

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100м. (не более 13,1 с.)	—
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 1000м. (не более 3 мин 00 с)	Бег 800м. (не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35с)
	Лыжи, классический стиль 5км (не более 15 мин.40с.)	Лыжи, классический стиль 3км (не более 10 мин.30с.)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин 45 с)	Лыжи, классический стиль 5км (не более 17 мин.40 с.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 14 мин 45с)	Лыжи, свободный стиль 3 км. (не более 9 мин. 45с.)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин 55с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 17 мин 00с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	