Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы

спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Описание упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | - | 6,2 |
| 2. | Бег 60 метров с высокого старта | с | 10,8 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 145 | 135 |
| 4. | И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук | количество раз | 10 | 5 |
| 5. | И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 15 | 10 |