

**Нормативные требования  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения							
	Юноши				Девушки			
Быстрота	Бег 30 м				Бег 30 м			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
	5,8 с	6,0 с	6,2 с	6,3 с и более	6,0 с	6,2 с	6,4 с	6,5 с и более
	Прыжок в длину с места				Прыжок в длину с места			
Скоростно-силовые качества	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
	155 см	145 см	140 см	139 см и менее	150 см	140 см	135 см	134 см и менее
	Метание теннисного мяча с места				Метание теннисного мяча с места			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
	18 м	14 м	12 м	11 м и менее	14 м	10 м	8 м	7 м и менее

При поступлении в МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» поступающий проходит тестирование по 3-м вышеуказанным нормативам.

При наборе 9 баллов и более - поступающий считается зачисленным в группу НП-1 по программе спортивной подготовки.

При наборе 7-8 баллов - поступающий считается зачисленным в группу НП-1 по программе предпрофессиональной подготовки.

При наборе 6 баллов и менее - поступающий в школу не зачисляется.