

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 (на 1 мин)	количество раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин,с	Не более			
			6,30	7,00	5,50	6,20