

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ТВОРЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН) ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В 7, 8, 9, 10 И 11 ШКОЛУ-ИНТЕРНАТ НА 2024 -2025 ГОД

Отделение лыжные гонки и биатлон

№	Нормативы классическим и коньковым ходом	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс	Оценка
1	Лыжная гонка 3 км (минуты) *примечание в летний сезон лыжероллеры Мальчики /девочки	16:00/20:00					5
		16:30/20:30					4
		17:00/21:00					3
		более					2
2	Лыжная гонка 5 км (минуты) *примечание в летний сезон лыжероллеры 8 класс мальчики (девочки 9,10,11,1 курс)		24:20	25:30	22:30	21:00	5
			24:50/	26:00	23:00	21:30	4
			25:20/	26:30	23:30	22:00	3
			более	более	более	более	2
3	Лыжная гонка 5 км (минуты) *примечание в летний сезон лыжероллеры Мальчики 9,10,11,1 курс)			41:30	40:00	39:00	5
				42:00	40:30	39:30	4
				42:30	41:00	40:00	3
				более	более	более	2

Отделение гребной слалом

№	Нормативы	7 -8класс	9 класс	10 класс	11 класс	Оценка
1	Каное (личная) С1 100 м Мальчики /девочки	1.02,00/1.07,00	58,0/1.03,00	54,00/59,00	50,00/55,00	5
		1.04,00/1.09,00	1.00,00/1.05,00	56,00/1.01,00	52,00/57,00	4
		1.06,08/1.10,00	1.01,00/1.06,00	57,00/1.02,00	53,00/58,00	3
		более	более	более	более	2
2	Каяк (личная) К1 100м Мальчики /девочки	1.02,00/1.07,00	58,0/1.03,00	54,00/59,00	50,00/55,00	5
		1.04,00/1.09,00	1.00,00/1.05,00	56,00/1.01,00	52,00/57,00	4
		1.06,08/1.10,00	1.01,00/1.06,00	57,00/1.02,00	53,00/58,00	3
		более	более	более	более	2
3	Техника прохождения обратных ворот	Визуальная оценка				5-2

Отделение прыжки на лыжах с трамплина

№	Нормативы	7 -8класс	9 класс	10 класс	11 класс	Оценка
1	Тройной прыжок с места	6/5	6/5	6,5/5,5	6,5/5,5	5
		5,80/4,80	5,80/4,80	6,30/5,30	6,30/5,30	4
		5,60/4,60	5,60/4,60	6,10/5,10	6,10/5,10	3
		5,40/4,40	5,40/4,40	5,90/4,90	5,90/4,90	2
2	Выход со стола отрыва	Визуальная оценка				5-2
3	Телемарт (приземление на разножку)	Визуальная оценка				5-2

Отделение горнолыжный спорт, сноуборд

№	Нормативы	7 -8класс	9 класс	10 класс	11 класс	Оценка
1	Тройной прыжок с места	6/5	6/5	6,5/5,5	6,5/5,5	5
		5,80/4,80	5,80/4,80	6,30/5,30	6,30/5,30	4
		5,60/4,60	5,60/4,60	6,10/5,10	6,10/5,10	3
		5,40/4,40	5,40/4,40	5,90/4,90	5,90/4,90	2
2	Техника прохождения слалома (на травяных склонах)	Визуальная оценка				5
						4
						3
						2
3	Имитационные прыжки на тумбу за 1 минуту	50	60	60	65	5
		45	55	55	60	4
		40	50	50	55	3
		35	45	45	50	2