|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»** | | | | | |
| Упр. | Балл | Этап начальной подготовки | | | |
| До года обучения | | Свыше года обучения | |
| мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки | мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| Бег 60 м (с) | **5** | 11,1 | 11,6 | 10,6 | 11,2 |
| **4** | 11,3 | 11,8 | 10,8 | 11,4 |
| **3** | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **5** | 150 | 145 | 170 | 160 |
| **4** | 145 | 135 | 160 | 150 |
| **3** | 140 | 130 | 150 | 140 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) кол-во раз | **5** | 36 | 31 | 40 | 36 |
| **4** | 33 | 28 | 37 | 33 |
| **3** | 30 | 25 | 35 | 30 |
| Бег на 1000 м | **5** | 6,15 | 6,2 | 4,9 | 5,8 |
| **4** | 6,25 | 6,5 | 5,1 | 6,0 |
| **3** | 6,30 | 7,0 | 5,5 | 6.6 |

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 12 балла, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег 30 м/ 60 м с высокого старта.** Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

1. **Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
2. **Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)**, из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

1. **Бег по дистанции 1000 м,**  проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.

**Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки гонки»** **и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упр. | Балл | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года обучения | |
| мальчики/  юноши/  юниоры | девочки/  девушки/  юниорки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| Бег 100 м (с) | **5** | 15,6 | 16,4 |
| **4** | 15,8 | 16,6 |
| **3** | 16,0 | 16,8 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **5** | 180 | 165 |
| **4** | 175 | 160 |
| **3** | 170 | 155 |
| Бег 1000 м (мин, с) | **5** | 3,85 | 3,95 |
| **4** | 3,95 | 4,05 |
| **3** | 4,00 | 4,15 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| Бег на лыжах. Классический стиль 3 км. | **5** | 14,10 | 15,10 |
| **4** | 14,15 | 15,15 |
| **3** | 14,20 | 15,20 |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км. | **5** | 12,50 | 14,20 |
| **4** | 12,55 | 14,25 |
| **3** | 13,00 | 14,30 |

Уровень спортивной квалификации

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) до трех лет:

3 юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) свыше трех лет:

третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег 100 м с высокого старта.** Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

1. **Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
2. **Бег по дистанции 1000 м,**  проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.
3. **Бег на лыжах. Классический стиль 3 км**., по команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение.
4. **Бег на лыжах (передвижение на лыжах) свободный стиль 3 км..** Тестирование проводится в двух формах: групповое (масс-старт) - максимальное количество участников в забеге 20 человек; индивидуальное (индивидуальный старт). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение.