

Утверждаю

Директор

МБУ «СШОР «Вымпел»

П. В. Андрианов



**График  
проведения конкурсного отбора  
на 2020 – 2021 тренировочный год.**

**27-29 августа 2020г. – 9.00, улица Советской Армии, д.7**

**Тестирование по программе спортивной подготовки по лыжным гонкам.**

Тесты контрольных испытаний проводятся в соответствии с этапом подготовки по Программе спортивной подготовки по виду спорта: лыжные гонки.

Принимаются поступающие не имеющие медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	10