

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4-й год обучения

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник тренировок спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию не менее 8 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив I спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

МУЖЧИНЫ

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек)	10-ти кратный прыжок (м)	Дистанция 7 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	18	17.00	29.00	Время победителя	13.2
9	16	17.30	28.80	5% проигрыша лидеру	13.3
8	14	18.00	28.30	10% проигрыша лидеру	13.4
7	12	18.30	27.80	15% проигрыша лидеру	13.5
6	10	19.00	27.30	20% проигрыша лидеру	13.6
5	8	19.30	26.80	25% проигрыша лидеру	13.7
4	6	20.00	26.30	30% проигрыша лидеру	13.8
3	4	20.30	25.80	35% проигрыша лидеру	13.9
2	2	21.00	25.30	40% проигрыша лидеру	14.0
1	1	21.30	24.80	45% проигрыша лидеру	14.1

ЖЕНЩИНЫ

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек)	5-ти кратный прыжок (м)	Преодоление дистанции 5 км (мин. сек)	Бег 100 м (сек.)
10	33	11.00	11.40	Время победителя	15.4
9	31	11.30	11.30	5% проигрыша лидеру	15.5
8	29	12.00	10.80	10% проигрыша лидеру	15.6
7	27	12.30	10.30	15% проигрыша лидеру	15.7
6	25	13.00	9.80	20% проигрыша лидеру	15.8
5	23	13.30	9.30	25% проигрыша лидеру	15.9
4	21	14.00	8.80	30% проигрыша лидеру	16.0
3	19	14.30	8.30	35% проигрыша лидеру	16.1
2	17	15.00	7.80	40% проигрыша лидеру	16.2
1	15	15.30	7.30	45% проигрыша лидеру	16.3