

**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»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы	
			Юноши	Девушки		
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 60м  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более			
			9	9,6	5	
			8,9	9,5	10	
			8,8	9,4	15	
			8,7	9,3	20	
			8,6	9,2	25	
1.2	Бег 100м  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более			
			15,3	16,7	5	
			15,2	16,7	10	
			15,1	16,5	15	
			15,0	16,4	20	
			14,9	16,3	25	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине.  Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее			
			7	4	5	
			8	5	10	
			9	6	15	
			10	7	20	
			11	8	25	
1.4	И.П. – лежа на спине.  Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скаты в «замок» за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее			
			25	30	5	
			26	29	10	
			27	28	15	
			28	27	20	
			29	26	25	
1.5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.  Из исходного положения стоя, стопы слегка взрываются (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет	см	не менее			
			170	160	5	
			171	161	10	
			172	162	15	
			173	163	20	
			174	164	25	

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег 1000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1	мин, с	не более		
			4,00	4,20	<b>5</b>
			3,59	4,19	<b>10</b>
			3,58	4,18	<b>15</b>
			3,57	4,17	<b>20</b>
			3,56	4,16	<b>25</b>
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более		
			22,00	25,00	<b>5</b>
			21,9	24,9	<b>10</b>
			21,8	24,8	<b>15</b>
			21,7	24,7	<b>20</b>
			21,6	24,6	<b>25</b>
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. приказом Минспорта России от 20 ноября 2022г. № 1046, приложение № 7)

**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»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 40 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы	
			Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 100м с низкого старта  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается одна попытка	с	не более			
			13,4	15,7	<b>5</b>	
			13,3	15,6	<b>10</b>	
			13,2	15,5	<b>15</b>	
			13,1	15,4	<b>20</b>	
			13,0	15,3	<b>25</b>	
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин	не более			
			11,00	-	<b>5</b>	
			10,09	-	<b>10</b>	
			10,08	-	<b>15</b>	
			10,07	-	<b>20</b>	
			10,06	-	<b>25</b>	
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более			
			-	8,35	<b>5</b>	
			-	8,34	<b>10</b>	
			-	8,33	<b>15</b>	
			-	8,32	<b>20</b>	
			-	8,31	<b>25</b>	
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее			
			14	6	<b>5</b>	
			15	7	<b>10</b>	
			16	8	<b>15</b>	
			17	9	<b>20</b>	
			18	10	<b>25</b>	
1.5	И.П. упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» Принять жесткий упор на брусьях, руки выпрямить и жестко зафиксировать. Поднять прямые ноги немного выше горизонтального уровня. Плавно опустить ноги	количество раз	не менее			
			25	15	<b>5</b>	
			26	16	<b>10</b>	
			27	17	<b>15</b>	
			28	18	<b>20</b>	
			29	19	<b>25</b>	

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается три попытки, засчитывается лучший результат	см	не менее			
			230	190	<b>5</b>	
			231	191	<b>10</b>	
			232	192	<b>15</b>	
			233	193	<b>20</b>	
			234	194	<b>25</b>	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более			
			31,10	-	<b>5</b>	
			31,09	-	<b>10</b>	
			31,08	-	<b>15</b>	
			31,07	-	<b>20</b>	
			31,06	-	<b>25</b>	
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более			
			-	17,10	<b>5</b>	
			-	17,09	<b>10</b>	
			-	17,08	<b>15</b>	
			-	17,07	<b>20</b>	
			-	17,06	<b>25</b>	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. приказом Минспорта России от 20 ноября 2022г. № 1046, приложение № 8)

**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»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы	
			Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 100м с низкого старта  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается одна попытка	с	не более			
			12,7	15,0	<b>5</b>	
			12,6	14,9	<b>10</b>	
			12,5	14,8	<b>15</b>	
			12,4	14,7	<b>20</b>	
			12,3	14,6	<b>25</b>	
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более			
			9,55	-	<b>5</b>	
			9,54	-	<b>10</b>	
			9,53	-	<b>15</b>	
			9,52	-	<b>20</b>	
			9,51	-	<b>25</b>	
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности  По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более			
			-	8,15	<b>5</b>	
			-	8,14	<b>10</b>	
			-	8,13	<b>15</b>	
			-	8,12	<b>20</b>	
			-	8,11	<b>25</b>	
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук  Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее			
			20	7	<b>5</b>	
			21	8	<b>10</b>	
			22	9	<b>15</b>	
			23	10	<b>20</b>	
			24	11	<b>25</b>	
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее			
			40	30	<b>5</b>	
			41	31	<b>10</b>	
			42	32	<b>15</b>	
			43	33	<b>20</b>	
			44	34	<b>25</b>	

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь(носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Даются три попытки, засчитывается лучший результат	см	не менее			
			240	200	<b>5</b>	
			241	201	<b>10</b>	
			242	202	<b>15</b>	
			243	203	<b>20</b>	
			244	204	<b>25</b>	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более			
			31,10	-	<b>5</b>	
			31,09	-	<b>10</b>	
			31,08	-	<b>15</b>	
			31,07	-	<b>20</b>	
			31,06	-	<b>25</b>	
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более			
			-	17,10	<b>5</b>	
			-	17,9	<b>10</b>	
			-	17,8	<b>15</b>	
			-	17,7	<b>20</b>	
			-	17,6	<b>25</b>	
2.3	И.П. упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» Принять жесткий упор на брусьях, руки выпрямить и жестко зафиксировать. Поднять прямые ноги немного выше горизонтального уровня. Плавно опустить ноги	количество раз	не менее			
			28	20	<b>5</b>	
			29	21	<b>10</b>	
			30	22	<b>15</b>	
			31	23	<b>20</b>	
			32	24	<b>25</b>	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. приказом Минспорта России от 20 ноября 2022г. № 1046, приложение № 9)