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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | | | |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | | | | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 140 | 130 | 150 | | | | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 30 | 25 | 35 | | | 30 | |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не менее | | | | |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 | | | |

**Минимальное количество баллов – 4.**