**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 более | | | не более | |
| 140 | 130 | | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не более | | | не более | |
| 30 | 25 | | 35 | 30 |
| 1.4 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | не более | |
| 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 менее | |
| 13.00 | 14.30 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до двух лет) | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | | Период обучения на этапе 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 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 | | | | | |
| 3.1. | | Спортивные разряды – «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 | |
|  |  | |  | юноши | девушки |
| 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 | | | | | |
| 2.1. | | 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 | |
| 30.30 | - |
| 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 | - |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивное звание – «мастера спорта России» | | | |