

УТВЕРЖДЕНО
Директор ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»

Р.Р. Ризванов

Приказ № 83/от

август 2012

Положение
О промежуточной аттестации и переводе обучающихся
ВМБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» ГО Верхняя Тура

Глава 1. Общие положения

1.1. В целях повышения ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты труда, за степень освоения обучающимися программы в рамках учебного года или курса в целом в соответствии со ст. 58 Закона Российской Федерации «Об образовании» проводится промежуточная аттестация обучающихся ВМБОУ ДОД «ДЮСШ» ГО В. Тура

1.2. Данное положение является локальным актом, регламентирующим порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся ВМБОУ ДОД «ДЮСШ».

1.3. Положение о промежуточной аттестации и переводе обучающихся ВМБОУ ДОД «ДЮСШ» ГО В. Тура (далее – Положение) разрабатывается согласно учебным программам физкультурно-спортивной направленности, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся, принятых Тренерским советом ВМБОУ ДОД «ДЮСШ» и утверждается директором ВМБОУ ДОД «ДЮСШ».

1.4. Изменения и дополнения в Положение утверждаются директором.

Глава 2. Основные задачи проведения промежуточной аттестации обучающихся

Основные задачи проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

- Упорядочение контроля над образовательным процессом в ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»;
- Повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты труда, за степень освоения обучающимися программы в рамках учебного года или курса в целом;
- Учёт подготовленности и динамика прироста индивидуальных показателей обучающихся.

Глава 3. Форма промежуточной аттестации обучающихся

Форма промежуточной аттестации обучающихся – анализ представленных тренерскому совету документов: заявление тренера-преподавателя, результаты медицинского осмотра, спортивные результаты обучающегося за учебный год, выполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Глава 4. Система оценок промежуточной аттестации обучающихся

4.1. Оценки при промежуточной аттестации обучающихся выставляются согласно выполненным норм по физической и технической подготовке и приводятся в критериях учёта подготовленности обучающихся.

4.2. Критерии учёта подготовленности обучающихся:

ГНП, УТГ – прирост показателей общей физической подготовки;

8-10 лет – выполнение не менее 30% всех видов норм по физической и технической подготовке;

11-13 лет – выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;

14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;

16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норм по физической и технической подготовке;

ГСС – выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортивного разряда и требований ЕВСК.

Глава 5. Порядок промежуточной аттестации обучающихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (март-май, принимая во внимание сезонность видов спорта) тренерским советом, который действует согласно Положению о Тренерском совете.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде

тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Изменения в порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся могут быть внесены в течение учебного года по заявлению 3 и более тренеров-преподавателей. Заявления рассматриваются на Тренерском совете. Внесённые изменения утверждаются директором.

Глава 6. Права обучающихся

6.1. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся:

- Занявшие 1-10 места на Первенстве и Чемпионате России;
- Выполнившие I спортивный разряд, разряд кандидата в мастера спорта, мастера спорта;
- Прошедшие или направляющиеся на лечение в течение текущего учебного года.

6.2. Обучающиеся, получившие неудовлетворительное решение Тренерского совета о прохождении аттестации, могут быть переведены на следующий этап обучения по заявлению-прошению тренера-преподавателя, сдав повторно контрольно-переводные нормативы.

Глава 7. Документация промежуточной аттестации обучающихся

Тестирование обучающихся ведётся протоколно. Протоколы подписываются председателем, секретарём Тренерского совета и тренером-преподавателем группы, проходящей аттестацию. Протоколы хранятся в учебной части ВМБОУ ДОД «ДЮСШ» и передаются по акту.

Контрольные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе
«ХОККЕЙ»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) по ОФП	5	6	7	8
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59	4,32	4,25
2	Прыжок в длину толчком двух ног (см)	127,11	139,1	147,8	160,3
3	Отжимания на руках из упора лёжа (кол-во)	17	23	31	37
4	Бег 20 м спиной вперёд (с)	9,38	8,16	7,56	7,17
5	Челночный бег 4х9 м. (с.)	12,92	12,13	11,25	11,03

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) по СФП	5	6	7	8
1	Бег на коньках 20 м. (с.)	4,98	4,59	4,36	4,28
2	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78	6,33	6,27
3	Челночный бег на коньках 6х9 м. (с.)	17,67	16,93	16,68	16,47
4	Слаломный бег без шайбы (с.)	13,89	13,37	12,99	12,39
5	Слаломный бег с шайбой (с.)	17,13	15,73	14,98	14,42

Требования для перевода воспитанников в группы начальной подготовки.

