

**Тесты по общей физической и специальной физической подготовке для
зачисления на этап начальной подготовки 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