

Таблица оценок
результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «биатлон»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 балла	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м с высокого старта, сек	11,2	11,5	11,1	11,4	11,0	11,3	10,9	11,2	10,8	11,1
Бег 500 м по пересеченной местности, мин, сек	2,10	2,30	2,05	2,25	2,00	2,20	1,55	2,15	1,50	2,10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	150	140	155	145	160	150	165	155	170	160
И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9
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 течении 30 с, кол-во раз	15	10	16	11	17	12	18	13	19	14
И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия, сек	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп, см	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду
спорта «биатлон» в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 балла	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 60 м с высокого старта, сек	9,0	9,6	8,9	9,5	8,8	9,4	8,7	9,3	8,6	9,2
Бег 100 м с низкого старта, сек	15,3	16,7	15,2	16,6	15,1	16,5	15,0	16,4	14,9	16,3
Бег 1 км по пересеченной местности, мин, сек	4,00	4,20	3,55	4,15	3,50	4,10	3,45	4,05	3,40	4,00
Бег на лыжах свободным стилем 3 км, мин	13,00	15,00	12,50	14,50	12,40	14,40	12,30	14,30	12,20	14,20
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	170	160	175	165	180	170	185	175	190	180
И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8
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 течении 30 с, кол-во раз	25	20	26	21	27	22	28	23	29	
Стрельба из пневматической винтовки. Дистанция 10 м. Мишень № 8. 10 выстрелов стоя+10 выстрелов лежа. Время не ограничено.	90	90	100	100	110	110	120	120	130	130

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 8 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения нормативов для зачисления
в группы на совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл		2 балла		3 балла		4 балла		5 балла	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег 100 м с низкого старта, сек	13,4	15,7	13,3	15,6	13,2	15,5	13,1	15,4	13,0	15,3
Бег по пересеченной местности (2 км – девушки, 3 км – юноши), мин, сек	11	8,35	10,5 5	8,30	10,5 0	8,25	10,4 5	8,20	10,4 0	8,15
Бег на лыжах свободным стилем (5 км – девушки, 10 км – юноши, мин	31,1 0	17,1 0	31,0 0	17,0 0	30,5 0	16,5 0	30,4 0	16,4 0	30,3 0	16,3 0
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	230	190	235	195	240	200	245	205	250	210
И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	14	6	15	7	16	8	17	9	18	10
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», кол-во раз	25	15	26	16	27	17	28	18	29	19
Стрельба из мелкокалиберной винтовки. Дистанция 50 м. Мишень № 7. Стрельба ведется в последовательности : 20 выстрелов лежа, 20 стоя. В зачет идет сумма очков, набранных в двух положениях.	220	220	240	240	260	260	280	280	300	300

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов.