

БИАТЛОН

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (более 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (более 10 раз)	
	Прыжок в длину с места (более 140 см)	Прыжок в длину с места (более 130 см)	
	Подтягивание на перекладине (более 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (более 5 раз)	
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 2 км (менее 15 мин)	
Техническое мастерство	НП-1	НП-2	НП-3
	Освоение классического передвижения на лыжах	Освоение классического и конькового передвижений на лыжах	Освоение классического и конькового передвижений на лыжах
		Участие в 4-х соревнованиях в год, 1 юношеский	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши		Девушки		
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)		Бег 60 м (не более 11 с)		
	Бег 100 м (не более 15 с)		-		
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)		Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)		
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)		Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)		
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)		Прыжок в длину с места (не менее 160 см)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)		Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)		
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)		Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				
	Т(СС) - 1	Т(СС) - 2	Т(СС) - 3	Т(СС) - 4	Т(СС) - 5
	Стрелковая подготовка				
	Пневматическая винтовка 10 выстрелов			Мелкокалиберная винтовка 10 выстрелов	
	Лежа с упора 70 очков	Лежа с упора 80 очков	Лежа 85 очков	Лежа 75 очков	Лежа 80 очков
			Стоя 55 очков	Стоя 50 очков	Стоя 55 очков
	Лыжная подготовка				
	3 разряд по лыжным гонкам	2 разряд по лыжным гонкам	2 разряд по биатлону 1 разряд по лыжным гонкам	1 разряд по биатлону	1 разряд по биатлону

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)	
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)	
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
	СС - 1	СС - 2	СС - 3
	Стрелковая подготовка (выстрелы) 10 лежа + 10 стоя		
	145 очков	150 очков	155 очков
Спортивный разряд	КМС	КМС	КМС

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	МС, МСМК	