

**НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 30 м, (сек)	
3	7,2	7,8
2	7,6	8,0
1	8,0	8,4
	Прыжок в длину с места, (см)	
3	115	105
2	105	100
1	100	95
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	
3	10	8
2	8	6
1	6	4
	Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой за 30 сек, (кол-во раз)	
3	8	8
2	6	6
1	4	4
	Кросс (смешанное передвижение 1000м, (мин)	
3	7,0	7,35
2	7,25	7,45
1	7,45	7,55

**НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 30 м, (сек)	
3	5,5	6,5
2	6,0	6,8
1	6,5	7,0
	Прыжок в длину с места, (см)	
3	160	140
2	150	130
1	140	120
	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)
3	6	30
2	4	25
1	2	20
	Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой за 30сек, (кол-во раз)	
3	22	16
2	18	14
1	14	12
	Кросс 1000 м, (мин)	
3	6,0	6,10
2	6,15	6,25
1	6,30	6,45