

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше го- да обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 метров	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не более	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не менее		не менее	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 800 метров	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		