

СОГЛАСОВАНО

Старший тренер отделения лыжные гонки
Л.Н. Осипова

« 05 » 09 2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Я.А. Замлынская

« 05 » 09 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МВУ ДО «СП № 6»
Д.Д. Щеглов

« 05 » 09 2025 год



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ «Лыжные гонки»

1) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП)

УПРАЖНЕНИЕ	Ед. измерения	НП 1 год	НП 2 год	НП 3 год	УТ 1 год	УТ 2 год	УТ 3 год	УТ 4 год	УТ 5 год
БЕГ 60 м	сек	11,5 не более	11,0 не более	11,0 не более	х	х	х	х	х
БЕГ 100 м	сек	х	х	х	16,0 не более	16,0 не более	16,0 не более	15,8 не более	15,6 не более
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (за 1 мин.)	см	30	35	35	х	х	х	х	х
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)	см	140 не менее	150 не менее	150 не менее	170 не менее	170 не менее	170 не менее	175 не менее	180 не менее
Отжимания: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (за 1 мин.)	кол-во раз	х	х	х	30	32	35	40	40

2) ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП)

Дистанции	мин., сек	-	-	-	3 км	3 км	3 км	3 км	3 км
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.		-	-	-	14,31 не более	14,29 не более	14,27 не более	14,25 не более	14,20 не более
Дистанции		-	-	-	3 км	3 км	3 км	3 км	3 км
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	мин., сек	-	-	-	13,11 не более	13,09 не более	13,07 не более	13,05 не более	13,00 не более
Выполнение требований ЕВСК					3 юн. 2 юн. 1 юн.	3 юн. 2 юн. 1 юн.	3 2 1	3 2 1	3 2 1

- период обучения на этапе спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (до двух лет) – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- период обучения на этапе спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (свыше двух лет) – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй разряд», «первый спортивный разряд».