Приложение № 2

Утверждаю
Директор ГАУ НСО
«СШОР по биатлону»
Никифоров А.П.

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке (ОФП)

2020г

Контрольные упражнения	баллы	Группы начальной подготовки						Группы тренировочные										Группы спортивного совершенствования						Группы высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года				до 2-х лет				свыше 2-х лет						до года		свыше года					
		1-й		2-й		3-й		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й		1-й		2-й		3-й			
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Бег 60м с высокого старта (сек)	5	11.2	11.5	10.5	10.9	9.8	10.3	9.0	9.6	8.9	9.5	8.8	9.4	8.7	9.3	8.6	9.2								
	4	11.4	11.7	10.7	11.1	10.0	10.5	9.2	9.8	9.1	9.7	9.0	9.6	8.9	9.5	8.8	9.4								
	3	11.6	11.9	10.9	11.3	10.2	10.7	9.4	10.0	9.3	9.9	9.2	9.8	9.1	9.7	9.0	9.6								
Бег 100м с низкого старта (сек)	5							15.3	16.7	14.9	16.5	14.5	16.3	14.1	16.1	13.7	15.9	13.4	15.7	13.2	15.5	13.0	15.3	12.7	15.0
	4							15.5	16.9	15.1	16.7	14.7	16.5	14.3	16.3	13.9	16.1	13.6	15.9	13.4	15.7	13.2	15.5	12.9	15.2
	3							15.7	17.1	15.3	16.9	14.9	16.7	14.5	16.5	14.1	16.3	13.8	16.1	13.6	15.9	13.4	15.7	13.1	15.4
Прыжок в длину с места (см)	5	164	154	171	161	178	168	194	170	206	175	218	180	230	185	242	190	240	200	243	203	246	205	250	210
	4	157	147	164	154	171	161	182	165	194	170	206	175	218	180	230	185	235	195	238	198	241	200	245	205
	3	150	140	157	147	165	155	170	160	182	165	194	170	206	175	218	180	230	190	233	193	236	196	240	200
Подъем туловища из положения лежа за 30с.	5	19	14	22	17	25	20	29	24	31	26	33	28	35	30	37	32								
	4	17	12	20	15	23	18	27	22	29	24	31	26	33	28	35	30								
	3	15	10	18	13	21	16	25	20	27	22	29	24	31	26	33	28								
Подтягивание на перекладине (кол.)	5							11	6	12	7	13	7	14	7	16	7	18	8	20	8	22	8	24	11
	4							9	5	10	6	11	6	12	6	14	6	16	7	18	7	20	7	22	9
	3							7	4	8	4	9	5	10	5	12	5	14	6	16	6	18	6	20	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол.)	5	16	11	19	14	22	17																	60	50
	4	13	8	16	11	19	14																	50	40
	3	10	5	13	8	16	11																	40	30
Подъем выпрямленных ног в «угол» на брусьях (кол.)	5																	29	19	30	21	31	23	32	24
	4																	27	17	28	19	29	21	30	22
	3																	25	15	26	17	27	19	28	20
Удержание равновесия на одной ноге с закрыт. глазами (сек.)	5	40	40	45	45	50	50																		
	4	35	35	40	40	45	45																		
	3	30	30	35	35	40	40																		
Наклон вперед из положения стоя (см)	5	8	9	10	11	12	13																		
	4	6	7	8	9	10	11																		
	3	4	5	6	7	8	9																		

Утверждаю
Директор ГАУ НСО
«СШОР по биатлону»
_____ Никифоров А.П.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся по специальной физической подготовке (СФП) и стрелковой подготовке (СП) 2020г.

