

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			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»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			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»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			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»**

№ 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 учебно- тренировочном этапе 1 года обучения		спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
2 года обучения 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	
			15,8	16,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.50	4.05
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.10	15.10
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.50	14.20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно- тренировочном этапе 2 года обучения		спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
3 года обучения 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	
			15,6	16,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	3.55
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.00	15.00
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.40	14.10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения		спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
4 года обучения 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	
			15,4	16,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	3.45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.50	14.50
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.30	14.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно- тренировочном этапе 4 года обучения		спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап
5 года обучения 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	
			15,2	16,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.20	3.35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.40	14.40
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.20	13.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на учебно- тренировочном этапе 5 года обучения		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	-
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»			

