



И.С. Сауткин

**График
проведения конкурсного отбора
на 2023 – 2024 г.г.**

29 - 31 августа 2023г. – 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	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20