Контрольные упражнения	баллы	Группы начальной подготовки						Группы тренировочные										Группы спортивного совершенствования						Группы высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года				до 2-х лет				свыше 2-х лет						до года		свыше года					
		1-й		2-й		3-й		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й		1-й		2-й		3-й			
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Кросс 500м (мин, сек)	5	2.10	2,30	2.05	2.35	2.10	2.40																		
	4	2.15	2.35	2.10	2.40	2.15	2.45																		
	3	2.20	2.40	2.15	2.45	2.20	2.50																		
Кросс 1000м (мин, сек)	5							4.00	4,20	3.50	4.10	3.40	4.00	3.30	3.50	3.20	3.40								
	4							4.10	4.30	4.00	4,20	3.50	4.10	3.40	4.00	3.30	3.50								
	3							4.20	4.40	4.10	4.30	4.00	4,20	3.50	4.10	3.40	4.00								
Кросс 2000м - девушки (мин, сек)	5																	-	8.35	-	8.28	-	8.20	-	8.15
	4																	-	8.50	-	8.43	-	8.35	-	8.30
	3																	-	9.05	-	8.58	-	8.50	-	8.45
Кросс 3000м - юноши (мин, сек)	5																	11.00	-	10.40	-	10.20	-	9.55	-
	4																	11.20	-	11.00	-	10.40	-	10.15	-
	3																	11.40	-	11.20	-	11.00	-	10.35	-
Лыжная гонка 3км (мин, сек)	5							13.00	15.00	12.40	14.40	12.20	14.20	12.00	14.00	11.40	13.40								
	4							13.20	15.20	13.00	15.00	12.40	14.40	12.20	14.20	12.00	14.00								
	3							13.50	15.40	13.20	15.20	13.00	15.00	12.40	14.40	12.20	14.20								
Лыжная гонка 5км (мин, сек) девушки	5																	-	17,10	-	17,10	-	17,10	-	17.10
	4																	-	18.10	-	18.00	-	17.40	-	17.30
	3																	-	19.10	-	18.50	-	18.20	-	17.50
Лыжная гонка 10км (мин, сек) юноши	5																	31.10	-	31.10	-	31.10	-	31.10	-
	4																	32.10	-	32.40	-	32.10	-	31.40	-
	3																	34.10	-	34.10	-	33.10	-	32.20	-
ПО: стрельба лежа с упора 20выстрелов (очки)	5			153		155		158		160		170													
	4			143		145		148		150		160													
	3			133		135		138		140		150													
ПО: стрельба стоя 20 выстрелов (очки)	5							120		130		133													
	4							110		120		123													
	3							100		110		113													
МК: стрельба лежа10 выстрелов (очки)	5													87		88		90		91		92		95	
	4													77		78		80		81		82		85	
	3													67		68		70		71		72		75	
МК: стрельба стоя 10 выстрелов (очки)	5													54		55		60		62		63		65	
	4													44		45		50		52		53		55	
	3													34		35		40		42		43		45	
МК: стрельба лежа, стоя 20 выстрелов (кол. попад.)	5													15		15		16		17		18		20	
	4													14		14		15		16		17		19	
	3													13		13		14		15		16		17	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НСО
«СШОР по биатлону»
_____ Никифоров А.П.

2020год

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ТТМ

Этапы год обучения	Наименование технических действий (действия оцениваются по пяти бальной системе согласно возрасту и году обучения)	
	Классические стили передвижения	Коньковые стили передвижения
ТГ-1	- одновременный бесшажный ход;	
ТГ–2	- одновременный бесшажный ход; - одновременный одношажный ход;	
ТГ-3	- одновременный бесшажный ход; - одновременный одношажный ход; - попеременный двухшажный ход на равнине;	
ТГ-4	- одновременный бесшажный ход; - одновременный одношажный ход; - попеременный двухшажный ход на равнине; - попеременный двухшажный ход в подъем;	- полуконьковый ход
ТГ-5	- одновременный одношажный ход; - попеременный двухшажный ход на равнине; - попеременный двухшажный ход в подъем;	- полуконьковый ход - одновременный двухшажный ход на равнине (на ведущую руку)
ГСС-1		- полуконьковый ход - одновременный двухшажный ход на равнине (на ведущую руку) - одновременный двухшажный ход в подъем (на ведущую руку)
ГСС-2		- полуконьковый ход - одновременный двухшажный ход на равнине (на ведущую руку) - одновременный двухшажный ход в подъем (на ведущую руку) - одновременный одношажный ход
ГСС-3		- одновременный одношажный ход - одновременный двухшажный ход на равнине (на правую, левую руку) - одновременный двухшажный ход в подъем (на ведущую руку)
ГВСМ		– одновременный одношажный ход - одновременный двухшажный ход на равнине (на правую, левую руку) - одновременный двухшажный ход в подъем (на правую, левую руку).