

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

**2 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	Без учета времени					
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	6	4
8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	9.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9. Кросс 1 км	Без учета времени					
10.Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

**3 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
4. Бег 1500 м,	Без учета времени					
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	Без учета времени					
11. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
11 .Прыжок в длину с места, см	150	130	120	150	135	120
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

**4 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2

3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учет времени					
12. Кросс 2 км	Без учет времени					
13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

#### 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
<b>Лыжи</b>						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					
4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,4	5,8	6,0	5,6	6,0	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
4. Прыжок в длину с места, см	180	165	145	170	155	135
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	42	36	30	32	27	23
6. Челночный бег 4x9 м , с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	1.00	1.04	1.10	1.02	1.06	1.12
3. Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.30
4. Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
7. Прыжок в высоту с разбега, см	115	110	90	110	100	85
8. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
9. Кросс 1,5 км	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
10. Кросс 3 км , мин, сек	Без учета времени					
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 3 и 2 приема	Техника					
2. Опорный прыжок ноги врозь через козла	Техника					
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	60	40
4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						

1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
4. Поворот «плугом» на спуске	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	1.00	-	-	1.10	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12	-	25	12

**7 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4x9 м , с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					

<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	50,0	-	-	1.07	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12	-	25	12

**8 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4x9 м , с	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, с	55,0	58,0	1.02	58,0	1.02	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15
4. Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	105	115	105	95
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	Техн
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнение на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90о				Техника		
6. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	110	105	100	125	80	50

8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Коньковый ход	Техника					
4. Торможение и поворот «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				12.30	13.30	14.30
10. Кросс 3 км ,мин, с	16.30	17.30	18.30			
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	47,0	-	-	1.06	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12	-	25	12

**9 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
4. Прыжок в длину с места, см	205	185	170	185	165	150
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	35	30	25	20
6. Челночный бег 4x9 м , с	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 300 м, мин, с	54,0	57,0	1.02	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
4. Бег 2000 м, мин, с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
7. Прыжок в высоту с разбега, см	130	125	110	115	110	100
8. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
3. Бросок в прыжке	Техника					
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		

3. Соединение упражнение на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90о				Техника		
6. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (115 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	120	115	110	130	90	60
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение)				Техника		
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Коньковый ход	Техника					
4. Торможение и поворот «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				11.30	12.30	13.30
10. Кросс 3 км ,мин, с	15.30	16.30	17.30			
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	43,0	-	-	1.05	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12	-	25	12

10 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	22	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
6. Челночный бег 4х9 м , с	9,7	10,0	10,2	10,4	10,8	11,1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08

3. Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
4. Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
5. Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			
6. Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	115	120	115	105
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
2. Лазание по канату				Техника		
3. Соединение упражнений на брусьях из 3-4 элементов	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине из 3-4 элементов	Техника					
5. Опорный прыжок боком через коня углом				Техника		
6. Опорный прыжок через коня в длину (120 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					
5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	21.00
11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	27.00	29.00	31.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				11.00	12.20	13.20

13. Кросс 3 км , мин, с	13.30	16.30	17.30			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	42,0	-	-	1.03	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	50	25	-	50	25

**11 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4x9 м , с	9,5	9.7	9,9	10,4	10,8	11,2
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
1. Лазание по канату				Техника		
2. Соединение упражнений на брусьях из 4-5 элементов	Техника			Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов	Техника					
4. Опорный прыжок через коня				Техника		
5. Опорный прыжок через коня в длину (120 см) ноги врозь	Техника					
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70

7. Акробатическое соединение из 4-5 элементов	Техника			Техника		
8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
9. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
13. Лазание по канату 5 м без помощи ног, с	12	14	17			
14. Комбинация с гимнастической скакалкой, с				Техника		
15. Длинный кувырок через препятствие 100 см	Техника					
16. Комбинация с гимнастическим обручем				Техника		
<b>ЛЫЖИ</b>						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					
5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	11.00	12.00	13.00
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	25.00	27.00	29.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				10.30	12.10	13.10
13. Кросс 3 км ,мин, с	13.30	15.30	16.50			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					
<b>ПЛАВАНИЕ</b>						
1. Плавание ,мин, с	41,0	-	-	1.00	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	50	25	-	50	25