**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 «лыжные гонки»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

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

**свыше двух 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 – 5 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 100 м (с высокого старта)(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 16,0 | более 16,8 |
| 1 |  16,0 | 16,8 |
| 2 | 15,7-15,9 | 16,5-16,7 |
| 3 | 15,6 и менее | 16,4 и менее |
| 1.2. | Прыжок в длину с места 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 170 | менее 155 |
| 1 | 170 | 155 |
| 2 | 171-179 | 156-164 |
| 3 | 180 и более | 165 и более |
| 1.3. | Бег 1000 м с высокого старта(мин, с) | По команде «На старт» поступающий становится у стартовой линии в положении высокого старта. Когда все участники забега приготовились и замерли, дается сигнал стартера. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | более 4.00 | более 4.15 |
| 1 | 4.00 | 4.15 |
| 2 | 3.45-3.59 | 4.00-4.14 |
| 3 | 3.44 и менее | 3.59 и менее |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км(мин, с) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | более 14.20 | более 15.20 |
| 1 | 14.20 | 15.20 |
| 2 | 13.00-14.19 | 14.00-15.19 |
| 3 | 12.59 и менее | 13.59 и менее |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км(мин, с) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии. Когда все участники приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Каждый участник проходит определенную дистанцию классическим стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | более 13.00 | более 14.30 |
| 1 | 13.00 | 14.30 |
| 2 | 11.40-12.59 | 13.10-13.29 |
| 3 | 11.39 и менее | 13.09 и менее |