

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег на 60 м	с	11,5	12,0	11,4	11,8	11,0	11,6	11,0	11,6	10,8	11,5	10,5	11,3	10,5	11,2	10,4	11,1	10,5	11,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	145	135	150	140	150	140	155	145	157	148	160	150	163	153	165	160
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	раз	30	25	35	30	40	35	35	30	40	35	43	38	40	35	42	38	45	40
4.	Бег на 1000 м.	мин, с.	6,30	7,00	6,00	6,30	5,50	6,20	5,50	6,20	5,45	6,15	5,30	6,00	5,10	5,40	5,05	5,50	4,50	5,20

*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 100 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			16,0	16,8	15,8	16,6	15,0	16,0	15,8	16,6	15,5	16,3	15,0	15,9	15,6	16,4	15,4	16,0	15,0	15,5	15,4	16,2	15,2	16,0	14,8	15,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155	175	160	180	165	175	160	180	165	185	170	180	165	185	170	190	175	185	170	190	175	195	180
3.	Бег на 1000 м.	мин.с	4,00	4,15	3,50	4,05	3,50	4,00	3,50	4,05	3,55	4,00	3,40	3,50	3,40	3,55	3,40	3,50	3,30	3,40	3,30	3,45	3,25	3,40	3,10	3,30
СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	ми н.с	14,20	15,20	14,10	15,10	14,00	15,00	14,10	15,10	14,00	15,00	13,60	14,60	14,00	15,00	13,50	14,50	13,40	14,40	13,50	14,50	13,40	14,40	13,00	14,00
2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	ми н.с	13,00	14,30	12,50	14,20	12,50	14,00	12,50	14,20	12,50	14,00	12,40	13,50	12,40	14,10	12,30	14,00	12,00	13,40	12,30	14,00	12,00	13,40	11,50	13,00
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																										
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ									СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД , ВТОРОЙ																	

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ДВУХ ЛЕТ)	ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контроль- ные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1	Бег на 100 м	С	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			15,2	16,0	15,0	15,40	14,40	15,20												
2	Прыжок в длину с места толчком	См	м	ж	м	ж	м	ж												
			190	180	190	180	200	190												

№ п/ п	Контроль- ные нормативы		Этапы подготовки																	
			УТ-5						ССМ						ВСМ					
			оценки						оценки						оценки					
			3		4		5		3		4		5		3		4		5	
	двумя ногами																			
3	Бег на 1000 м.	мин.с	3,20	3,35	3,15	3,30	3,00	3,10												
СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	мин.с	13,40	14,40	13,30	14,30	13,10	14,10												
2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	мин.с	12,20	13,50	12,0	13,30	11,0	12,50												
Контрольные нормативы										ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на 2000 м						Мин.с.	-	8,35	-	8,25	-	8,00	-	8,15	-	8,00	-	7,40	
2	Бег на 3000 м						Мин.с.	9,40	-	9,20	-	9,00	-	9,20	-	9,00	-	8,40	-	
Контрольные нормативы										СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км						Мин.с.	-	17,40	-	17,20	-	17,00	-	17,20	-	17,10	-	7,20	
2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км						Мин.с.	31,00	-	30,50	-	30,30	-	30,30	-	30,20	-	30,00	-	
3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.						Мин.с.	-	17,00	-	16,50	-	16,30	-	16,40	-	16,20	-	16,00	
4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.						Мин.с.	28,30	-	28,15	-	28,00	-	28,00	-	27,50	-	27,30	-	

№ п/ п	Контроль- ные нормативы	Этапы подготовки								
		УТ-5			ССМ			ВСМ		
		оценки			оценки			оценки		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ										
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)		СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»			СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД « КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»			СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ»		

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.