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	Норматив/кр	оитерии оценки	Дополнительные
		измерения	мальчики	девочки	критерии оценки
	1. Нормативы обі	цей физической	й подготовки		
1.1.	For we 60 w	c,	1 балл		+1 балл за
1.1.	Бег на 60 м	не более	11,5	12,0	каждые -0,10 с
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	1 балл		+1 балл за каждые
1.2.			140	130	доп.+10см
	Поднимание туловища из		1 балл		+1 балл за каждый доп.
	положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз, не менее	30	25	раз
1 4	Бег на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за
1.4.		не более	6.30	7.00	каждые -0,10 с

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	Единица Норматив/критерии оценки ,		Дополнительные
		измерения	мальчики	девочки	критерии оценки
	1. Нормативы обі	цей физической	і́ подготовки		
2.1		c,	1 балл		+1 балл за
2.1.	Бег на 60 м	не более	11,0	11,6	каждые -0,10 с
2.2.	Прыжок в длину с места	см,	1 балл		+1 балл за каждые
2.2.	толчком двумя ногами	не менее	150	140	доп.+10см
	Поднимание туловища из	количество	1 балл		+1 балл за каждый доп.
	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз, не менее	35	30	+5раз
2.4	Бег на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за
2.4.		не более	5,50	6,20	каждые -0,10 с

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

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	Норматив/критерии оценки		Дополнительные		
		измерения	мальчики	девочки	критерии оценки		
	Нормативы общей физической подготовки						
3.1. Бег на 100 м		c,	1 балл		+1 балл за		
3.1.	Вет на 100 м	не более	16,0	16,8	каждые -0,10 с		
Прыжок в длину с места		см, 1 ба		алл	+1 балл за каждые		
3.2.	толчком двумя ногами	не менее	170	155	доп.+10см		
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	1 балл		+1 балл за		
3.3.		не более	4,00	4,15	каждые -0,30 с		
	Нормативы специальной физической подготовки						
2.4	лана до веро на дъжах. Мин, с мин, с мин, с		1 ба	алл	1 балл за		
3.4.	Классический стиль 3 км	не более	14,20	15,20	каждые -1мин.00с		
2.5	Бег на лыжах. Свободный	мин, с	1 ба	алл	1 балл за		
3.5.	стиль 3 км	не более	13,00	14,30	каждые -1мин.00с		

Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе	Наличие разряда				
спортивной подготовки	"третий юношеский спортивный разряд",	+1 балл			
(до двух лет)	"второй юношеский спортивный разряд",	+2 балла			
	"первый юношеский спортивный разряд"	+3 балла			
Период обучения на этапе	Спортивные разряды –	Наличие разряда			
спортивной подготовки	"третий спортивный разряд",	+1 балл			
(свыше двух лет)	"второй спортивный разряд",	+2 балла			
	"первый спортивный разряд "	+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	Норматив/кр	итерии оценки	Дополнительные		
		измерения	юноши	девушки	критерии оценки		
	Нормативы общей физической подготовки						
4 1	Бег на 2000 м	мин,с,	16	балл	+1 балл за		
4.1.	Вет на 2000 м	не более	-	8,35	каждые -0,30 с		
4.2	Бег на 3000 м	мин, с	16	балл	+1 балл за		
4.2.	Бег на 5000 м	не более	9,40		каждые -0,30 с		
	Нормативы специальной физической подготовки						
4.3.	Бег на лыжах.	мин, с	1 балл		1 балл за		
4.3.	Классический стиль 10 км	не более	14,20	-	каждые -1мин.00с		
1 1	Бег на лыжах. Свободный	мин, с	1 балл		1 балл за		
4.4.	стиль 10 км	не более	13,00	-	каждые -1мин.00с		
	Бег на лыжах.	мин, с	1 балл		1 балл за		
	Классический стиль 5 км	не более	-	17,40	каждые -1мин.00с		
	Бег на лыжах. Свободный	мин, с	1 балл		1 балл за		
	стиль 5 км	не более	-	17,00	каждые -1мин.00с		

V_1	овень спор	тивной квалиф	ификации

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