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе «ХОККЕЙ»

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование 1 раз в год	Медицинское обследование 1 раз в год	Медицинское обследование 1 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
			Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в городских, областных соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских, зональных, областных соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения хоккея за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Этап начальной специализации (группы 1 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Норматив (Юноши)
Быстрота	Бег на 20 м	4,3 с
	Бег на коньках 20 м	4,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37 раз
Координационные способности	Бег на коньках 20 м спиной вперед	6,3 с
	Слаломный бег на коньках без шайбы	12,3 с
	Челночный бег 4 x 9 м	11,1 с
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	16,4 с

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Комплекс контрольных упражнений для зачисления на обучение по дополнительной
предпрофессиональной программе «БОКС»

Контрольные упражнения для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Бег 30 м, с (не более)	5,4	5,4
2.	Бег 1000 м, с	5,35	5,00
3.	Прыжок в длину с места, см (не менее)	170	180
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	-
5.	Подтягивание на перекладине (не менее)	-	6

Контрольные упражнения для зачисления на тренировочный этап подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Физическая подготовка			
1.	Бег 30 м, с (не более)	5,1	5,1
2.	Бег 1000 м, с (не более)	15,8	15,8
3.	Прыжок в длину с места, см (не менее)	180	188
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	20	-
5.	Подтягивание на перекладине (не менее)	-	8
Техническая подготовка			
1.	Количество ударов по мешку за 15 сек.	30	40

*Комплексе контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической
подготовленности*

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплексе контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 15 секунд и 2 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Комплексы контрольно-переводных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Бокс» по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «боксе» по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольно-переводных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Бокс» по предметной области «Избранный вид спорта» помимо сдачи контрольных упражнений применяются требования к спортивным результатам.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	баллы	ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ					
		ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5
	4	5.3	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	3	5.4	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
Бег 1000 м. (мин)	5	4.50	4.30	4.10	4.00	3.50	3.30
	4	5.00	4.50	4.40	4.30	4.00	3.50
	3	5.10	5.10	5.10	5.00	4.50	4.40
Прыжок в длину с места (см)	5	190	205	215	215	225	240
	4	185	195	205	210	220	230
	3	180	188	195	200	205	210
Подтягивание из виса на перекладине	5	8	10	11	12	13	14
	4	7	9	10	11	12	13
	3	6	8	9	10	11	12

Контрольно-переводные нормативы по СФП
БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	баллы	Периоды обучения					
		ГНП -1	ГНП- 2	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	55	60	60	70
	4	25	35	45	50	55	65
	3	20	25	35	40	45	50
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	13-14 (УТГ-1)	14-15 (УТГ-2)	15-16 (УТГ-3)	16-17 (УТГ-4)	17-18
Количество лет (этап)					
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2.1 разряд

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	баллы	ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ					
		ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	4.9	4.7	4.7	4.7	4.7
	4	5.2	5.0	4.8	4.8	4.8	4.8
	3	5.4	5.1	4.9	4.9	4.9	4.9
Бег 1000м. (сек)	5	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10
	4	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30
	3	6.10	5.50	5.40	5.25	5.15	5.00
Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	200	205	210	210
	4	185	195	195	200	205	205
	3	180	188	190	195	200	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	40	50	52	55	58	60
	4	37	45	48	50	53	55
	3	35	40	43	45	47	48

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ					
		ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	40	55	60	70	75
	4	20	35	40	45	50	55
	3	15	30	35	40	45	50
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет (этап)	13-14 (УТГ-1)	14-15 (УТГ-2)	15-16 (УТГ-3)	16-17 (УТГ-4)	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	Зразряд	2.1 разряд

Обучающимся групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и двух по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 3 баллов.

