**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 4 балла (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 (обучающихся) при выполнении упражнений.

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

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты)**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Техника выполнения | Баллы | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 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 | 0 | более 11,5 | более 12,0 | более 11,0 | более 11,6 |
| 1 | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 2 | 11,2-11,4 | 11,7-11,9 | 10,7-10,9 | 11,3-11,5 |
| 3 | 11,1 и менее | 11,6 и менее | 10,6 и менее | 11,2 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 140 | менее 130 | менее 150 | менее 140 |
| 1 | 140 | 130 | 150 | 140 |
| 2 | 141-149 | 131-139 | 151-159 | 141-149 |
| 3 | 150 и более | 140 и более | 160 и более | 150 и более |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  (количество раз) | И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | 0 | менее 30 | менее 25 | менее 35 | менее 30 |
| 1 | 30 | 25 | 35 | 30 |
| 2 | 31-33 | 26-28 | 36-38 | 31-33 |
| 3 | 34 и более | 29 и более | 39 и более | 34 и более |
| 1.4. | Бег 1000 м с высокого старта  (мин, с) | По команде «На старт» участник 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 6.30 | более 7.00 | более 5.50 | более 6.20 |
| 1 | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |
| 2 | 6.10-6.29 | 6.40-6.59 | 5.30-5.49 | 6.00-6.19 |
| 3 | 6.09 и менее | 6.39 и менее | 5.29 и менее | 5.59 и менее |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

**и перевода 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 (обучающихся) при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим (обучающимся) 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 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

**и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 15 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «**кандидат в мастера спорта».**

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

Оценка контрольных упражнений проводится побалльной системе.

Проходной балл для зачисления – 3 балла (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 (обучающихся) при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим (обучающимся) 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 по пересеченной местности 2 км  (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 8.35 |
| 1 | - | 8.35 |
| 2 | - | 8.15 – 8.34 |
| 3 | - | 8.14 и менее |
| 1.2. | Бег по пересеченной местности 3 км  (мин, с) | 0 | более 9.40 | - |
| 1 | 9.40 | - |
| 2 | 9.20 – 9.39 | - |
| 3 | 9.19 и менее | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 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 17.40 |
| 1 | - | 17.40 |
| 2 | - | 17.00 – 17.39 |
| 3 | - | 16.59 и менее |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км  (мин, с) | 0 | более 31.00 | - |
| 1 | 31.00 | - |
| 2 | 30.20 – 30.59 | - |
| 3 | 30.19 и менее | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 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 свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | - | более 17.00 |
| 1 | - | 17.00 |
| 2 | - | 16.20 – 16.59 |
| 3 | - | 16.19 и менее |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км  (мин, с) | 0 | более 28.30 | - |
| 1 | 28.30 | - |
| 2 | 27.50 – 28.29 | - |
| 3 | 27.49 и менее | - |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «лыжные гонки»**

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – с 17 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Уровень спортивной квалификации – спортивное звание «**мастер спорта России».**

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 и перевода – 3 балла (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 (обучающихся) при выполнении упражнений.

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

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты)**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Техника выполнения | Баллы | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег по пересеченной местности 2 км  (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 8.15 |
| 1 | - | 8.15 |
| 2 | - | 7.55 – 8.14 |
| 3 | - | 7.54 и менее |
| 1.2. | Бег по пересеченной местности 3 км  (мин, с) | 0 | более 9.20 | - |
| 1 | 9.20 | - |
| 2 | 9.00 – 9.19 | - |
| 3 | 8.59 и менее | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 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 17.20 |
| 1 | - | 17.20 |
| 2 | - | 16.40 – 17.19 |
| 3 | - | 16.39 и менее |
| 2.3. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км  (мин, с) | 0 | более 30.30 | - |
| 1 | 30.30 | - |
| 2 | 29.50 – 39.29 | - |
| 3 | 29.49 и менее | - |
| 2.5. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 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 свободным стилем. Фиксируется время прохождения дистанции до линии финиша | 0 | - | более 16.40 |
| 1 | - | 16.40 |
| 2 | - | 16.00 – 16.39 |
| 3 | - | 15.59 и менее |
| 2.6. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км  (мин, с) | 0 | более 28.00 | - |
| 1 | 28.00 | - |
| 2 | 27.20 – 27.59 | - |
| 3 | 27.19 и менее | - |