

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП — 2 г.о.		НП – 3 г.о.	
		Юноши 9-10 лет	Девушки 9-10 лет	Юноши 10-11 лет	Девушки 10-11 лет	Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Быстрота	Бег на 30 м						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	155	165	158	170	160
	Метание теннисного мяча с места, м	18	14	23	16	28	18
Сила	Пресс за 1 мин	15	14	20	20	25	25
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке						Участие в соревнованиях Выполнение Зон. -2 юн. .	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 3-х нормативов		Сдача не менее 3-х нормативов		Сдача не менее 3-х нормативов	

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 - 2 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	УТГ- 1 г.о.		УТГ -2 г.о.	
		Юноши 12-13 лет	Девушки 12-13 лет	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет
Нормативы ОФП и СФП					
Быстрота	Бег на 30 м				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	167	200	172
Сила	Пресс за 1 мин	30	25	35	30
	Отжимание (деву) Подтягивание (юн.)	6	10	7	15
Выносливость	Бег на лыжах, классич.стилем 3 км		15,20		14,30
	Бег на лыжах, классич.стилем 5 км	21,00		19,40	24,00
	Бег на лыжах, классич.стилем 10			44 00	
	Бег на лыжах, свободный стилем 3 мин, с		14,30		В 40
	Бег на лыжах свободным СТИЛСМ 5 юг, мин, с	20,00		18,40	23,30
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км• мин, с			42,00	
ТРЕБОВАНИЯ для персвода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 2 юн. - 1 юн.		Участие в соревнованиях 1 юн. — 3 сп.разряд	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 8-ми нормативов		Сдача не менее 8-ми нормативов	

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 - 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	УТГ -3 г.о.		УТГ — 4 г.о.		УТГ — 5 г.о.	
		Юноши 14-15 лет	Девушки 14-15 лет	Юноши 15-16 лет	Девушки 15-16 лет	Юноши 16-17 лет	Девушки 16-17 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Быстрота	Бег на 30 м						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	177	220	180	230	185
Сила	Пресс за мин	40	35	45	40	50	45
	Отжимание (деву) Подтягивание (юн.)	10	18	13	22	18	25
Выносливость	Бег на лыжах, классич.стилем 3 км		13,50		13,00		12,00
	Бег на лыжах классич.стилем	18,20	23,00	17,00	22,00	16,00	20,00
	Бег на лыжах классич.стилем 10			44,00			
	Бег на лыжах свободным СТИЛСМ 3 км• мин, с		13,00		12,00		
	Бег на лыжах, свободным СТИЛСМ 5 км; мин, с	17,20	22,00	16,00	21,00	15,30	19,00
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км• мин, с			34,30		32,00	
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 3 сл. — 2 сл. разряд		Участие в соревнованиях 2 сл. — 1 сл. разряд		Участие в соревнованиях 1 сп.разряд - КМС	