



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР №2

А.В. Яковлев

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки отделения лыжных гонок**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| | Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения лыжных гонок**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 167 см) |
| Скоростно-силовые качества | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с) |
| Выносливость | Лыжи классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с) |
| | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с) |
| | Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения лыжных гонок**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с) | Бег 800 м (не более 2 мин 35 с) |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с) | Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с) |
| | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин 30 с) |
| | Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с) |
| | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с) |
| | Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения лыжных гонок

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мужчины | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с) | Бег 800 м (не более 2 мин 35 с) |
| Выносливость | Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с) | Кросс 2 км (не более 8 мин 15 с) |
| | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин 40 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин 30 с) |
| | Лыжи, классический стиль 10 км (не-более32 мин 45 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 1.7 мин 40 с). |
| | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин 45 с) |
| | Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта класса | Мастер спорта России международного класса |