Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

No	Упражнения	Единица	Норма	атив
п/ п	<i>у</i> пражнения	измерения	Мальчики	Девочки
	1. Нормативы общей ф	ризической по	дготовки	
1 1	1.1 Бег на 60 м	c	не более	
1.1			11,5	12,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	СМ	не менее	
1.2			140	130
1.3	Поднимание туловища из	количество	не ме	енее
1.5	положения лежана спине (за 1 мин)	раз	30	25
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.4			6.30	7.00

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

$N_{\underline{0}}$	Упражнения	Единица	Норма	атив			
п/ п	у пражнения	измерения	Мальчики	Девочки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60 м	С	не более				
1.1	DCI Ha OO M		11,0	11,6			
1.2	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее				
двумяногами			150	140			
1.3	Поднимание туловища из	количество	не менее				
1.5	положения лежана спине (за 1 мин)	раз	35	30			
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более				
			5.50	6.20			

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

No	Упражнения	Единица	Норматив		ица Норматив	атив
п/ п	1	измерения	мальчики	девочки		
	1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60 м	С	не более			
1.1	DCI Ha oo M		10,5	11,2		
1.2	1.2 Прыжок в длину с места толчком двумяногами	СМ	не менее			
			160	150		
1.2	Поднимание туловища из		не ме	нее		
1.3	положения лежана спине (за 1 мин)	количество раз	40	35		
1 4	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
1.4			5.10	5.40		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1 года обучения по виду спорта «лыжные гонки»

No	Упражнения	Единица	Норм	иатив
π/	3 пражнения	измерения	юноши	девушки
П				
	1. Нормативы общей ф	ризической по	дготовки	
1.1	Бег на 100 м	c	не	более
1.1	Вст на 100 м	C	16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком	СМ	Н	е менее
	двумяногами		170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.5		мин, с	4.00	4.15
	2. Нормативы специальн	ой физическо	й подготовк	И
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
2.1			14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	MIHI C	не более	
۷.۷		мин, с	13.00	14.30
	3. Уровень спортив	———— ной квалифин	сации	
3.1	Период обучения на учебно- тренировочном этапе1 года обучения		«третий н спортивн «второй н спортивн «первый	ые разряды- оношеский ый разряд», оношеский ый разряд», юношеский ый разряд»,

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№	Упражнения Единица		Норм	иатив			
п/п	у пражнения	измерения		девушки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 100 м	С	не более				
1.1	Вст на 100 м		15,8	16,6			
1.2	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не	менее			
	двумяногами		175	160			
1.3	F 1000	MHH C	не более				
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	3.50	4.05			
	2. Нормативы специальн	юй физическо	й подготовк	И			
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Maria o	не более				
2.1		мин, с	14.10	15.10			
2.2	Γουνουν Ο ο εξο Σου	NUM 0	не	более			
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	12.50	14.20			
	3. Уровень спортив	ной квалифиі	кации				
3.1	Период обучения на учебно- тренировочном этапе2 года обучения		«третий н спортивні «второй н				

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

Э тода обучения но ви	лду спорта «лі	DIWHPIC I CHUM	.//
Vпрамиения	Единица	Норм	атив
у пражнения	измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей ф	ризической по	дготовки	
Горую 100 м		не более	
Вст на 100 м		15,6	16,4
Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	нее
двумяногами		180	165
F 1000	MIHI O	не более	
вет на 1000 м	мин, с	3.40	3.55
2. Нормативы специальн	ой физическо	й подготовки	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
		14.00	15.00
Гог но выручу Сробовин й отни	мин, с	не более	
3 км		12.40	14.10
3. Уровень спортив	ной квалифиі	сации	
Период обучения на учебно- тренировочном этапе 3 года обучения		разря, «трет спортин разряд», « спортин разря «перв спортин	ды- гий зный квторой зный д», ьый зный
	1. Нормативы общей с Бег на 100 м Прыжок в длину с места толчком двумяногами Бег на 1000 м 2. Нормативы специальн Бег на лыжах. Классический стиль 3 км Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км 3. Уровень спортив Период обучения на учебно-	Упражнения Единица измерения 1. Нормативы общей физической по Бег на 100 м с Прыжок в длину с места толчком двумяногами см Бег на 1000 м мин, с 2. Нормативы специальной физическо Бег на лыжах. Классический стиль 3 км мин, с З км мин, с 3 км лин, с 3 км мин, с 3 км мин, с	Упражнения юноши 1. Нормативы общей физической подготовки Бег на 100 м с 15,6 Прыжок в длину с места толчком двумяногами см 180 Бег на 1000 м мин, с 3.40 2. Нормативы специальной физической подготовки Бег на лыжах. Классический стиль 3 км мин, с 14.00 Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км мин, с 12.40 3. Уровень спортивной квалификации Спортив разряд «трет Период обучения на учебно- спортив разряд «трет

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

Упражнения	Е	Норм					
	Единица	Норматив					
измерения		юноши	девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки							
For we 100 w	2	не более					
DCI Ha 100 M	C	15,4	16,2				
Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	нее				
двумяногами		185	170				
Бег на 1000 м	MHH C	не более					
Вст на 1000 м	мин, с	3.30	3.45				
2. Нормативы специально	ой физическо	й подготовки	I				
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более					
		13.50	14.50				
F	мин, с	не более					
км		12.30	14.00				
3. Уровень спортив	ной квалифин	сации					
Период обучения на учебно- 3.1 тренировочном этапе4 года обучения		спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный спортивный					
	Бег на 100 м Прыжок в длину с места толчком двумяногами Бег на 1000 м 2. Нормативы специально Бег на лыжах. Классический стиль 3 км Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км 3. Уровень спортива Период обучения на учебно-	Бег на 100 м с	Бег на 100 м с не бо Прыжок в длину с места толчком двумяногами см не ме Бег на 1000 м мин, с не бо 3.30 3.30 не бо Бег на лыжах. Классический стиль 3 км мин, с не бо Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км мин, с не бо 3. Уровень спортивной квалификации спорти разря «треп спорти разря, спорти разря, спорти разряд», спорти разря, спорти разря, спорти разря, спорти разря «перы				

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№	Vиромиония	Единица	Норматив	
п/п	Упражнения измерения		юноши	девушки
	1. Нормативы общей ф	ризической по	дготовки	
1.1	Бег на 100 м	2	не бо	лее
1.1	ber на 100 м	c	15,2	16,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не ме	нее
	двумяногами		190	180
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.3	DC1 Ha 1000 M	Mun, c	3.20	3.35
	2. Нормативы специальн	ой физическої	і подготовки	Ī
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
2.1			13.40	14.40
2.2	Год на намах Сроболи й один		не более	
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	12.20	13.50
	3. Уровень спортив	ной квалифик	ации	
3.1	Период обучения на учебно- 3.1 тренировочном этапе5 года обучения		спорти разря «трет спорти разряд», « спорти разря «перн	ды- гий вный «второй вный Д», вый
			разря	

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»

№	Упражнения	Единица	Норм	атив			
п/п	у пражнения	измерения	юноши	девушки			
	1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более				
1.1	DCI Ha 2000 M	мин, с	-	8,35			
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более				
1.2	ВСГ на 3000 м	мин, с	9.40	-			
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более				
2.1		Willi, C	-	17.40			
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль	мин, с	не более				
2.2	10 км		31.00	-			
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль	MHH C	не более				
2.3	5 км	мин, с	-	17.00			
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль	MIIII C	не более				
2.4	10 км	мин, с	28.30	-			
	3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	3.1 Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»						