Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденному приказом Минспорта России

от 02.11.2022 г. № 907

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки   
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |  |  |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | | Челночный бег 3×10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | | Исходное положение – 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 исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| 20 | 17 | 20 | 17 |
| 2.2. | | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| 25 | 20 | 25 | 20 |

Приложение № 6

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденному приказом Минспорта России

от 03.11.2022 г. № 950

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки   
по виду спорта «лыжное двоеборье»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.8. | Исходное положение – 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 исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| 20 | 17 | 20 | 17 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| 25 | 20 | 25 | 20 |