

Лыжные гонки

Таблица 9

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до одного года по виду спорта «лыжные гонки»

Минимальный проходной балл – 4 балла

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			11,5	12,0	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			140	130	
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. раз
			30	25	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			6.30	7.00	

Таблица 10

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше одного года по виду спорта «лыжные гонки»

Минимальный проходной балл – 4 балла

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
2.1.	Бег на 60 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			11,0	11,6	
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			150	140	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз, не менее	1 балл		+1 балл за каждый доп. +5раз
			35	30	
2.4.	Бег на 1000 м	мин, с не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			5,50	6,20	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла

Таблица 11

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

Минимальный проходной балл – 5 баллов

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки					
3.1.	Бег на 100 м	с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,10 с
			16,0	16,8	
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые доп.+10см
			170	155	
3.3.	Бег на 1000 м	мин, с не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,30 с
			4,00	4,15	
Нормативы специальной физической подготовки					
3.4.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			14,20	15,20	
3.5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			13,00	14,30	

Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд "	Наличие разряда +1 балл +2 балла +3 балла

Таблица 12

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Минимальный проходной балл – 5 баллов

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив/критерии оценки		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
Нормативы общей физической подготовки					
4.1.	Бег на 2000 м	мин,с, не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,30 с
			-	8,35	
4.2.	Бег на 3000 м	мин, с не более	1 балл		+1 балл за каждые -0,30 с
			9,40		
Нормативы специальной физической подготовки					
4.3.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			14,20	-	
4.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			13,00	-	
	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			-	17,40	
	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с не более	1 балл		1 балл за каждые -1мин.00с
			-	17,00	

Уровень спортивной квалификации

Период обучения не ограничено	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»	Наличие разряда 1 балл
----------------------------------	---	---------------------------