**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 1000 м  | 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 |
| 1. 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации  |
| До двух лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 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 спортивного мастерства по виду спорта «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 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 9.40 | - |
| 1. 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 | - |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) 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 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 9.20 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | не более |
| - | 17.20 |
| 2.3. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | не более |
| 30.30 | - |
| 2.5. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | не более |
| -  | 16.40  |
| 2.6. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | не более |
| 28.00 | - |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)
 |
| Спортивное звание «мастер спорта России» |