | - | 3 | 7,18 | 3 | 16,23 | 3 | 76 | 3 | 76 | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 7,17 | 4 | 16,08 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 9,6 | 5 | 174 | 5 | 9,2 | 5 | 41 | 5 | 18 | 5 | 7,16 | 5 | 15,53 | 5 | 77 | 5 | 77 | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 7,15 | 6 | 15,38 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 175 | 7 | 9,3 | 7 | - | 7 | - | 7 | 7,14 | 7 | 15,23 | 7 | 78 | 7 | 78 | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 7,13 | 8 | 15,08 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 7,12 | 9 | 14,53 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 9,5 | 10 | 176 | 10 | 9,4 | 10 | 42 | 10 | 19 | 10 | 7,11 | 10 | 14,38 | 10 | 79 | 10 | 79 | 10 |

**Биатлон**
**Группа УТ (СС)-3/СОп-3**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 8,5 | 1 | 205 | 1 | 19,0 | 1 | 47 | 1 | 12 | 1 | 8,45 | 1 | 120 | 1 | 120 | 1 |
| 2 | - | 2 | 206 | 2 | 19,1 | 2 | - | 2 | - | 2 | 8,43 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | 8,4 | 3 | 207 | 3 | 19,2 | 3 | - | 3 | - | 3 | 8,41 | 3 | 121 | 3 | 121 | 3 |
| 4 | - | 4 | 208 | 4 | 19,3 | 4 | - | 4 | - | 4 | 8,39 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 8,3 | 5 | 209 | 5 | 19,4 | 5 | 48 | 5 | 13 | 5 | 8,37 | 5 | 122 | 5 | 122 | 5 |
| 6 | - | 6 | 210 | 6 | 19,5 | 6 | - | 6 | - | 6 | 8,35 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | 8,2 | 7 | 211 | 7 | 19,6 | 7 | - | 7 | - | 7 | 8,33 | 7 | 123 | 7 | 123 | 7 |
| 8 | - | 8 | 212 | 8 | 19,7 | 8 | - | 8 | - | 8 | 8,31 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | 213 | 9 | 19,8 | 9 | - | 9 | - | 9 | 8,29 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 8,1 | 10 | 214 | 10 | 19,9 | 10 | 49 | 10 | 14 | 10 | 8,27 | 10 | 124 | 10 | 124 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 60 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 9,5 | 1 | 177 | 1 | 16,0 | 1 | 42 | 1 | 19 | 1 | 9,30 | 1 | 120 | 1 | 120 | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 9,28 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 178 | 3 | 16,1 | 3 | - | 3 | - | 3 | 9,26 | 3 | 121 | 3 | 121 | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 9,24 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 9,4 | 5 | 179 | 5 | 16,2 | 5 | 43 | 5 | 20 | 5 | 9,22 | 5 | 122 | 5 | 122 | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 9,20 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 180 | 7 | 16,3 | 7 | - | 7 | - | 7 | 9,18 | 7 | 123 | 7 | 123 | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 9,16 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 9,14 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 9,3 | 10 | 181 | 10 | 16,4 | 10 | 44 | 10 | 21 | 10 | 9,12 | 10 | 124 | 10 | 124 | 10 |

**Биатлон**
**Группа УТ (СС)-4/СОп-4**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 14,4 | 1 | 218 | 1 | 20,0 | 1 | 49 | 1 | 14 | 1 | 8,25 | 1 | 130 | 1 |
| 2 | - | 2 | 219 | 2 | 20,1 | 2 | - | 2 | - | 2 | 8,23 | 2 | - | 2 |
| 3 | 14,3 | 3 | 220 | 3 | 20,2 | 3 | - | 3 | - | 3 | 8,21 | 3 | 131 | 3 |
| 4 | - | 4 | 221 | 4 | 20,3 | 4 | - | 4 | - | 4 | 8,19 | 4 | - | 4 |
| 5 | 14,2 | 5 | 222 | 5 | 20,4 | 5 | 50 | 5 | 15 | 5 | 8,17 | 5 | 132 | 5 |
| 6 | - | 6 | 223 | 6 | 20,5 | 6 | - | 6 | - | 6 | 8,15 | 6 | - | 6 |
| 7 | 14,1 | 7 | 224 | 7 | 20,6 | 7 | - | 7 | - | 7 | 8,13 | 7 | 133 | 7 |
| 8 | - | 8 | 225 | 8 | 20,7 | 8 | - | 8 | - | 8 | 8,11 | 8 | - | 8 |
| 9 | 14,0 | 9 | 226 | 9 | 20,8 | 9 | - | 9 | - | 9 | 8,09 | 9 | - | 9 |
| 10 | 13,9 | 10 | 227 | 10 | 20,9 | 10 | 51 | 10 | 16 | 10 | 8,07 | 10 | 134 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 16,5 | 1 | 183 | 1 | 16,5 | 1 | 43 | 1 | 20 | 1 | 9,10 | 1 | 130 | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 9,08 | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 184 | 3 | 16,6 | 3 | - | 3 | - | 3 | 9,06 | 3 | 131 | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 9,04 | 4 | - | 4 |
| 5 | 16,4 | 5 | 185 | 5 | 16,7 | 5 | 44 | 5 | 21 | 5 | 9,02 | 5 | 132 | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 9,00 | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 186 | 7 | 16,8 | 7 | - | 7 | - | 7 | 8,58 | 7 | 133 | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 8,56 | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 8,54 | 9 | - | 9 |
| 10 | 16,3 | 10 | 187 | 10 | 16,9 | 10 | 45 | 10 | 22 | 10 | 8,52 | 10 | 134 | 10 |

