

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных)
способностей поступающих в Учреждение на программу спортивной подготовки –
лыжные гонки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль	
	5 км. (не более 21 мин 00 с)	3 км. (не более 15 мин 20 с)
	10 км. (не более 44 мин 00 с)	5 км. (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль	
	5 км. (не более 20 мин 00 с)	3 км. (не более 14 мин 30 с)
	10 км. (не более 42 мин 00 с)	5 км. (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км. (не более 15 мин 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км. (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км. (не более 32 мин 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км. (не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км. (не более 14 мин 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км. (не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км. (не более 30 мин 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км. (не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* - При невозможности сдачи некоторых тестов КПН летний период (лыжная подготовка на время), в осенне-зимний период (быстрота, выносливость - бег) допускается зачисление поступающих при предъявлении справки о сдаче тестов в летний период или наличия протокола соревнований с данными тестов КПН.

На всех этапах спортивной подготовки при зачислении и переводе предпочтение отдается поступающим и спортсменам, показавшим более высокие результаты КПН.