**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000м | мин,с | не более | не менее |
| 6,30 | 7,00 | 5,50 | 6,20 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 4,00 |  4,15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | не более |
| 14,20 | 15,20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | не более |
| 13,00 | 14,30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 8,35 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 9,40 |  - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17,40 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более |
| 31,00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17,00 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более |
| 28,30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 8,15 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 9,20 |  - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17,20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более |
| 31,00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 16,40 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более |
| 28,00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации  |
| 3.1. | Спортивный разряд «мастера спорта России» |