УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта**

**Города Томска»**

Большая подгорная ул., д. 93, Томск, 634026, тел./факс: (3822) 40-12-85, тел.: 40-12-39

ИНН 7018048486 / КПП 701701001 e-mail: [dvoeborje@yandex.ru](mailto:dvoeborje@yandex.ru)

**Контрольно-переводные нормативы**

**по лыжным гонкам**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после окончания каждого этапа подготовки и включает в себя:

* после прохождения этапа начальной подготовки свыше года
* после прохождения всего тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

**Контрольно-переводные нормативы по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Начальной подготовки свыше года** | | **Тренировочный этап (этапа спортивной специализации)** | |
| Юноши | Девушки |  | Юноши |
| Бег 100 м | не более 15,3 с | - | не более 13,1 с | - |
| Бег 60 м | - | не более 10,8 с | - | - |
| Прыжок в длину с места | не менее 190 см | не менее 167 см | не менее 250 см | не менее 210 см |
| Бег 1000 м | не более 3 мин. 45 с | - | не более 3 мин. 00 с | - |
| Бег 800 м | - | не более 3 мин. 35 с | - | не более 2 мин. 35 с |
| Кросс 3 км | - | - | не более 10 мин. 10 с | - |
| Кросс 2 км | - | - | - | не более 2 мин. 35 с |
| Лыжи, классический стиль 3 км | - | не более 15 мин. 20 с | - | не более 10 мин. 30 с |
| Лыжи, классический стиль 5 км | не более 21 мин. 00 с | - | не более 15 мин. 40 с | - |
| Лыжи, классический стиль 10 км | не более 44 мин. 00 с | - | не более 32 мин. 45 с | - |
| Лыжи, классический стиль 5 км | - | не более 24 мин. 00 с | - | не более 17 мин. 40 с |
| Лыжи, свободный стиль 5 км | не более 20 мин. 00 с | - | не более 14 мин. 45 с | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км | - | не более 14 мин. 30 с | - | не более 9 мин. 45 с |
| Лыжи, свободный стиль 10 км | не более 42 мин. 00 с | - | не более 30 мин. 55 с | - |
| Лыжи, свободный стиль 5 км | - | не более 23 мин. 30 с | - | не более 17 мин. 00 с |
| Обязательная техническая программа | + | + | + | + |
| Спортивный разряд | - | - | КМС | КМС |