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Нормативы по ОФП	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в контрольных играх
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 85%

Требования по зачислению и переводу по годам обучения на тренировочном этапе

Требования (основания для зачисления (перевода))	Тренировочный этап			
	Начальная специализация		Углубленная специализация	
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Минимальный возраст для зачисления (лет)	13	14	15	16
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год		медицинское обследование 2 раза в год	
Нормативы по физической подготовке	Выполнение переводных нормативов ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов ОФП и СФП	
Спортивная подготовленность (разряд)	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	III спортивный
Уровни соревнований	Участие в районных соревнования х	Участие в районных соревнования х не менее 2- х	Участие в городских, районных соревнованиях, открытых первенствах (не менее 3-х)	Участие в городских, районных, республиканских соревнованиях, открытых первенствах (не менее 4-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 85%	Не менее 85%

Нормативы промежуточной аттестации обучающихся по лыжным гонкам

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№	Виды нормативов	баллы	НП-1		НП - 2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м/с	5	-	6.0	-	5.8	-	-
		4	-	6.1	-	5.9	-	-
		3	-	6.2	-	6.0	-	-
2.	Бег 60 м/с	5	10.7	-	10.5	-	10.5	10.7
		4	10.8	-	10.6	-	10.6	10.8
		3	10.9	-	10.7	-	10.7	10.9
3.	Прыжок в длину в длину с места (см)	5	160	155	165	160	165	160
		4	155	150	160	155	160	155
		3	150	145	155	150	155	150
4.	Метание теннисного мяча с места (м)	5	18	14	20	16	20	16
		4	17	13	19	15	19	15
		3	16	12	18	14	18	14
Набрать не менее 16 баллов								

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Виды нормативов	Баллы	ТГ - 1		ТГ-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м. (сек.)	5	-	10.8	-	10.4
		4	-	10.9	-	10.5
		3	-	10.10	-	10.6
2.	Бег 100 м. (сек.)	5	15.3	-	14.6	-
		4	15.4	-	14.7	-
		3	15.5	-	14.8	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	190	167	203	180
		4	185	162	198	175
		3	180	157	193	170
4.	Бег 800м. (мин.)	5	-	3.35	-	3.20
		4	-	3.36	-	3.21
		3	-	3.37	-	3.22
5.	Бег 1000м. (мин.)	5	3.45	-	3.25	-
		4	3.46	-	3.26	-
		3	3.47	-	3.27	-
6.	Лыжи 3км, (мин.) (классический)	5	-	15:20	-	14:49
		4	-	15:21	-	14:50
		3	-	15:22	-	14:51
7.	Лыжи 5км, (мин.) (классический)	5	21:00	24:00	19:38	22:26
		4	21:01	24:01	19:39	22:27
		3	21:02	24:02	19:40	22:28
8.	Лыжи 10км, (мин.) (классический)	5	42:00	-	41:12	-
		4	42:01	-	41:13	-
		3	42:02	-	41:14	-
9.	Лыжи 3км, (мин.) (свободный)	5	-	14:30	-	12:43
		4	-	14:31	-	12:44
		3	-	14:32	-	12:45
10.	Лыжи 5км, (мин.) (свободный)	5	20:00	23:30	19:13	21:39
		4	20:01	23:31	19:14	21:40
		3	20:02	23:32	19:15	21:41
11.	Лыжи 10км, (мин.) (свободный)	5	42:00	-	39:58	-
		4	42:01	-	39:59	-
		3	42:02	-	40:00	-
Набрать не менее 28 баллов						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	БАЛЛЫ	ТГ - 3		ТГ - 4		ТГ - 5	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Бег 60 м. (сек.)	5	-	10.00	-	9.5	-	9.0
		4	-	10.01	-	9.6	-	9.1
		3	-	10.02	-	9.7	-	9.2
2.	Бег 100 м. (сек.)	5	14.1	-	13.5	-	13.2	-
		4	14.2	-	13.6	-	13.3	-
		3	14.3	-	13.7	-	13.4	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	216	191	228	200	240	208
		4	211	186	223	195	235	203
		3	206	181	218	190	230	198
4.	Бег 800м. (мин.с)	5	-	3.05	-	2.50	-	2.40
		4	-	3.06	-	2.51	-	2.41
		3	-	3.07	-	2.52	-	2.42
5.	Бег 1000м. (мин.)	5	3.00	-	2.54	-	2.50	-
		4	3.01	-	2.55	-	2.51	-
		3	3.02	-	2.56	-	2.52	-
6.	Льжи 3км. (мин.) (классический)	5	-	13:07	-	11:42	-	10:34
		4	-	13:08	-	11:43	-	10:35
		3	-	13:09	-	11:44	-	10:36
7.	Льжи 5км. (мин.) (классический)	5	19:38	22:26	17:27	19:58	15:41	18:00
		4	19:39	22:27	17:28	19:59	15:42	18:01
		3	19:40	22:28	17:29	20:00	15:43	18:02
8.	Льжи 10км. (мин.) (классический)	5	41:12	-	36:25	-	32:36	-
		4	41:13	-	36:26	-	32:37	-
		3	41:14	-	36:27	-	32:38	-
9.	Льжи 3км. (мин.) (свободный)	5	-	11:15	-	11:15	-	10:04
		4	-	11:16	-	11:16	-	10:05
		3	-	11:17	-	11:17	-	10:06
10.	Льжи 5км. (мин.) (свободный)	5	19:13	21:39	16:55	19:05	15:05	17:03
		4	19:14	21:40	16:56	19:06	15:06	17:04
		3	19:15	21:41	16:57	19:07	15:07	17:05
11.	Льжи 10км. (мин.) (свободный)	5	39:58	-	35:01	-	31:07	-
		4	39:59	-	35:02	-	31:08	-
		3	40:00	-	35:03	-	31:09	-
Набрать не менее 28 баллов								

