

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
на спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы	
			Норматив		Норматив		Норматив			
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины		
1	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8					10	
2	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-	14,0	15,2	13,1	15,0		
3	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155	230	200	240	205	10	
4	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с			3,10	3,30	3,00	3,20	10	
4	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15					20	
5	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с			-	8,35	-	8,15	10	
6	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с			9,40	-	9,20	-		
7	*Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15,20					30	
8	*Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-						
7	*Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с			-	10,30	-	10,15		
8	*Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с			15,10	17,40	14,50	17,20		
9	*Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с			31,00	-	30,30	-		
10	*Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14,30						
11	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-						
10	*Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с			-	9,45	-	9,30		
11	*Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с			14,45	17,00	14,25	16,40		
12	*Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с			28,30	-	28,00	-		
13	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - Имитация лыжных ходов – 10 баллов - Отжимание на брусьях – 10 баллов - 10-ой прыжок в длину с места – 10 баллов								30

\* Поступающие предоставляют протоколы с официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, текущего сезона:

- **Тренировочный этап (15-16 лет):** ВС «Приз ЗМС Р.П. Сметаниной» г. Сыктывкар, ПР (1-30м – 30б, ниже 30м – 20б).

- **Этап совершенствования спортивного мастерства (17-18лет):** ВС г. Сыктывкар (декабрь 2021г.), ПР /Зимняя Спартакиада учащихся (финал) (1-30м – 30б, ниже 30м – 20б).