



**Контрольные нормативы по специальной  
физической подготовке для лыжников-гонщиков  
1 – 2-го года обучения на УТЭ.**

Лыжи, классический стиль 3 км (мин, сек)	-	-	15,20	13,50
5 км (мин, сек)	21,00	19,00	24,00	22,00
10 км (мин, сек)	44,00	40,30	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км (мин, сек)	-	-	14,30	13,00
5 км (мин, сек)	22,00	18,00	23,30	21,00
10 км (мин, сек)	42,00	39,00	-	-

**Контрольные нормативы по специальной  
физической подготовке для лыжников-гонщиков  
3 – 5-го года обучения на УТГ.**

Лыжи, классический стиль 3 км (мин, сек)	-	-	-	12,10	11,10	10,50
5 км (мин, сек)	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
10 км (мин, сек)	37,20	35,00	33,10	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км (мин, сек)	-	-	-	11,20	10,30	10,00
5 км (мин, сек)	17,00	16,10	15,10	19,20	18,10	7,30
10 км (мин, сек)	35,00	33,00	31,30	-	-	-

При условии, если учащийся улучшил свой спортивный результат на 5-8% по сравнению с прошлогодним, то он условно может быть переведен на следующий этап обучения.