

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«лыжные гонки», утвержденному
приказом Минспорта России
от «05» *марта* 2025 г. № *908*

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|----------|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 | 6,3 | 6,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 10 | 5 |
| 4. | Бег на 1 000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |