



Приложение № 4
УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом МВУДО ДЮСШ
от 01.08.2023 № 75/3

ТЕСТЫ

для зачисления на отделение лыжных гонок
по программе «Лыжные гонки»

Девочки

Контрольное упражнение	Возраст			баллы
	9 лет	10 лет	11 лет	
Прыжок в длину с места, см	125-134	125-134	135-144	0
	135 -145	135 -150	145 -154	1
	не менее 155 см	не менее 155 см	не менее 155 см	2
Бег 30 м, сек	6,4 с	6,3 с	6,2 с	0
	6,5 с	6,2 с	6,1 с	1
	не более 6,0 с	не более 6,0 с	не более 6,0 с	2
Метание теннисного мяча с места	10 м	11 м	12 м	0
	12 м	13 м	13 м	1
	не менее 14 м	не менее 14 м	не менее 14 м	2

Мальчики

Контрольное упражнение	Возраст			баллы
	9 лет	10 лет	11 лет	
Прыжок в длину с места, см	125-134	135-144	145-154	0
	135 -159	145 -159	155 -159	1
	не менее 160 см	не менее 160 см	не менее 160 см	2
Бег 30 м, сек	7,0 и выше	6,8 и выше	6,1 и выше	0
	6,5-5,1	6,3-5,9	6,2-5,9	1
	не более 5,8	не более 5,8	не более 5,8	2
Бег 60 м	11,3	11,1	11,0	0
	11,1	10,9	10,8	1
	не более 10,7	не более 10,7	не более 10,7	2
Метание теннисного мяча с места	14 м	15 м	16 м	0
	16 м	16 м	17 м	1
	не менее 18 м	не менее 18 м	не менее 18 м	2