

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации и иные спортивные нормативы
по виду спорта «лыжные гонки»**

**1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта «лыжные
гонки»**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	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 1000 м с	мин, с	не более	
			6.30	7.00

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
1.4.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			5.50	6.20

На этапе начальной подготовки третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			152	142
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	31
1.4.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			5.40	6.10

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,9	16,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			171	156
1.3.	Бег 1000 м с	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.15	15.15
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.55	14.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,8	16,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			172	157
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.50	4.05
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.10	15.10
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.50	14.20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) четвертого и пятого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,7	16,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			173	158
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	4.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.05	15.05
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.45	14.15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

3. Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого и второго года:

№ пп	Нормативы	Критерии оценки	
		«Зачет»	«Не зачет»
1	Техника прохождения спусков со склона:		
	Стойка «высокая»	Колени чуть согнуты, наклон вперед, наконечники сзади, руки согнуты	Ноги прямые, палки вперед
	Стойка «средняя»	Колени согнуты под углом 35 градусов, наклон вперед, наконечники сзади, руки согнуты	Ноги прямые, палки вперед
	Стойка «низкая»	Полный присед, руки согнуты наконечники назад	При приседе падает назад
2	Преодоление подъема:		
	«елочкой»	Поочередная постановка лыж в гору с разведением носков лыж в стороны («елочкой») с согласованной работой рук	Падение вперед, раскоординация работы рук и ног
	«полуелочкой»	Одна лыжа прямо, другая в сторону с упором на палку	Нет упора палками
	«беговым шагом»	Бегом на лыжах с упором на палки	Зашагивание
3	Торможение:		
	«плугом»	Носки лыж вместе, пятка в стороны, чуть наклон вперед	Носки лыж не сведены
	«полуплугом»	Одна лыжа прямо, другая сводится к носку, пятка в сторону	Обе лыжи прямо
	«падением»	Падение в сторону на бок, согнув колени	Падение вперед на руки

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше второго года:

№ пп	Нормативы	Критерии оценки	
		«Зачет»	«Не зачет»
1	Передвижение на лыжах:		
	Классическим	Полная координация рук и	Не уверенное выполнение

	ходом	ног	
	Коньковым ходом	Полная координация рук и ног	Не уверенное выполнение
2	Технические имитационные упражнения:		
	На месте	Четкое выполнение движений рук и ног	Не выполнение упражнения
	В движении	Подседание и отталкивание ногой	Не выполнение упражнения

