

**Контрольные упражнения общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта  
«прыжки на лыжах с трамплина»**

Развиваемое физическое качество	Скоростные качества		Скоростно- силовые качества								Силовые качества		Силовая выносливость		Выносливость				Координация	
	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)	Челночный бег 3x10 (не более сек)									
Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>НП - 1</b>	5,8	6,0	150	140	25	20					12	8	10	7					13,0	10,9
<b>НП - 2</b>	5,7	5,9	160	150	28	23					15	10	12	8					10,0	10,4
<b>НП - 3</b>	5,6	5,8	180	165	31	26					18	12	14	9					9,6	10,0
<b>Т- 1</b>	5,1	5,6	200	190	35	30	6,00	5,50	21,00	21,50	5	14	15	10	3,55	4,05	11,00	12,30	9,3	9,6
<b>Т- 2</b>	5,0	5,4	210	195	39	34	6,30	5,80	22,10	22,00	6	15	18	12	4,00	4,10	11,00	12,30	9,1	9,4
<b>Т- 3</b>	4,8	5,2	220	205	43	38	6,60	6,20	23,20	22,50	7	16	21	16	3,50	4,00	10,50	12,10	8,9	9,2
<b>Т- 4</b>	4,6	5,0	230	215	47	42	6,90	6,60	24,30	23,00	8	17	24	20	3,40	3,50	10,30	12,00	8,6	9,0
<b>Т- 5</b>	4,4	4,8	240	225	51	46	7,20	7,00	25,40	24,00	9	18	27	24	3,35	3,45	10,20	11,30	8,3	8,8
	<b>Бег 100 м с ходу</b>																			
<b>ССМ - 1</b>	12,6	12,9	250	235	55	50	7,60	7,40	26,50	25,50	10	20	30	27			10,00	11,00	8,0	8,5
<b>ССМ - 2</b>	12,4	12,7	265	250	60	55	7,90	7,70	28,00	27,00	12	25	37	33			9,50	10,40	7,8	8,3
<b>ССМ - 3</b>	12,3	12,6	270	255	60	55	8,00	7,80	28,50	27,50	13	27	40	36			9,40	10,20	7,7	8,2
<b>ВСМ</b>	12,1	12,4	280	265	65	60	8,20	8,00	29,50	28,50	15	30	45	40			9,30	10,00	7,5	8,0