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Виды нормативов	баллы	ССМ – I	
			Мальчики	Девочки
Быстрота				
1.	Бег 100 м. (сек.)	5	13.1	-
		4	13.2	-
		3	13.3	-
Скоростно-силовые качества				
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	240	200
		4	235	195
		3	230	190
Выносливость				
3.	Бег 800м. (мин.)	5	-	2.40
		4	-	2.41
		3	-	2.42
4.	Бег 1000м. (мин.)	5	3.10	-
		4	3.11	-
		3	3.12	-
5.	Кросс 2 км (мин.)	5	-	10.40
		4	-	10.41
		3	-	10.42
6.	Кросс 3 км (мин.)	5	10.20	-
		4	10.21	-
		3	10.22	-
7.	Лыжи 3км, (мин.) (классический)	5	-	10.35
		4	-	10.36
		3	-	10.37
8.	Лыжи 5км, (мин.) (классический)	5	15.50	17.50
		4	15.51	17.51
		3	15.52	17.52
9.	Лыжи 10км, (мин.) (классический)	5	32.50	-
		4	32.51	-
		3	32.52	-
10.	Лыжи 3км, (мин.) (свободный)	5	-	9.50
		4	-	9.51
		3	-	9.52
11	Лыжи 5км, (мин.) (свободный)	5	14.50	17.05
		4	14.51	17.06
		3	14.52	17.07
12	Лыжи 10км, (мин.) (свободный)	5	31.00	-
		4	31.01	-
		3	31.02	-
14	Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	
Юношам набрать не менее 32 баллов Девушкам набрать не менее 28 баллов				

Нормативы итоговой аттестации обучающихся по лыжным гонкам

N п/п	Виды нормативов	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег 100 м/с не более 13.1 с	-
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не более 250 см	Прыжок в длину с места не более 210 см
3.	Выносливость	Бег 800м. не более 2 мин.35 сек.	Бег 1000м. не более 3 мин.00 сек.
		Кросс 2 км (не более 10 мин. 10 с.)	Кросс 2км (не более 12 мин. 35 с)
		Лыжи. Классический стиль 5км, (не более 15 мин. 40 с.)	Лыжи, классический стиль 3км, (не более 10 мин. 30 с.)
		Лыжи. Классический стиль 10 км, (не более 32 мин. 45 с.)	Лыжи. Классический стиль 5 км, (не более 17 мин. 40 с.)
		Лыжи. Свободный стиль 5 км, (не более 14 мин. 45 с.)	Лыжи. Свободный стиль 3 км, (не более 9 мин. 45 с.)
		Лыжи. Свободный стиль 10 км, (не более 30 мин. 55 с.)	Лыжи. Свободный стиль 5 км, (не более 17 мин. 00 с.)