Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу(не более 6,5 с) | Бег на 30 м с ходу(не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места(не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 6 мин 50 с) | Бег 800 м(не более 7 мин 00 с) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 10,9 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя на возвышении(не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении(не менее 5 см) |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу(не более 11,2 с) | Бег на 60 м с ходу(не более 11,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места(не менее 35 см) | Прыжок в высоту с места(не менее 30 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 4,5 м) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 4,0 м) |
| Выносливость | Бег 800 м(не более 4 мин 50 с) | Бег 800 м(не более 5 мин 00 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,6 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стояна возвышении(не менее 5 см) | Наклон вперед из положения стояна возвышении(не менее 7 см) |

Приложение № 7

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м(не более 14,0 с) | Бег 100 м(не более 14,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 225 см) | Прыжок в длину с места(не менее 210 см) |
| Прыжок в высоту с места(не менее 45 см) | Прыжок в высоту с места(не менее 38 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 7,0 м) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 6,5 м) |
| Выносливость | Бег 6 минут(не менее 1400 м) | Бег 6 минут(не менее 1250 м) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 8,5 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стояна возвышении(не менее 7 см) | Наклон вперед из положения стояна возвышении (не менее 10 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Приложение № 8

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 100 м(не более 13,5 с) | Бег 100 м(не более 14,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 235 см) | Прыжок в длину с места(не менее 215 см) |
| Прыжок в высоту с места(не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места(не менее 45 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 7,5 м) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 7,0 м) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз) |
| Выносливость | Бег 6 минут(не менее 1600 м) | Бег 6 минут(не менее 1400 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,5 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 8,0 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя(не менее 8 см) | Наклон вперед из положения сидя(не менее 10 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |