

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «СШ «Новое  
поколение»



В.В.Полетаев

(подпись) (инициалы, фамилия)

приказ № 2/с от 09.02.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта «лыжные гонки»**

г. Нижний Новгород

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на НП-1		Норматив перевода на НП-2		Норматив перевода на НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6	10,8	11,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			140	130	150	140	160	150
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			30	25	35	30	37	32
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20	5.00	5.30
1,5	Бег на лыжах. Свободный стиль 1 км	мин,с	не более					
			-	-	8.00	8.30	7.00	7.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»:

№ п/п	Упражнения	Норматив зачисления на этап, год обучения									
		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-2		УТЭ-4		УТЭ-5	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>											
1.1.	Бег на 100 м (с)	не более									
		16,0	16,8	15,8	16,4	15,5	16,2	15,1	15,8	15,0	15,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее									
		170	155	175	158	180	160	190	165	200	170
1.3.	Бег на 1000 м (мин.с)	не более									
		4,00	4,15	3,45	4,00	3,30	3,50	3,25	3,40	3,20	3,35
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>											
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин.с)	не более									
		14.20	15.20	12.20	13.45	11.20	12.45	10.50	12.00	10.20	11.45
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин.с)	не более									
		13.00	14.30	12.00	13.15	11.00	12.15	10.30	11.35	10.00	11.15

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				