1. Выполнить передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом;
2. Выполнить передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом;
3. Выполнить передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;
4. Выполнить передвижение на лыжах безшажным ходом;
5. Выполнить повороты – переступанием, «полу-плугом»;
6. Выполнить торможение «плугом»;
7. Выполнить спуски с горы;
8. Выполнить подъёмы в гору «лесенкой», «ёлочкой»;
9. Выполнить передвижение на лыжах коньковым ходом;
10. Преодолеть дистанцию 2 км – жен., 3 км – муж. с использованием ходов в зависимости от рельефа местности