

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)                                      |  |
|---|---|--|
|   | Мужчины   | Женщины  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |   |  |
| Скорость  | Бег 100 м<br>(не более 13,1 с)                                      | -  |
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 250 см)                         | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см)                        |
| Выносливость  | Бег 1000 м<br>(не более 3 мин)                                      | Бег 800 м<br>(не более 2 мин 35 с)                                 |
|   | Кросс 3 км<br>(не более 10 мин 10 с)                                | Кросс 2 км<br>(не более 8 мин 15 с)                                |
|   | Бег на лыжах классическим стилем<br>5 км<br>(не более 15 мин 40 с)  | Бег на лыжах классическим стилем<br>3 км<br>(не более 10 мин 30 с) |
|   | Бег на лыжах классическим стилем<br>10 км<br>(не более 32 мин 45 с) | Бег на лыжах классическим стилем<br>5 км<br>(не более 17 мин 40 с) |
|   | Бег на лыжах свободным стилем 5 км<br>(не более 14 мин 45 с)        | Бег на лыжах свободным стилем 3 км<br>(не более 9 мин 45 с)        |
|   | Бег на лыжах свободным стилем<br>10 км<br>(не более 30 мин 55 с)    | Бег на лыжах свободным стилем 5 км<br>(не более 17 мин)            |
| Иные спортивные нормативы                                     |   |  |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа                                  |  |