



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

26 апреля 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования для зачисления граждан на спортивную подготовку в группу начальной подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

23-26.04.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость			Скоростно-силовые качества			
		Юноши	Девушки	Юноши	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (не более 5,8 с.)	Бег 30 м. (не более 6,0 с.)	Бег 60 м. (не более 10,7 с.)	прыжок в длину с места (не менее 160 м.)	прыжок в длину с места (не менее 155 м.)	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м.)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м.)
1	Кузьминюк Александр	4,5	-	8,49	210	-	27	-

Члены комиссии: Миссарин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

26 апреля 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования для зачисления граждан на спортивную подготовку на тренировочном этапе до 2-х лет подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

23-26.04.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость		Выносливость								Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство			
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
№ п/п	ФИО	Бег 100 м. (не более 15,3 с.)	Бег 60 м. (не более 10,8 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 45 с.)	Бег 800 м. (не более 3 мин., 35 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 21 мин., 00 с.)	Лыжи, клас. стиль 3 км., (не более 15 мин., 20 с.)	Лыжи, клас. стиль 10 км., (не более 44 мин., 00 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 24 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 20 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 3 км., (не более 14 мин., 30 с.)	Лыжи, св. стиль 10 км., (не более 42 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 23 мин., 30 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,67 м.)		
1	Ногогысый Сергеевич Олег	14,90	-	3,38	-	17,15	-	32,41	-	15,03	-	31,04	-	1,98	-	+	+
2	Лалтандер Сергеевич Никита	15,0	-	3,30	-	17,30	-	33,04	-	15,10	-	31,36	-	2,04	-	+	+

Члены комиссии: Милларин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная
школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

26 апреля 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования для зачисления граждан на спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Лыжные гонки"

23-26.04.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость										Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
№ п/п	ФИО	Бег 100 м. (не более 15,3 с.)	Бег 60 м. (не более 10,8 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 45 с.)	Бег 800 м. (не более 3 мин., 35 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 21 мин., 00 с.)	Лыжи, клас. стиль 3 км., (не более 15 мин., 20 с.)	Лыжи, клас. стиль 10 км., (не более 44 мин., 00 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 24 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 20 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 3 км., (не более 14 мин., 30 с.)	Лыжи, св. стиль 10 км., (не более 42 мин., 00 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 23 мин., 30 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,67 м.)		
1	Терентьев Артём Васильевич	12,23	-	3,15	-	15,01	-	36,19	-	15,32	-	32,20	-	251	-	+	+
2	Спиридонов Всеволод Борисович	14,23	-	3,21	-	17,56	-	33,01	-	14,81	-	31,03	-	210	-	+	+

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

26 апреля 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Лыжные гонки"

23-26.04.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость	Выносливость												Скоростно-силовые качества	
		Юноши	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
№ п/п	ФИО	Бег 100 м. (не более 13,1 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 00 с.)	Бег 800 м. (не более 2 мин., 35 с.)	Кросс 3000 м. (не более 10 мин., 10 с.)	Кросс 2000 м. (не более 00 мин., 00 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 15 мин., 40 с.)	Лыжи, клас. стиль 3 км., (не более 10 мин., 30 с.)	Лыжи, клас. стиль 10 км., (не более 32 мин., 45 с.)	Лыжи, клас. стиль 5 км., (не более 17 мин., 40 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 14 мин., 45 с.)	Лыжи, св. стиль 3 км., (не более 09 мин., 45 с.)	Лыжи, св. стиль 10 км., (не более 30 мин., 55 с.)	Лыжи, св. стиль 5 км., (не более 17 мин., 00 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м.)
1	Чипсанова Карина Алексеевна	-	-	2,31	-	8,15	-	10,16	-	16,43	-	8,59	-	15,41	-	2,13
2	Киселёва Маргарита Евгеньевна	-	-	2,25	-	8,05	-	10,02	-	17,09	-	8,34	-	14,29	-	2,14

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Козлов А.В., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., Трофимов В.В.

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

26 апреля 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования в группу на высшего спортивного мастерства по виду спорта "Лыжные гонки"

23-26.04.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество	Скорость	Выносливость						Скоростно-силовые качества
	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши
ФИО	Бег 100 м. (не более 13,1 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 00 с.)	Кросс 3000 м. (не более 10 мин., 10 с.)	Лыжи, клас.стиль 5 км., (не более 15 мин., 40 с.)	Лыжи, клас.стиль 10 км., (не более 32 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 5 км., (не более 14 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 10 км., (не более 30 мин., 55 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м.)
Терентьев Александр Васильевич	12,10	2,42	9,53	12,56	25,55	10,51	22,55	2,70
Сингопин Никита Павлович	12,30	2,45	10,01	13,25	23,23	11,46	24,44	2,55

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков