

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100 м (не более 15,3 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа