

**нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы по этапам подготовки по виду спорта лыжные гонки для  
групп этапа начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭНП и годы подготовки					
			юноши			девушки		
			1	2	3	1	2	3
<b>Быстрота</b>	<b>Бег 30м</b>	<b>5</b>	5,6	5,2	4,8	5,7	5,6	5,4
		<b>4</b>	5,7	5,4	5,2	5,9	5,8	5,6
		<b>3</b>	5,8	5,5	5,0	6,0	5,9	5,8
	<b>Бег 60 м</b>	<b>5</b>	10,4	9,9	9,7			
		<b>4</b>	10,5	10,1	10,0			
		<b>3</b>	10,7	10,3	10,0			
<b>Скоростно-силовые качества</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>5</b>	170	175	178	165	170	175
		<b>4</b>	165	170	173	160	165	170
		<b>3</b>	160	165	170	155	160	165
	<b>Метание теннисного мяча</b>	<b>5</b>	19	19,5	20	15	15,5	16
		<b>4</b>	18,5	19	19,5	14,5	15	15,5
		<b>3</b>	18	18,5	19	14	14,5	15
<b>Выполнение разрядов</b>				<b>3 юн</b>			<b>3 юн</b>	
<b>Минимальный возраст зачисления</b>		<b>9 лет</b>	<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>	<b>9 лет</b>	<b>10 лет</b>	<b>11 лет</b>	

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ТЭ и годы подготовки									
			юноши					девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 100м	5	14,8	14,5	14,3	14,0	13,8					
		4	15,0	14,8	14,5	14,3	14,0					
		3	15,3	15,0	14,8	14,5	14,3					
	Бег 60 м	5						10,5	10,3	10,0	9,8	9,6
		4						10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
		3						10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	5	200	205	210	215	220	175	180	185	190	200
		4	195	200	205	210	215	170	175	180	185	190
		3	190	195	200	205	210	167	170	175	180	185
Выносливость	Бег 800 м	5						3.20	3.10	3.05	3.00	2.50
		4						3.30	3.20	3.10	3.05	3.00
		3						3.35	3.30	3.20	3.10	3.05
	Бег 1000 м	5	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50					
		4	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00					
		3	3.45	3.40	3.30	3.20	3.10					
	Лыжи, классический стиль 3 км	5						15.00	14.50	14.40	14.30	14.20
		4						15.10	15.00	14.50	14.40	14.30
		3						15.20	15.10	15.00	14.50	14.40
	Лыжи, классический стиль 5 км	5	20.30	20.20	20.10	20.00	19.50					
		4	20.40	20.30	20.20	20.10	20.00					
		3	21.00	20.40	20.30	20.20	20.10					
	Лыжи, классический стиль 10 км	5						15.00	14.50	14.40	14.30	14.20
		4						15.10	15.00	14.50	14.40	14.30
		3						15.20	15.10	15.00	14.50	14.40
Лыжи, классический стиль 10 км	5	43.40	43.30	43.20	43.10	43.00						
	4	43.50	43.40	43.30	43.20	43.10						
	3	44.00	43.50	43.40	43.30	43.20						
Выполнение разрядов			2юн	1юн	3	2	1	2юн	1юн	3	2	1
Минимальный возраст зачисления			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-16 лет	17-18 лет

Развиваемое физическое качество	Виды тестов	Оценка	ЭССМ подготовки							
			юноши							
			1	2	3	ЭВС М	1	2	3	ЭВС М
Быстрота	Бег 100м	5	12.5	12.1	12.0	12.5				
		4	12.8	12.5	12.3	12.9				
		3	13.1	13.0	12.5	13.1				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5	260	265	270	275	220	225	230	190
		4	255	260	265	270	215	220	225	200
		3	250	255	260	265	210	215	220	210
Выносливость	Бег 800 м	5					2.45	2.30	2.25	2.10
		4					2.40	2.35	3.30	2.30
		3					2.35	2.40	2.35	2.35
	Бег 1000 м	5	2.40	2.30	2.20	2.40				
		4	2.50	2.40	2.30	2.50				
		3	3.00	2.50	2.40	3.00				
	Кросс 2 км	5					8.05	7.50	7.40	8.05
		4					8.10	8.00	7.50	8.10
		3					8.15	8.10	8.00	8.15
	Кросс 3 км	5	10.00	9.50	9.40	9.50				
		4	10.05	10.00	9.50	10.00				
		3	10.10	10.05	10.00	10.10				
	Лыжи, классический стиль 3км	5					10.10	10.00	9.50	10.10
		4					10.20	10.10	10.00	10.20
		3					10.30	10.20	10.10	10.30
	Лыжи, классический стиль 5 км	5	15.20	15.10	15.00	15.20	17.20	17.10	17.00	17.20
		4	15.30	15.20	15.10	15.30	17.30	17.20	17.10	17.30
		3	15.40	15.30	15.20	15.40	17.40	17.30	17.20	17.40
	Лыжи, свободный стиль 3 км	5					9.35	9.20	9.10	16.40
		4					9.40	9.30	9.20	16.50
		3					9.45	9.40	9.30	17.00
Лыжи, свободный стиль 5 км	5	14.25	14.20	14.10	14.25	16.40	16.30	16.20	16.40	
	4	14.30	14.25	14.20	14.30	16.50	16.40	16.30	16.50	
	3	14.35	14.30	14.25	14.35	17.00	16.50	16.40	17.00	
Лыжи, свободный стиль 10км	5	30.35	30.25	30.15	30.35					
	4	30.45	30.35	30.25	30.45					
	3	30.55	30.45	30.35	30.55					
			Обязательная техническая программа							
Выполнение разрядов			КМС	КМС	КМС	МС	КМС	КМС	КМС	МС
Минимальный возраст зачисления			15 лет	16 лет	17 лет	17 лет	15 лет	16 лет	17 лет	17 лет