

## Контрольные нормативы ГАУ НСО «ЦСП по лыжному спорту»

Развиваемое физическое качество	Начальная подготовка		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	<b>Бег 30 м</b> (не более 5,8 с)	<b>Бег 30 м</b> (не более 6,0 с)	<b>Бег 100 м</b> (не более 15,3 с)	<b>Бег 60 м</b> (не более 10,8 с)	<b>Бег 100 м</b> (не более 13,1 с)	<b>Бег 100 м</b> (не более 18,1 с)	<b>Бег 100 м</b> (не более 13,1 с)	<b>Бег 100 м</b> (не более 18,1 с)
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 160 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 155 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 190 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 167 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 250 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 210 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 250 см)	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 210 см)
Выносливость	<b>Кросс 1 км</b> (не более 6 м)	<b>Кросс 1 км</b> (не более 7 м)	<b>Кросс 3 км</b> (не более 11.10.)	<b>Кросс 2 км</b> (не более 9.15.)	<b>Кросс 3 км</b> (не более 10.10.)	<b>Кросс 2 км</b> (не более 8.15.)	<b>Кросс 3 км</b> (не более 10.10.)	<b>Кросс 2 км</b> (не более 8.15.)
	<b>Лыжи кл.ст. 1 км</b> (не более 5.40.)	<b>Лыжи кл.ст. 1 км</b> (не более 6.40.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 21 мин.)	<b>Лыжи кл.ст. 3 км</b> (не более 15.20.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 15.40.)	<b>Лыжи кл.ст. 3 км</b> (не более 10.30.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 15.40.)	<b>Лыжи кл.ст. 3 км</b> (не более 10.30.)
			<b>Лыжи кл.ст. 10 км</b> (не более 44 м.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 24 м.)	<b>Лыжи кл.ст. 10 км</b> (не более 32.45.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 17.40.)	<b>Лыжи кл.ст. 10 км</b> (не более 32.45.)	<b>Лыжи кл.ст. 5 км</b> (не более 17.40.)
			<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 20 м.)	<b>Лыжи св.ст. 3 км</b> (не более 14.30.)	<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 14.45.)	<b>Лыжи св.ст. 3 км</b> (не более 9.45.)	<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 14.45.)	<b>Лыжи св.ст. 3 км</b> (не более 9.45.)
			<b>Лыжи св.ст. 10 км</b> (не более 42 мин.)	<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 23.30.)	<b>Лыжи св.ст. 10 км</b> (не более 30.55.)	<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 17 мин.)	<b>Лыжи св.ст. 10 км</b> (не более 30.55.)	<b>Лыжи св.ст. 5 км</b> (не более 17 мин.)
Техническое мастерство			Обязательная тех. программа	Обязательная тех. программа	Обязательная тех. программа	Обязательная тех. программа	Обязательная тех. программа	Обязательная тех. программа
Спортивный разряд	2-3 тр.г. 2 – 3 юн. разряд	2-3 тр.г. 2 – 3 юн. разряд	1-2 тр.г. 1 юн – 3 сп. разряд 2-5 тр.г. 2-1 сп. разряд	1-2 тр.г. 1 юн – 3 сп. разряд 2-5 тр.г. 2-1 сп. разряд	КМС	КМС	МС, МСМК	МС, МСМК