

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки- 1 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 30 метров с высокого старта	---	6,2 сек
Бег 60 метров с высокого старта	10,8 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	145 см	135 см
И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук	10 раз	5 раз
И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	15 раз	10 раз

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки- 2 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 30 метров с высокого старта	---	6,0 сек
Бег 60 метров с высокого старта	10,6 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	150 см	140 см
И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук	12 раз	7 раз
И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	17 раз	12 раз

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе начальной подготовки- 3 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 30 метров с высокого старта	---	5,8 сек
Бег 60 метров с высокого старта	10,4 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим	155 см	145 см

приземлением на две ноги		
И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук	14 раз	9 раз
И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	19 раз	14 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 1 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта	---	10,8 сек
Бег 100 метров с высокого старта	16,0 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	170 см	165 см
Бег 1000 метров с высокого старта	4,00	4,15
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	15,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	21,00	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	14,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	20,00	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 2 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта	---	10,7 сек
Бег 100 метров с высокого старта	15,8 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	175 см	170 см
Бег 1000 метров с высокого старта	3,55	4,10
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	14,30
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	20,10	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	13,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	19,15	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 3 года
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта	---	10,6 сек
Бег 100 метров с высокого старта	15,6 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	180 см	175 см
Бег 1000 метров с высокого старта	3,50	4,05
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	13,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	19,00	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	12,10
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	18,10	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 4 года по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта	---	10,5 сек
Бег 100 метров с высокого старта	15,4 сек	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	185 см	180 см
Бег 1000 метров с высокого старта	3,45	4,00
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	12,00
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	17,30	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	11,10
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	17,20	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 5 года по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 60 метров с высокого старта	---	10,4
Бег 100 метров с высокого старта	15,2	---
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	190	185
Бег 1000 метров с высокого старта	3,40	3,55
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	11,10

Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	16,40	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	10,45
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	15,10	---

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 100 метров с высокого старта	14,0 сек	15,2 сек
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	230 см	200 см
Бег 1000 метров с высокого старта	3 мин 10 сек.	3 мин 30 сек
Бег по пересеченной местности 2 км.	---	8 мин 35 сек
Бег по пересеченной местности 3 км.	9 мин 40 сек	---
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	10 мин 30 сек
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	15 мин 10 сек	17 мин 40 сек
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км.	31 мин	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	9 мин 45 сек
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	14 мин 45 сек	17 мин 00 сек
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	28 мин 30 сек	----

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Лыжные гонки»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Бег 100 метров с высокого старта	13,1 сек	15,0 сек
Прыжок в длину места, отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	240 см	205 см
Бег 1000 метров с высокого старта	3 мин 00 сек	3 мин 20 сек
Бег по пересеченной местности 2 км.	---	8 мин 15 сек
Бег по пересеченной местности 3 км.	9 мин 20 сек	---
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	---	10 мин 15 сек
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	14 мин 50 сек	17 мин 20 сек
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км.	30 мин 30 сек	---
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	---	9 мин 30 сек
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	14 мин 25 сек	16 мин 40 сек
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	28 мин 00 сек	---