**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки**

**по дополнительной предпрофессиональной программе «Лыжные гонки»**

**Минимальный возраст для зачисления –9 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество**  | **Контрольные упражнения (тесты)**  |
| Юноши  | Девушки  |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 5,8 с)  | Бег 30 м (не более 6,0 с)  |
| Бег 60 м (не более 10,7 с)  | -  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)  | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)  |