

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«лыжные гонки», утвержденному
приказом Минспорта России
от «05» марта 2025 г. № 908

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль (10 км)	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль (10 км)	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			