



Утверждаю:  
Директор МАУ СШ № 2  
И.В. Попов  
2019 г.

**НОРМАТИВЫ ОФП СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин. 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин. 45 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 9 мин. 45 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин. 55 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин. 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая Программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Выполнение нормативов на 100 % является показателем для перевода на следующий этап обучения.