УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта**

**Города Томска»**

Большая подгорная ул., д. 93, Томск, 634026, тел./факс: (3822) 40-12-85, тел.: 40-12-39

ИНН 7018048486 / КПП 701701001 e-mail: dvoeborje@yandex.ru

**Контрольно-переводные нормативы**

**по прыжкам на лыжах с трамплина**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после окончания каждого этапа подготовки и включает в себя:

* после прохождения этапа начальной подготовки свыше года
* после прохождения всего тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Начальной подготовки свыше года** | **Тренировочный этап (этапа спортивной специализации)** |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м с ходу  | не более 5,1 с | не более 5,6 с | - | - |
| Бег на 100 м с ходу | - | - | не более 12,6 с | не более 12,9 с |
| Прыжок в длину с места | не менее 200 см | не менее 190 см | не менее 250 см | не менее 235 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 35 см | не менее 30 см | не менее 55 см | не менее 50 см |
| Тройной прыжок с места | не менее 6,0 м | не менее 5,5 м | не менее 7,6 м | не менее 7,4 м |
| Десятерной прыжок с места | не менее 21,0 м | не менее 21,5 м | не менее 26,5 м | не менее 25,5 м |
| Бег 1000 м | не более 3 мин. 55 с | не более 4 мин. 05 с | - | - |
| Кросс 3000 м | не более 11 мин. 00 с | не более 12 мин. 30 с | не более 10 мин. 00 с | не более 11 мин. 00 с |
| Подтягивание на перекладине | не менее 5 раз | - | не менее 10 раз | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | не менее 14 раз | - | не менее 20 раз |
| Подъем туловища лежа на спине | не менее 15 раз | не менее 10 раз | не менее 30 раз | не менее 27 раз |
| Челночный бег 3х10 м | не более 9,3 с | не более 9,6 с | не более 8,0 с | не более 8,5 с |
| Обязательная техническая программа | + | + | + | + |
| Спортивный разряд | 3 | 3 | КМС | КМС |