

**нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
 зачисления в группы по этапам подготовки по виду спорта биатлон**

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭНП и годы подготовки					
			юноши			девушки		
			1	2	3	1	2	3
Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	5	4	5	6			
		4	3	4	5			
		3	2	3	4			
	Прыжок в длину с места	5	165	170	175	140	150	160
		4	150	155	160	135	140	145
		3	140	145	155	130	130	135
	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек	5	18	19	22	14	15	18
		4	17	18	19	12	12	14
		3	15	16	17	10	11	12
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5				7	8	9
		4				6	7	8
		3				5	6	7
выносливость	Лыжная гонка 2 км	5	14.10	14.00	13.50	14.40	14.30	14.20
		4	14.20	14.10	14.00	14.50	14.40	14.30
		3	14.30	14.20	14.10	15.00	14.50	14.40
Выполнение разрядов				3 юн			3 юн	
Минимальный возраст зачисления		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет	

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ТЭ и годы подготовки										
			юноши					девушки					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Быстрота	Бег 60 м	5	9,5	9,7	9,3	9,2	9,0	10,5	10,3	10,1	10,0	9,8	
		4	9,7	9,8	9,5	9,3	9,1	10,7	10,5	10,3	10,1	10,0	
		3	10,0	9,9	9,8	9,5	9,3	11,0	10,7	10,5	10,3	10,1	
	Бег 100 м	5	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8						
		4	14,7	14,5	14,3	14,1	14,0						
		3	15,0	14,7	14,5	14,3	14,1						
Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	5	6	7	8	9	10	5	6	9	10	12	
		4	5	6	7	8	9	4	5	8	9	11	
		3	4	5	6	7	8	3	4	7	8	10	
	Прыжок в длину с места	5	180	185	190	195	200	170	175	180	185	190	
		4	175	180	185	190	195	165	170	175	180	185	
		3	170	175	180	185	190	160	165	170	175	180	
	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек	5	25	25	30	35	40	30	35	40	45	50	
		4	23	20	25	30	35	25	30	35	40	45	
		3	20	15	20	25	30	20	25	30	35	40	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	19	21	23	25	27	16	18	20	22	24	
		4	17	19	21	23	25	14	16	18	20	22	
		3	15	17	19	21	23	12	14	16	18	20	
Выносливость	Бег 500 м	5						1.50	1.40	1.30	1.20	1.10	
		4						2.00	1.50	1.40	1.30	1.20	
		3						2.10	2.00	1.50	1.40	1.30	
	Бег 1000 м	5	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00						
		4	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10						
		3	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20						
	Лыжи, свободный стиль 3 км	5	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00	21.10	21.00	20.50	20.20	20.10	
		4	15.50	15.40	15.30	15.20	15.10	21.20	21.10	21.00	20.30	20.20	
		3	16.00	15.50	15.40	15.30	15.20	21.30	21.20	21.10	20.40	20.30	
			Обязательная техническая программа										
Выполнение разрядов			2юн	1юн	3	2	1	2юн	1юн	3	2	1	
Минимальный возраст зачисления			12лет	13лет	14лет	15лет	16-18 лет	12лет	13лет	14лет	15-16лет	17-18 лет	

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭССМ и годы подготовки								
			юноши								
			1	2	3	ЭВСМ	1	2	3	ЭВСМ	
	Бег 100 м	5	12.5	12.0	11.5	12.5	16.4	16,2	16,0	14,4	
		4	13.0	12.5	12.0	13.0	16,5	16,4	16,2	14,5	
		3	13.5	13.0	12.5	13.2	16,0	16,5	16,4	15,0	
Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	5	10	12	14	15	8	9	10	9	
		4	9	11	13	14	7	8	9	8	
		3	8	10	12	12	6	7	8	7	
	Прыжок в длину с места	5	220	240	260	240	210	220	210	240	
		4	210	230	250	230	200	210	205	220	
		3	200	220	240	220	190	200	200	210	
	Подъем туловища в положении лежа за30 сек	5	45	50	55	50	40	45	50	45	
		4	40	45	50	45	35	40	45	40	
		3	35	40	45	40	30	35	40	35	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	40	50	55	50	30	35	40	45	
		4	35	45	50	45	25	30	35	35	
		3	30	40	45	40	20	25	30	30	
Выносливость	Бег 100 м	5					3.50	3.30	3.10	3.40	
		4					4.00	3.45	3.30	3.50	
		3					4.15	4.00	3.45	4.00	
	Бег 1500 м.	5	5.10	4.50	3.50	4.00					
		4	5.20	5.00	4.00	4.30					
		3	5.30	5.10	4.50	5.00					
	Лыжи, свободный стиль 10 км	5	40.5	39.5	38.5	37.0					
		4	41.00	40.0	39.0	38.8					
		3	41.30	40.5	39.5	39.0					
	Лыжи, свободный стиль 5 км	5					25.20	25.10	25.00	20.40	
		4					25.30	25.20	25.10	20.50	
		3					25.38	25.30	25.20	21.00	
	Обязательная техническая программа										
	Выполнение разрядов			КМС	КМ С	КМ С МС	МС	КМ С	КМ С	КМ С МС	МС
	Минимальный возраст зачисления			15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	15 лет	16 лет	17 лет	17 лет