**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «лыжное двоеборье»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) в зависимости от периода обучения на этапе спортивной подготовки:

**до трех лет** – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

**свыше трех лет** – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 7 баллов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты)**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Техника выполнения | Баллы | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м  (с) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | более 10,4 | более 10,9 |
| 1 | 10,4 | 10,9 |
| 2 | 10,1-10,3 | 10,6-10,8 |
| 3 | 10,0 и менее | 10,5 и менее |
| 1.2. | Бег на 2000 м  (мин, с) | По команде «На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все поступающие забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша. | 0 | более 10.20 | более 12.10 |
| 1 | 10.20 | 12.10 |
| 2 | 10.00-10.19 | 11.50-12.09 |
| 3 | 09.59 и менее | 11.49 и менее |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание – разгибание рук, разрешается одна попытка | 0 | менее 18 | менее 9 |
| 1 | 18 | 9 |
| 2 | 19-21 | 10-12 |
| 3 | 22 и более | 13 и более |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | Выполняется из положения стоя. Стопы вместе, с выпрямленными ногами | 0 | менее +5 | менее +5 |
| 1 | +5 | +6 |
| 2 | +6 - +7 | +7 - +8 |
| 3 | +8 и более | +9 и более |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м (с) | Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремится к финишу и завершает задание пробеганием.  Разрешается одна попытка. | 0 | более 8,7 | более 9,1 |
| 1 | 8,7 | 9,1 |
| 2 | 8,4-8,6 | 8,8-9,0 |
| 3 | 8,3 и менее | 8,7 и менее |
| 1.6. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги – на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед | 0 | менее 160 | менее 145 |
| 1 | 160 | 145 |
| 2 | 161-169 | 146-154 |
| 3 | 170 и более | 155 и более |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места (см) | Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полуприседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться. | 0 | менее 40 | менее 35 |
| 1 | 40 | 35 |
| 2 | 41-45 | 36-40 |
| 3 | 46 и более | 41 и более |