

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ 9-11 лет (2017-2015 г.р.)  
Группа СОБ-1**

**Оценка результатов выполнения нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап (базовый 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).

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	7,1	1	130	1	5	1	6,30	1
2	7,0	2	131	2	-	2	6,25	2
3	6,9	3	132	3	6	3	6,20	3
4	6,8	4	133	4	-	4	6,15	4
5	6,7	5	134	5	7	5	6,10	5
6	6,6	6	135	6	-	6	6,05	6
7	6,5	7	136	7	8	7	6,00	7
8	6,4	8	137	8	-	8	5,55	8
9	6,3	9	138	9	-	9	5,50	9
10	6,2	10	139	10	9	10	5,45	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	7,3	1	120	1	4	1	7,00	1
2	7,2	2	121	2	-	2	6,55	2
3	7,1	3	122	3	-	3	6,50	3
4	7,0	4	123	4	-	4	6,45	4
5	6,9	5	124	5	5	5	6,40	5
6	6,8	6	125	6	-	6	6,35	6
7	6,7	7	126	7	-	7	6,30	7
8	6,6	8	127	8	-	8	6,25	8
9	6,5	9	128	9	-	9	6,20	9
10	6,4	10	129	10	6	10	6,15	10