**Биатлон**
**Группа УТ (СС)-5/СОп-5**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель спринта - лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 13,9 | 1 | 225 | 1 | 21,0 | 1 | 51 | 1 | 15 | 1 | 12,35 | 1 | 135 | 1 | 1,20 (3) | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12,32 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 226 | 3 | 21,1 | 3 | - | 3 | - | 3 | 12,29 | 3 | 136 | 3 | - | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 12,26 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 13,8 | 5 | 227 | 5 | 21,2 | 5 | 52 | 5 | 16 | 5 | 12,23 | 5 | 137 | 5 | 1,20 (2) | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 12,20 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 228 | 7 | 21,3 | 7 | - | 7 | - | 7 | 12,17 | 7 | 138 | 7 | - | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 12,14 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 12,11 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 13,7 | 10 | 229 | 10 | 21,4 | 10 | 53 | 10 | 17 | 10 | 12,08 | 10 | 139 | 10 | 1,20 (1) | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель спринта - лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 16,2 | 1 | 188 | 1 | 17,0 | 1 | 45 | 1 | 22 | 1 | 8,50 | 1 | 135 | 1 | 1,20 (3) | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 8,49 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 189 | 3 | 17,1 | 3 | - | 3 | - | 3 | 8,48 | 3 | 136 | 3 | - | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 8,47 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 16,1 | 5 | 190 | 5 | 17,2 | 5 | 46 | 5 | 23 | 5 | 8,46 | 5 | 137 | 5 | 1,20 (2) | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 8,45 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 191 | 7 | 17,3 | 7 | - | 7 | - | 7 | 8,44 | 7 | 138 | 7 | - | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 8,43 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 8,42 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 16,0 | 10 | 192 | 10 | 17,4 | 10 | 47 | 10 | 24 | 10 | 8,41 | 10 | 139 | 10 | 1,20 (1) | 10 |

**Биатлон**
**Группа УТ (СС)-6/СОп-6**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления/перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 6 года/на спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень) 6 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель спринта - лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 13,7 | 1 | 230 | 1 | 21,5 | 1 | 53 | 1 | 17 | 1 | 12,05 | 1 | 140 | 1 | 1,20 (2) | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12,02 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 231 | 3 | 21,6 | 3 | - | 3 | - | 3 | 11,59 | 3 | 141 | 3 | - | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 11,56 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 13,6 | 5 | 232 | 5 | 21,7 | 5 | 54 | 5 | 18 | 5 | 11,53 | 5 | 142 | 5 | 1,20 (1) | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 11,50 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 233 | 7 | 21,8 | 7 | - | 7 | - | 7 | 11,47 | 7 | 143 | 7 | - | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 11,44 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 11,41 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 13,5 | 10 | 234 | 10 | 21,9 | 10 | 55 | 10 | 19 | 10 | 11,38 | 10 | 144 | 10 | 1,20 (0) | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель спринта - лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 16,0 | 1 | 193 | 1 | 17,5 | 1 | 47 | 1 | 24 | 1 | 8,40 | 1 | 140 | 1 | 1,20 (2) | 1 |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 8,39 | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | - | 3 | 17,6 | 3 | - | 3 | - | 3 | 8,38 | 3 | 141 | 3 | - | 3 |
| 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | 8,37 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 15,9 | 5 | 194 | 5 | 17,7 | 5 | 48 | 5 | 25 | 5 | 8,36 | 5 | 142 | 5 | 1,20 (1) | 5 |
| 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | 8,35 | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | - | 7 | 17,8 | 7 | - | 7 | - | 7 | 8,34 | 7 | 143 | 7 | - | 7 |
| 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 8,33 | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 8,32 | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 15,8 | 10 | 195 | 10 | 17,9 | 10 | 49 | 10 | 26 | 10 | 8,31 | 10 | 144 | 10 | 1,20 (0) | 10 |

**Биатлон**
**Группа ССМ/СОп-7-8**

**Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления/перевода на этап совершенствования спортивного мастерства/на спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень) 7-8 года по виду спорта "биатлон"**

