

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «лыжные гонки»
(мальчики 9-10 лет)**

Контрольные упражнения	Единица измерения	баллы				
		1	2	3	4	5
Бег 60 м с высокого старта	с	10,80	10,75	10,70	10,65	10,60
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	147	149	151	153
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	11	12	13	14
И.П. – лежа 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.	количество раз	15	16	17	18	19

Для зачисления необходимо набрать не менее 4 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «лыжные гонки»
(девочки 9-10 лет)**

Контрольные упражнения	Единица измерения	баллы				
		1	2	3	4	5
Бег 30 м с высокого старта	с	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	135	136	137	138	139
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	5	6	7	8	9
И.П. – лежа 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.	количество раз	10	11	12	13	14

Для зачисления необходимо набрать не менее 4 баллов