

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ 12-14 лет (2014-2012 г.р.)

Группа СОп-1

Оценка результатов выполнения нормативов для зачисления 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
1	10,2	1	18	1	7,55	1
2	10,1	2	-	2	7,50	2
3	10,0	3	-	3	7,45	3
4	9,9	4	-	4	7,40	4
5	9,8	5	19	5	7,35	5
6	9,7	6	-	6	7,30	6
7	9,6	7	-	7	7,25	7
8	9,5	8	-	8	7,20	8
9	9,4	9	-	9	7,15	9
10	9,3	10	20	10	7,10	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
1	10,7	1	9	1	8,15	1
2	10,6	2	-	2	8,10	2
3	10,5	3	-	3	8,05	3
4	10,4	4	-	4	8,00	4
5	10,3	5	10	5	7,55	5
6	10,2	6	-	6	7,50	6
7	10,1	7	-	7	7,45	7
8	10,0	8	-	8	7,40	8
9	9,9	9	-	9	7,35	9
10	9,8	10	11	10	7,30	10