

ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Для зачисления на базовый уровень необходимо выполнить 3 норматива (из которых один обязательно на выносливость).

| Возраст | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| | Быстрота | | Скоростно-силовые | | | | | Выносливость | |
| | Бег 30 м (с) | Бег 60 м (с) | Прыжок с места (см) | Поднимание туловища (раз) | Подтягивание (раз) | Сгибание и разгибание рук (раз) | Метание мяча 150г (м) | Кросс 1 км (мин, с) | Кросс 3 км (мин, с) |
| Девочки | | | | | | | | | |
| 6-8 лет | 7,1 | - | 105 | 18 | - | 4 | - | 9.30 | - |
| 9-10 лет | 6,2 | 12,0 | 130 | 27 | - | 7 | 15 | 6.30 | - |
| 11-12 лет | 5,8 | 10,9 | 145 | 30 | - | 9 | 18 | - | 20.00 |
| 13-15 лет | 5,4 | 10,4 | 160 | 34 | - | 10 | 21 | - | 18.30 |
| 16-17 лет | 5,5 | 10,1 | 170 | 36 | - | 11 | 27 | - | 18.00 |
| Мальчики | | | | | | | | | |
| 6-8 лет | 6,9 | - | 110 | 21 | 2 | 7 | - | 9.00 | - |
| 9-10 лет | 6,0 | 11,5 | 140 | 32 | 3 | 13 | 22 | 6.00 | - |
| 11-12 лет | 5,5 | 10,4 | 160 | 36 | 4 | 18 | 26 | - | 17.30 |
| 13-15 лет | 5,1 | 9,2 | 190 | 39 | 8 | 24 | 34 | - | 16.00 |
| 16-17 лет | 4,7 | 8,5 | 210 | 40 | 11 | 31 | 40 | - | 14.30 |

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЁННОГО УРОВНЯ

Для зачисления на углубленный уровень необходимо выполнить 4 норматива, из которых один обязательно по лыжным гонкам.

| Возраст | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---|--|--------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | Скоростно-силовые | | | Выносливость | | | | | | | | |
| | Прыжок с места (см) | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | Кросс 3 км (мин,с) | Лыжи, кл.ст. 1 км (мин,с) | Лыжи, кл.ст. 2 км (мин,с) | Лыжи, кл.ст. 3 км (мин,с) | Лыжи, кл.ст. 5 км (мин,с) | Лыжи, св.ст. 1 км (мин,с) | Лыжи, св.ст. 2 км (мин,с) | Лыжи, св.ст. 3 км (мин,с) | Лыжи, св.ст. 5 км (мин,с) |
| Девушки | | | | | | | | | | | | |
| 11-12 лет | 145 | - | 14 | 18.30 | 5.24 | 11.00 | 16.53 | 29.10 | 5.26 | 10.30 | 16.50 | 28.51 |
| 13-14 лет | 160 | - | 15 | | 4.13 | 9.00 | 13.05 | 22.25 | 4.08 | 8.22 | 12.43 | 21.39 |
| 15-17 лет | 170 | - | 16 | | 3.47 | 7.42 | 11.41 | 19.58 | 3.40 | 7.12 | 11.14 | 19.05 |
| Юноши | | | | | | | | | | | | |
| 11-12 лет | 160 | 4 | 18 | 16.00 | 4.48 | 10.00 | 14.54 | 25.38 | 4.52 | 9.30 | 14.59 | 25.38 |
| 13-14 лет | 190 | 8 | 24 | | 3.43 | 8.00 | 11.30 | 19.37 | 3.41 | 7.36 | 11.18 | 19.12 |
| 15-17 лет | 210 | 11 | 31 | | 3.20 | 7.00 | 10.14 | 17.26 | 3.15 | 6.34 | 9.58 | 16.54 |