

Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно- силовые качества								Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость				
	Контрольные упражнения		Бег на 30 м с ходу (не более сек)		Прыжок в длину с места (не менее см)		Прыжок в высоту с места (не менее см)		Тройной прыжок в длину с места (не менее см)		Десятерной прыжок с места (не менее см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)		Подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)		Бег 1000 м (не более мин)		Бег 3000 м (не более мин)
Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
НП - 1	5,8	6,0	150	140	25	20					12	8	10	7					
НП - 2	5,7	5,9	160	145	25	20					15	10	20	12					
НП - 3	5,6	5,8	170	150	28	25					18	12	25	20					
Т- 1	5,1	5,6	200	190	35	30	6,00	5,50	21,00	21,50					3,55	4,05	11,00	12,30	
Т- 2	5,0	5,4	210	195	39	34	6,30	5,20	22,10	22,10					3,50	4,00	10,50	12,20	
Т- 3	4,8	5,2	220	205	43	38	6,60	6,00	23,20	22,90					3,40	3,50	10,40	12,10	
Т- 4	4,6	5,0	230	215	47	42	6,90	6,40	24,30	24,20					3,30	3,40	10,30	12,00	
Т- 5	4,4	4,8	240	225	51	46	7,20	6,80	25,40	25,00					3,25	3,35	10,20	11,50	
	Бег 100 м с ходу														Бег 5000 м				
ССМ - 1	12,6	12,9	250	235	55	50	7,60	7,40	26,50	25,50					17,00	19,00			
ССМ - 2	12,4	12,7	265	250	60	55	7,90	7,70	28,00	27,00					17,00	18,30			
ССМ - 3	12,3	12,6	270	255	60	55	8,00	7,80	28,50	27,50					16,45	18,00			
ВСМ	12,1	12,4	280	265	65	60	8,20	8,00	29,50	28,50					16,30	17,00			