

## Положение

о тестировании уровня беговой подготовки ориентировщиков, кандидатов в члены сборной команды ФСО РМ по спортивному ориентированию.

Президиум ФСО РМ принял решение об обязательном тестировании уровня беговой подготовки кандидатов в члены сборной команды ФСО РМ.

**Норматив можно сдать на специально организованных контрольных стартах на стандартном легкоатлетическом стадионе.** Один такой старт может быть в Кишиневе и один в Бендерах или Тирасполе. Принимать норматив должны не менее двух человек из членов президиума, а также главный тренер или председатель тренерского совета. Процесс сдачи должен сниматься на видео, при этом должно быть видно бегущее время на секундомере. Для видеосъемки можно использовать мобильные телефоны.

Дистанции и нормы для возрастных групп:

Для групп **M/W16** – Показать результат не ниже 3 юношеского разряда по легкой атлетике, в беге на дистанции **1000м (M16 – 3 мин. 50 сек. W16 – 4 мин. 10 сек.)**.

Для групп **M/W 18** – Показать результат не ниже 2 юношеского разряда по легкой атлетике, в беге на дистанции **1000м (M18 – 3 мин. 25 сек. W18 – 3 мин. 53 сек.)**.

Для групп **M/W 20** – Показать результат не ниже 1 юношеского разряда по легкой атлетике, в беге на дистанции **3000м (M20 – 10 мин. 30 сек. W20 – 13 мин. 15 сек.)**.

Для групп **M/W21** – Показать результат не ниже 3 разряда по легкой атлетике, в беге на дистанции **3000м (M21 – 10 мин. 15 сек. W21 – 12 мин. 10 сек.)**.

Для не сдавших норматив, может быть назначена одна официальная пересдача.

Альтернативный вариант выполнения бегового норматива:

Можно также **сдать беговой норматив на официальных соревнованиях по легкой атлетике на стадионе или в закрытых помещениях** не ниже городского или республиканского уровня (в том числе традиционные открытые соревнования с участием спортсменов из разных городов или районов) в любое время в течение отборочного периода. При этом необходимо предоставить главному тренеру сборной команды официальный, заверенный протокол результатов с этих соревнований, с печатью проводящей организации, или ссылку на этот протокол, размещенный на официальном сайте организаторов соревнований. Но и этом случае, забег также желательно снять на видео. Это может сделать тренер спортсмена или любое другое лицо. Результаты, также могут быть зафиксированы Главным тренером или Председателем тренерского совета, при личном присутствии кого-то из них на данном соревновании по легкой атлетике.

Перечень дистанций и уровни результатов, которые необходимо показать в соответствии с Единой Спортивной Классификацией Республики Молдова для выполнения бегового норматива члена сборной команды РМ по спортивному ориентированию на соревнованиях по легкой атлетике для различных возрастных групп:

Для групп **M/W16** – Показать результат **не ниже 3 юношеского разряда** по легкой атлетике в соответствии с квалификацией РМ, в беге на одной из дистанций от **800м до 3000м**.

Для группы **M/W18** – Показать результат **не ниже 2 юношеского разряда** по легкой атлетике в соответствии с квалификацией РМ, в беге на одной из дистанций от **1000м до 5000м**.

Для группы **M/W20** – Показать результат **не ниже 1 юношеского разряда** по легкой атлетике в соответствии с квалификацией РМ, **в беге на одной из дистанций от 1500м до 10000м.**

Для групп **M/W21** – Показать результат **не ниже 3 разряда** по легкой атлетике в соответствии с квалификацией РМ, **в беге на одной из дистанций от 3000м до 10000м.**

Можно также **выполнить норматив на официальных соревнованиях в кроссе**, на дистанциях, входящих в диапазон, указанный выше для каждой из возрастных групп, **но для этого нужно показать результат на один разрядный уровень выше, чем** требуется для данной возрастной группы **при выполнении норматива на беговой дорожке стандартного стадиона или манежа.** Например, для групп **M/W21** – Показать результат **не ниже 2 разряда**, в соответствии с квалификацией РМ, **в легкоатлетическом кроссе на одной из дистанций от 3000м до 10000м.**

Данное тестирование проводится с целью определения уровня беговой подготовки кандидатов в члены сборной команды РМ по спортивному ориентированию, а также с целью определения круга спортсменов, обладающих уровнем беговой подготовки выше минимального уровня, необходимого для члена сборной команды ФСО РМ на данном этапе, спортивной подготовки.

Беговой норматив не преследует цели ранжирования членов или кандидатов в члены сборной команды ФСО РМ. Ранжирование ориентировщиков производится по результатам соревнований по спортивному ориентированию.

Все спортсмены, как имеющие выполненный норматив, так и еще не выполнившие его, без каких-либо ограничений допускаются к участию в отборочных соревнованиях.