

УТВЕРЖДЕНЫ  
 приказом директора  
 МБУ ДО «СШОР «Спутник»  
 от 08.04.2024 № 25-ОД

### Контрольно-переводные нормативы по лыжным гонкам

#### 1. Мальчики (юноши, мужчины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<b><i>Нормативы общей физической подготовки</i></b>										
Бег на 60 метров (сек)	11,5	11,0	10,5							
Бег на 100 метров (сек)				15,3	14,5	14,5	13,9	13,5		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	155	155	170	180	190	200	210		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	30	35	40							
Бег на 1000 метров (мин, сек)	6,3	5,5	5,3	4,00	3,36	3,27	3,18	3,15		
Бег на 3000 метров (мин, сек)									9,40	9,20
<b><i>Нормативы специальной физической подготовки</i></b>										
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)									31,00	30,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)									28,30	28,00
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)				14,20	14,20	14,20	14,20	14,20		
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)				13,00	13,00	13,00	13,00	13,00		
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

## 2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<b><i>Нормативы общей физической подготовки</i></b>										
Бег на 60 метров (сек)	12,0	11,0	11,0							
Бег на 100 метров (сек)				16,8	16,8	16,8	16,8	16,8		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	155	160	160	165	170	180		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	25	30	30							
Бег на 1000 метров (мин, сек)	7,0	6,2	6,2	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15		
Бег на 2000 метров (мин, сек)									8,35	8,15
<b><i>Нормативы специальной физической подготовки</i></b>										
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)									17,40	17,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)									17,00	16,40
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)				15,20	15,20	15,20	15,20	15,20		
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)				14,30	14,30	14,30	14,30	14,30		
Уровень спортивной квалификации				1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС