



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

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60 м (сек)	-	-	10,8	10,4
Бег 100 м (сек)	15,3	14,6	-	-
Прыжок в длину с места (см)	190	203	167	180
Бег 800 м (мин, сек)	-	-	3,35	3,20
Бег 1000 м (мин, сек)	3,45	3,25	-	-
Кросс 2 км (мин, сек)	-	-	-	9,50
Кросс 3 км (мин, сек)	-	12,00	-	-
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)	20,00	18,00	23,30	21,00
10 км (мин, сек)	42,00	39,00	-	-



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

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,5	9,0
Бег 100 м (сек)	14,1	13,5	13,2	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	216	228	240	191	200	208
Бег 800 м (мин, сек)	-	-	-	3,05	2,50	2,40
Бег 1000 м (мин, сек)	3,00	2,54	2,50	-	-	-
Кросс 2 км (мин, сек)	-	-	-	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км (мин, сек)	11,20	10,45	10,20	-	-	-
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	-	-	-