

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**»

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	5,8	6,0	5,5	5,7	5,3	5,5
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 3 юн.р.-2 юн.р.	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 3-х нормативов		Сдача не менее 3-х нормативов		Сдача не менее 3-х нормативов	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 1 г.о.		ТЭ – 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	5,1	5,3	4,9	5,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	167	200	172
Сила	Пресс за 1 мин	30	25	35	30
	Отжимание (дев)/ 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 км	-	-	44,00	-
	Бег на лыжах, свободным стилем 3 км; мин,с	-	14,30	-	13,40
	Бег на лыжах, свободным стилем 5 км; мин,с	20,00	-	18,40	23,30
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км; мин,с	-	-	42,00	-
ТРЕБОВАНИЯ для перевода 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	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ
 по программе спортивной подготовки «**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 3 г.о.		ТЭ – 4 г.о.		ТЭ – 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	4,7	4,9	4,5	4,7	4,3	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	177	220	180	230	185
Сила	Пресс за 1 мин	40	35	45	40	50	45
	Отжимание (дев)/ 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 5 км	18,20	23,00	17,00	22,00	16,00	20,00
	Бег на лыжах, классич.стилем 10 км	-	-	44,00	-	-	-
	Бег на лыжах, свободным стилем 3 км; мин,с	-	13,00	-	12,00	-	11,00
	Бег на лыжах, свободным стилем 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	38,15	-	34,30	-	32,00	-
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 3 сп. – 2 сп. разряд		Участие в соревнованиях 2 сп. – 1 сп. разряд		Участие в соревнованиях 1 сп.разряд - КМС	

Требования по ОФП и СФП	Сдача не менее 8-ми нормативов	Сдача не менее 8-ми нормативов	Сдача не менее 8-ми нормативов
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
 по программе спортивной подготовки «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до года		ССМ свыше года	
		Юноши 15 и старше	Девушки 15 и старше	Юноши 16 и старше	Девушки 16 и старше
Нормативы ОФП и СФП					
Быстрота	Бег на 30 м, с	4,1	4,3	3,9	4,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	250	210	250	210
Сила	Пресс за 1 мин	52	47	55	50
	Отжимание (дев)/ Подтягивание (юн.)	20	27	22	30
Выносливость	Кросс 2 км, мин.с	-	8,15	-	8,15
	Кросс 3 км, мин.с	10,10	-	10,10	-
	Бег на лыжах, классич. стилем 3 км	-	10,30	-	14,30
	Бег на лыжах, классич. стилем 5 км	15,40	17,40	15,40	17,40
	Бег на лыжах, классич. стилем 10 км	30,55	-	30,55	-
	Бег на лыжах, свободным стилем 3 км, мин,с	-	14,30	-	13,40
	Бег на лыжах, свободным стилем 5 км, мин,с	14,45	17,00	14,45	17,00
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км, мин,с	30,55	-	30,55	-
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке	Подтверждение КМС		Подтверждение КМС Выполнение МС		
Требования по ОФП и СФП	Сдача не менее 8-ми нормативов		Сдача не менее 8-ми нормативов		

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 по программе спортивной подготовки «**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
		Юноши 17 и старше	Девушки 17 и старше
Нормативы ОФП и СФП			
Быстрота	Бег на 30 м, с	3,9	4,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	250	210
Сила	Пресс за 1 мин	60	55
	Отжимание (дев)/ Подтягивание (юн.)	23	35
Выносливость	Кросс 2 км, мин.с	-	8,15
	Кросс 3 км, мин.с	10,10	-
	Бег на лыжах, классич. стилем 3 км	-	10,30
	Бег на лыжах, классич. стилем 5 км	15,40	17,40
	Бег на лыжах, классич. стилем 10 км	30,55	-
	Бег на лыжах, свободным стилем 3 км; мин,с	-	14,30
	Бег на лыжах, свободным стилем 5 км; мин,с	14,45	17,00
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км; мин,с	30,55	-
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке	Положительная динамика роста спортивных результатов МС		
Требования по ОФП и СФП	Сдача не менее 10-ти нормативов		