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Исходное положение - вис на перекладине. Подъём выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м (20+20 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 13,6 | 1 | 11,30 | 1 | 235 | 1 | 22,0 | 1 | 18 | 1 | 17 | 1 | 2,15 (4) | 1 | 285 | 1 |
| 2 | - | 2 | 11,25 | 2 | - | 2 | 22,2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 11,20 | 3 | 236 | 3 | 22,4 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 286 | 3 |
| 4 | - | 4 | 11,15 | 4 | - | 4 | 22,6 | 4 | - | 4 | 18 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 13,5 | 5 | 11,10 | 5 | 237 | 5 | 22,8 | 5 | 19 | 5 | - | 5 | 2,15 (3) | 5 | 287 | 5 |
| 6 | - | 6 | 11,05 | 6 | - | 6 | 23,0 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 11,00 | 7 | 238 | 7 | 23,2 | 7 | - | 7 | 19 | 7 | - | 7 | 288 | 7 |
| 8 | - | 8 | 10,55 | 8 | - | 8 | 23,4 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | 10,50 | 9 | - | 9 | 23,6 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 13,4 | 10 | 10,45 | 10 | 239 | 10 | 23,8 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 2,15 (2) | 10 | 289 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 100 м (с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Бег 2000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Исходное положение - вис на перекладине. Подъём выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м (20+20 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 15,9 | 1 | 8,30 | 1 | 195 | 1 | 18,0 | 1 | 25 | 1 | 12 | 1 | 2,15 (4) | 1 | 285 | 1 |
| 2 | - | 2 | 8,29 | 2 | - | 2 | 18,2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | - | 3 | 8,28 | 3 | - | 3 | 18,4 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 286 | 3 |
| 4 | - | 4 | 8,27 | 4 | - | 4 | 18,6 | 4 | - | 4 | 13 | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 15,8 | 5 | 8,26 | 5 | 196 | 5 | 18,8 | 5 | 26 | 5 | - | 5 | 2,15 (3) | 5 | 287 | 5 |
| 6 | - | 6 | 8,25 | 6 | - | 6 | 19,0 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | - | 7 | 8,24 | 7 | - | 7 | 19,2 | 7 | - | 7 | 14 | 7 | - | 7 | 288 | 7 |
| 8 | - | 8 | 8,23 | 8 | - | 8 | 19,4 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | - | 9 | 8,22 | 9 | - | 9 | 19,6 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 15,7 | 10 | 8,21 | 10 | 197 | 10 | 19,8 | 10 | 27 | 10 | 15 | 10 | 2,15 (2) | 10 | 289 | 10 |

**Биатлон**
**Группа ВСМ**

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

Правила оценивания результатов:
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).

| Юноши | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Исходное положение - вис на перекладине. Подъём выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м (30+30 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 10,30 | 1 | 24,0 | 1 | 20 | 1 | 20 | 1 | 2,00 (3) | 1 | 460 | 1 |
| 2 | 10,25 | 2 | 24,1 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | 10,20 | 3 | 24,2 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 461 | 3 |
| 4 | 10,15 | 4 | 24,3 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 10,10 | 5 | 24,4 | 5 | 21 | 5 | 21 | 5 | 2,00(2) | 5 | 462 | 5 |
| 6 | 10,05 | 6 | 24,5 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | 10,00 | 7 | 24,6 | 7 | - | 7 | - | 7 | - | 7 | 463 | 7 |
| 8 | 9,55 | 8 | 24,7 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | 9,50 | 9 | 24,8 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 9,45 | 10 | 24,9 | 10 | 22 | 10 | 22 | 10 | 2,00 (1) | 10 | 464 | 10 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | |
| Тесты ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Бег 3000 м (мин, с) | Оценка сдачи норматива в баллах | Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (м) | Оценка сдачи норматива в баллах | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Исходное положение - вис на перекладине. Подъём выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту (количество раз) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя) (мин, с (количество промахов)) | Оценка сдачи норматива в баллах | Стрельба по мишени с расстояния 50м (30+30 выстрелов - лежа/стоя) (очки) | Оценка сдачи норматива в баллах |
| 1 | 12,00 | 1 | 20,0 | 1 | 30 | 1 | 15 | 1 | 2,00 (3) | 1 | 460 | 1 |
| 2 | 11,55 | 2 | 20,1 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 |
| 3 | 11,50 | 3 | 20,2 | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 461 | 3 |
| 4 | 11,45 | 4 | 20,3 | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| 5 | 11,40 | 5 | 20,4 | 5 | 31 | 5 | 16 | 5 | 2,00(2) | 5 | 462 | 5 |
| 6 | 11,35 | 6 | 20,5 | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 |
| 7 | 11,30 | 7 | 20,6 | 7 | - | 7 | - | 7 | - | 7 | 463 | 7 |
| 8 | 11,25 | 8 | 20,7 | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 |
| 9 | 11,20 | 9 | 20,8 | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 9 |
| 10 | 11,15 | 10 | 20,9 | 10 | 32 | 10 | 17 | 10 | 2,00 (1) | 10 | 464 | 10 |