

Нормативы для сдачи КПП по окончании НП-1, НП-2 года обучения

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ							
		НП-1				НП-2			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров (сек.)	5,6	5,7	5,8	5,9 и более	5,5	5,6	5,7	5,6 и более
	Метание теннисного мяча (м)	22	20	18	17 и менее	23	21	19	18 и менее
	Прыжок в длину с места (см)	165	163	160	159 и менее	170	165	163	162 и менее
СФП	Передвижение на лыжах	3 км без учета времени - зачет				3 км без учета времени - зачет			

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ							
		НП-1				НП-2			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 30 метров (сек.)	5,8	5,9	6,0	6,1 и более	5,7	5,8	5,9	5,8 и более
	Метание теннисного мяча (м)	18	16	14	13 и менее	19	17	15	14 и менее
	Прыжок в длину с места (см.)	160	158	155	154 и менее	165	163	158	157 и менее
СФП	Передвижение на лыжах	2 км без учета времени - зачет				2 км без учета времени - зачет			

Примечание: 9 баллов + 1 зачет – перевод

Нормативы для сдачи КПП по окончании НП-3, Т-1, 2, 3, 4, 5 года обучения

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ											
		НП-3				Т-1				Т-2			
		баллы				баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 100 метров (сек.)	15,3	16,5	17,7	17,8 и более	14,9	16,0	17,1	17,2 и более	14,5	15,5	16,5	16,6 и более
	Бег 1000 метров (мин.)	3.45	4.00	4.15	4.16 и более	3.40	3.50	4.05	4.06 и более	3.35	3.45	3.55	3.56 и более
	Прыжок в длину с места (см.)	190	175	165	164 и менее	200	185	175	174 и менее	210	195	185	184 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	5 км (не более 21 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 19 мин 30 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 19 мин 30 с - зачет)				5 км (не более 19 мин 00 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 или 3 юношеский разряд - зачет				1 юношеский разряд - зачет				3 взрослый разряд - зачет			

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ											
		Т-3				Т-4				Т-5			
		баллы				баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 100 метров (сек.)	14,1	15,0	15,9	16,0 и более	13,7	14,5	15,3	15,4 и более	13,1	13,8	14,7	14,8 и более
	Бег 1000 метров (мин.)	3.30	3.40	3.50	3.51 и более	3.25	3.35	3.45	3.46 и более	3.00	3.10	3.20	3.21 и более
	Прыжок в длину с места (см.)	220	200	185	184 и менее	230	210	190	189 и менее	250	230	210	209 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	10 км (не более 37 мин 00 с - зачет)				10 км (не более 33 мин 10 с - зачет)				10 км (не более 32 мин 45 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	10 км (не более 35 мин 00 с - зачет)				10 км (не более 31 мин 30 с - зачет)				10 км (не более 30 мин 55 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 взрослый разряд - зачет				1 взрослый разряд - зачет				КМС - зачет			

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается 1 незачет.

Нормативы для сдачи КПП по окончании НП-3, Т-1, 2, 3, 4, 5 года обучения

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ											
		НП-3				Т-1				Т-2			
		баллы				баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров (сек.)	10,8	11,5	12,2	12,3 и более	10,4	11,0	11,6	11,7 и более	10,0	10,5	11,0	11,1 и более
	Бег 800 метров (мин.)	3.35	3.50	4.05	4.06 и более	3.30	3.40	3.55	3.56 и более	3.25	3.35	3.45	3.46 и более
	Прыжок в длину с места (см.)	167	160	155	154 и менее	175	165	160	159 и менее	180	170	165	164 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	3 км (не более 15 мин 20 с - зачет)				3 км (не более 14 мин 30 с - зачет)				3 км (не более 13 мин 30 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	3 км (не более 14 мин 30 с - зачет)				3 км (не более 13 мин 30 с - зачет)				3 км (не более 13 мин 00 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 или 3 юношеский разряд - зачет				1 юношеский разряд - зачет				3 взрослый разряд - зачет			

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ											
		Т-3				Т-4				Т-5			
		баллы				баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5 и более	9,2	9,6	10,0	10,1 и более	9,0	9,4	9,8	9,9 и более
	Бег 800 метров (мин.)	3.20	3.30	3.40	3.41 и более	3.15	3.25	3.35	3.36 и более	2.35	2.45	2.55	2.56 и более
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	169 и менее	200	190	180	179 и менее	210	200	190	189 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 18 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 17 мин 40 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	5 км (не более 19 мин 10 с - зачет)				5 км (не более 17 мин 30 с - зачет)				5 км (не более 17 мин 00 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 взрослый разряд - зачет				1 взрослый разряд - зачет				КМС - зачет			

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается 1 незачет.

Нормативы для сдачи КПН по окончании групп СС, ВСМ

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ЮНОШИ				ЮНОШИ			
		СС				ВСМ			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 100 метров (сек.)	13,1	13,8	14,7	14,8 и более	13,1	13,8	14,7	14,8 и более
	Бег 1000 метров (мин.)	3.00	3.10	3.20	3.21 и более	3.00	3.10	3.20	3.21 и более
	Прыжок в длину с места (см.)	250	230	210	209 и менее	250	230	210	209 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	5 км (не более 19 мин 10 с - зачет)				5 км (не более 19 мин 10 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 взрослый разряд - зачет				2 взрослый разряд - зачет			

Вид подготовки	Контрольные упражнения	ДЕВУШКИ				ДЕВУШКИ			
		СС				ВСМ			
		баллы				баллы			
		5	4	3	2	5	4	3	2
ОФП	Бег 60 метров (сек.)	5,8	6,0	6,2	6,3 и более	6,0	6,2	6,4	6,5 и более
	Бег 800 метров (мин.)	18	16	14	13 и менее	14	12	10	9 и менее
	Прыжок в длину с места (см.)	160	150	140	139 и менее	155	145	135	134 и менее
ТП	Обязательная техническая программа	зачет/незачет				зачет/незачет			
СФП	Лыжи, классический стиль (км)	5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)				5 км (не более 20 мин 00 с - зачет)			
	Лыжи, свободный стиль (км)	5 км (не более 19 мин 10 с - зачет)				5 км (не более 19 мин 10 с - зачет)			
	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 взрослый разряд - зачет				2 взрослый разряд - зачет			

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается 1 незачет.