



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации лыжный спорт (для очное 3 года обучения)



Виды испытаний	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Лыжные гонки и биатлон																				
1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2 км. (мин., сек.)	10.15	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.35 и больше	8.35	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	9.55 и больше
Горнолыжный спорт																				
1. Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4 и больше	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4 и больше
Лыжное двоеборье																				
1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше										
2. Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация. (ошибки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше										
3. Кросс, мужчины – 3 км (мин., сек.)	10.15	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.35 и больше										
Прыжки на лыжах с трамплина																				
1. Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
2. Прыжок в длину с места (см)	285	280	275	270	265	260	255	250	245	24.0 и меньше	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140 и меньше





ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации лыжный спорт
(для сокращенной формы обучения)

Виды испытаний	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
	БАЛЛЫ									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Лыжные гонки и биатлон 1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки) 2. Кросс, мужчины – 3 км, женщины – 2 км. (мин., сек.)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
	10.15	10.40	11.00	11.30	11.35 и больше	8.35	9.00	9.20	9.50	9.55 и больше
Горнолыжный спорт 1. Имитация в движении поворота на параллельных лыжах на ровной площадке длиной 15 м. (ошибки) 2. Прохождение трассы «змейка» длиной 50 м, при ширине ворот 3 м. (сек)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
	9,5	9,8	10,0	10,3	10,4 и больше	10,5	10,8	11,0	11,3	11,4 и больше
Лыжное двоеборье 1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжероллерах (ошибки) 2. Демонстрация техники выполнения прыжка на лыжах с трамплина - имитация (ошибки) 3. Кросс, мужчины – 3 км (мин., сек.)	1	4	6	9	10 и больше					
	1	4	6	9	10 и больше					
	10.15	10.40	11.00	11.30	11.35 и больше					
Прыжки на лыжах с трамплина 1. Демонстрация техники прыжка на лыжах с трамплина (имитация). ошибки 2. Прыжок в длину с места (см)	1	4	6	9	10 и больше	1	4	6	9	10 и больше
	285	270	260	245	240 и меньше	185	170	160	145	140 и меньше

