

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления 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 30 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			6,0	6,2	5,4	5,6
1.2.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			11,5	12,0	10,4	10,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	160	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	27	42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча с места	м	не менее		не менее	
			18	14	19	15