

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на спортивную подготовку по виду спорта «биатлон»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив						Баллы
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
			Тренировочный этап (спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного совершенствования		
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более						10
			9,0	9,6					
2.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более		не более		не более		10
			15,3	16,7	13,4	15,7	12,7	15	
3.	Бег 1 км по пересеченной местности	мин, с	не более						20
			4,00	4,20					
4.	Бег 3 км по пересеченной местности	мин, с			не более		не более		20
					11		9,55		
5.	Бег 2 км по пересеченной местности	мин, с				не более		не более	20
						8,35		8,15	
6.	*Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более						20
			13	15					
7.	*Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с			не более		не более		20
						17,10		17,10	
7.	*Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с			не более		не более		20
					31,10	-	31,10		
8.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее		10
			170	160	230	190	240	200	
9.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		10
			7	4	14	6	20	7	
10.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	кол-во раз	не менее						10
			25	20					
11.	И.П. – упор на параллельных брусьях.	кол-во раз			не менее				20

	Подъем выпрямленных ног в положение «угол»			25	15			
12.	И.П. – упор на параллельных брусках. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз				не менее		10
						28	20	
13.	И.П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз				не менее		10
						40	30	
14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: - Техника передвижения на лыжероллерах/лыжах на равнинном участке свободным стилем – 5 баллов; - Техника преодоления подъемов – 5 баллов;						10

*Поступающие в летний период сдают нормативы:

		Тренировочный этап (спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного совершенствования	
Бег на лыжероллерах свободным стилем 3 км	мин, с	не более	не более	не более	20
		11,00	10,45	10,30	
Бег на лыжероллерах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	не более	не более	
		13,30	13,10	12,50	