

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ НП-1 (9 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 30 метров	5,8	6,0	6,2	6,0	6,2	6,4
	2.	Метание теннисного мяча	18	14	12	14	10	8
	3.	Прыжок в длину с места	155	145	140	150	140	135

Примечание: 9 баллов - зачисление в группу НП-1

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ НП-2 (10 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 30 метров	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
	2.	Метание теннисного мяча	22	20	18	18	16	14
	3.	Прыжок в длину с места	165	163	160	160	158	155
СФП	4.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	3 юношеский разряд - зачет			3 юношеский разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов - зачисление в группу НП-1, в НП-2;

При переводе из группы НП-1 в группу НП-2 допускается недобор 1 балла при условии выполнения 1 зачета

При

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид ПОДГОТОВКИ	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ Т-1 (12-13 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	10,8	11,0	11,2
		Бег 100 метров	16,2	17,4	18,3	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	3.35	3.45	3.55
		Бег 1000 метров	3.45	3.50	4.00	-	-	-
	3.	Прыжок в длину с места	175	170	165	165	160	155
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 юношеский разряд - зачет			2 юношеский разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов + 2 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 2 зачетов

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ Т-2 (13-14 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	10,4	10,6	10,8
		Бег 100 метров	15,5	16,4	17,3	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	3.20	3.35	3.45
		Бег 1000 метров	3.40	3.45	3.55	-	-	-
	3.	Прыжок в длину с места	180	175	170	170	165	160
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	5.	Лыжи, классический стиль (км, согласно программе)	5 км (не более 22 мин 30 с)			3 км (не более 14 мин 50 с)		
	6.	Лыжи, свободный стиль (км, согласно программе)	5 км (не более 22 мин 10 с)			3 км (не более 14 мин 40 с)		
	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	1 юношеский разряд - зачет			1 юношеский разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 4 зачетов

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ Т-3 (14-15 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	10,0	10,1	10,2
		Бег 100 метров	14,8	15,5	16,3	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	3.10	3.20	3.35
		Бег 1000 метров	3.35	3.40	3.50	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места	190	185	180	175	170	165	
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	5.	Лыжи, классический стиль (км, согласно программе)	5 км (не более 19 мин 40 с)			3 км (не более 13 мин 10 с)		
	6.	Лыжи, свободный стиль (км, согласно программе)	5 км (не более 19 мин 15 с)			3 км (не более 12 мин 50 с)		
	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	3 взрослый разряд - зачет			3 взрослый разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 4 зачетов

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ Т-4 (15-16 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	9,5	9,6	9,7
		Бег 100 метров	14,0	14,6	15,3	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	3.05	3.15	3.25
		Бег 1000 метров	3.30	3.35	3.40	-	-	-
	3.	Прыжок в длину с места	205	195	190	185	180	175
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	5.	Лыжи, классический стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 36 мин 30 с)			5 км (не более 20 мин 00 с)		
	6.	Лыжи, свободный стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 35 мин 10 с)			5 км (не более 19 мин 10 с)		
	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	2 взрослый разряд - зачет			2 взрослый разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 4 зачетов

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ Т-5 (16-17 лет)					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	9,1	9,2	9,3
		Бег 100 метров	13,6	14,2	14,8	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	2.50	3.00	3.10
		Бег 1000 метров	3.20	3.25	3.30	-	-	-
	3.	Прыжок в длину с места	220	210	205	195	190	185
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	5.	Лыжи, классический стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 33 мин 10 с)			5 км (не более 18 мин 10 с)		
	6.	Лыжи, свободный стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 31 мин 30 с)			5 км (не более 17 мин 30 с)		
	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	1 взрослый разряд - зачет			1 взрослый разряд - зачет		

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 4 зачетов

Контрольно-переводные нормативы по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ СС, ВСМ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Бег 60 метров	-	-	-	8,9	9,0	9,1
		Бег 100 метров	12,7	12,9	13,1	-	-	-
	2.	Бег 800 метров	-	-	-	2.25	2.35	2.45
		Бег 1000 метров	2.50	2.55	3.00	-	-	-
	3.	Прыжок в длину с места	260	255	250	220	210	200
ТП	4.	Обязательная техническая программа	зачет/незачет			зачет/незачет		
СФП	5.	Лыжи, классический стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 32 мин 30 с)			5 км (не более 17 мин 55 с)		
	6.	Лыжи, свободный стиль (км, согласно программе)	10 км (не более 31 мин 00 с)			5 км (не более 17 мин 00 с)		
	7.	Передвижение на лыжах (выполненный разряд)	КМС (для СС), МС (для ВСМ)- зачет			КМС (для СС), МС (для ВСМ)- зачет		

Примечание: 9 баллов + 4 зачета - перевод; допускается недобор 1 балла при условии выполнения 4 зачетов