Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего Спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 1. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ 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

Таблица 2. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 3. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,35
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,40	-

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17,40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31,00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17,00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28,30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 4. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,15
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17,20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30,30	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16,40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28,00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			