

Утверждены на заседании кафедры  
06.09.2024  
Протокол № 2

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 1-й год обучения

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам не менее 6 раз.
3. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
4. Продемонстрировать средний или высокий уровень физической подготовленности по ГФОК.
5. Выполнить норматив II спортивного разряда.
6. Принять участие в 4-х мероприятиях в качестве волонтеров или болельщиков.
7. Выполнить контрольные нормативы:

#### Мужчины

| Оценка | Подтягивание на перекладине<br>(кол-во раз) | Кросс 5 км<br>(мин. сек) | 10-ти кратный<br>прыжок (м) | Бег 100 м<br>(сек.) |
|--------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 10     | 16                                          | 17.30                    | 29.00                       | 13.2                |
| 9      | 15                                          | 18.00                    | 28.50                       | 13.4                |
| 8      | 13                                          | 18.30                    | 28.00                       | 13.6                |
| 7      | 12                                          | 19.00                    | 27.50                       | 13.8                |
| 6      | 11                                          | 19.30                    | 27.00                       | 14.0                |
| 5      | 8                                           | 20.00                    | 26.50                       | 14.3                |
| 4      | 6                                           | 20.30                    | 26.00                       | 14.6                |
| 3      | 3                                           | 21.00                    | 25.00                       | 14.9                |
| 2      | 2                                           | 21.30                    | 25.50                       | 15.2                |
| 1      | 1                                           | 22.00                    | 24.00                       | 15.5                |

#### Женщины

| Оценка | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа (кол-во раз) | Кросс 3 км<br>(мин. сек) | 5-ти кратный<br>прыжок (м) | Бег 100 м<br>(сек.) |
|--------|--------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------|
| 10     | 30                                                     | 11.30                    | 11.50                      | 15.3                |
| 9      | 28                                                     | 12.00                    | 11.00                      | 15.5                |
| 8      | 26                                                     | 12.30                    | 10.50                      | 15.7                |
| 7      | 24                                                     | 13.00                    | 10.00                      | 15.8                |
| 6      | 21                                                     | 13.30                    | 9.50                       | 15.9                |
| 5      | 18                                                     | 14.00                    | 9.00                       | 16.0                |
| 4      | 15                                                     | 14.30                    | 8.50                       | 16.1                |
| 3      | 12                                                     | 15.00                    | 8.00                       | 16.2                |
| 2      | 10                                                     | 15.30                    | 7.50                       | 16.3                |
| 1      | 8                                                      | 16.00                    | 7.00                       | 16.4                |