

**Министерство спорта Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»**

Утверждено
приказ № 287 от 23.05.2025 г.
АУ ДО РБ «РСШОР»

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке приема контрольно-переводных нормативов
в АУ ДО РБ «Республиканская спортивная школа олимпийского
резерва»

Принято
Педагогическим Советом
АУ ДО РБ «РСШОР»
от 20.05.2025г.

г. Улан-Удэ
2025 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке приема контрольно-переводных нормативов в АУ ДО РБ «РСШОР» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта (утвержденным в рамках реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ (в ред. от 17.02.2023г. №19-ФЗ) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в автономной учреждение дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» (далее РСШОР).

1.2. Положение определяет порядок проведения и приема контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке обучающихся РСШОР.

1.3. Прием контрольно-переводных нормативов (далее – КПН) является неотъемлемой частью дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности обучающихся.

2. Цель и задачи

1.1. Цель: определение уровня развития общих и специальных физических и технических качеств обучающихся, необходимых для учебно-тренировочных занятий конкретным видом спорта на последующем этапе спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- выявление степени форсированности практических умений и навыков спортсменов в избранном виде спорта;
- анализ полноты реализации дополнительных образовательных программы спортивной подготовки по виду спорта;
- определение уровня физической и технической подготовленности спортсмена, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

3. Порядок проведения тестирования

3.1. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки (утверждены Приказами Министерства спорта России от 05.11.2025 г. №908 («лыжные гонки»), от 08.12.2025г. №1095 («настольный теннис»), от 08.12.2025г. №1093 («пулевая стрельба»), от 08.12.2025г. № 1091 («спортивная борьба»), от 24.11.2025г. №1016 («легкая атлетика»), от 08.11.2025г. № 1099 («стрельба из лука»), от 26.09.2025г. №782 («хоккей»), от 14.08.2025г. №655 («дзюдо»), от 04.12.2025г. № 1076 («бокс»), от 12.12.2025г. №1142 («художественная гимнастика»), от 26.09.2025г. №778 («тхэквондо ИТФ»)) устанавливаются КПН согласно Приложениям 1-12.

2.2. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора РСШОР.

2.3. Прием КПН проводится один раз в году, по окончании соревновательного периода. Сроки приема сентябрь - октябрь.

2.4. Для успешной сдачи всего комплекса КПН требуется выполнение всех нормативов. Выполнение/невыполнение норматива, оценивается по принципу зачет-незачет. В случае невыполнения обучающегося одного из нормативов КПН, комиссия вправе принимать решение по сдаче/не сдаче занимающимся всего комплекса КПН.

2.5. В случае не сдачи/не явки обучающегося КПН в установленные сроки, приказом директора назначается и утверждается новый срок сдачи КПН.

2.6. Для пересдачи КПН обучающимся необходимо предоставить подтверждающий документ о причинах не сдачи/не явки (протоколы сдачи КПН/справка, заявление от родителей).

4. Условия перевода и анализ результатов приема КПН

Перевод обучающихся на другой этап осуществляется приказом директора РСШОР на основании результатов сдачи КПН и выполнения разрядов, соответствующих этапу подготовки.

3.1. При переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки решающими факторами являются:

- а) определяющий комплекс КПН;
- б) выполнение разряда, соответствующего году подготовки;
- в) положительная динамика роста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях);
- г) заключение медицинской комиссии (врача).

3.2. Результаты приема КПН фиксируются в «Протоколе приема КПН по ОФП, СФП и технической подготовке» (Приложение 13) за подписью председателя и секретаря комиссии, в соответствии с положением о порядке тарификации, порядке комплектования групп спортивной подготовки и условиях перевода по этапам (годам) подготовки РСШОР.

3.3. Обучающиеся, не сдавшие КПН в текущем спортивном сезоне в установленные сроки, могут пересдать КПН перед началом нового спортивного сезона.

3.4. Результаты КПН обучающихся анализируются комиссией РСШОР совместно с тренерами-преподавателями по следующим параметрам:

- количество (%), выполнившие нормативные требования;
- количество (%), не выполнивших нормативные требования;
- количество (%), переведенных на следующий этап спортивной подготовки;
- количество (%), не переведенных на следующий этап спортивной подготовки;
- причины невыполнения программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции учебно-тренировочного процесса.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «стрельба из лука»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,20 | 6,40 | 5,41 | 6,12 |
| 1.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 26 | 23 | 33 | 28 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 7 | 13 | 7 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,3 | 6,5 | 5,9 | 6,1 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,20 | 6,40 | 5,41 | 6,12 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 128 | 118 | 142 | 132 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз | не менее | | | |
| | | | 3 | | | |
| 3.2. | Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток | с | не менее | | | |
| | | | 50 | | 40 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 12 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 31 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачерибиатлон» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10.2 | 10.7 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.15 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 2.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук» | | | | |
| 3.1. | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 3.2. | Растягивание лука до касания подбородка за 60 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3.3. | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 25.0 | 20.0 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачерибиатлон» | | | | |
| 4.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 1 |

| | | | | |
|--|--|--|----------|-------|
| 4.2. | Бег на лыжах свободным стилем 2 км | мин,с | не более | |
| | | | 7.00 | 10.00 |
| 4.3. | Растягивание лука до касания подбородка за 60 с | Количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| Для спортивных дисциплин «асимметричный лук», «ачери -биатлон» | | | | |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 5.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивный разряд «третий спортивный разряд» | | |
| 5.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «стрельба из лука»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 18 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 47 | 41 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «асимметричный лук» | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-------|
| 2.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 22.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон» | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7.9 | 9.2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.45 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.20 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 3.7. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | | не более | |
| | | | - | 16.05 |
| 3.8. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук» | | | | |
| 4.1. | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 17 |
| 4.2. | Удерживание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 30.0 | 25.0 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон» | | | | |
| 5.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые. | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 6 |
| 5.2. | Бег на лыжах свободным стилем 5 км | мин, с | не более | |
| | | | 18.45 | - |
| 5.3. | Бег на лыжах свободным стилем 3 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 13.45 |
| 5.4. | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 17 |
| 5.5. | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 30.0 | 25.0 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». | | | |

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 «стрельба из лука»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД» | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 19 |
| 1.4. | Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «асимметричный лук» | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон» | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.40 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.20 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 233 | 188 |
| 3.7. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.05 |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-------|
| 3.8. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимметричный лук» | | | | |
| 4.1. | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 4.2. | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 35,0 | 30,0 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ачери-биатлон» | | | | |
| 5.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 7 |
| 5.2. | Бег на лыжах свободным стилем 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 31.10 | - |
| 5.3. | Бег на лыжах свободным стилем 5 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.10 |
| 5.4. | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 5.5. | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 35,0 | 30,0 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Смешанное передвижение на 1 000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.21 | 7.45 | 6.30 | 6.55 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 11 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|----------|------|
| | (от уровня скамьи) | | | | | |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 17 | 25 | 22 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | | не менее | |
| | | | 14,7 | 11,8 | 16,5 | 14,5 |
| 2.2. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | | 20 | |
| 2.3. | Поза Ромберга | с | не менее | | не менее | |
| | | | 45,0 | 45,0 | 47,0 | 47,0 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1 000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.41 | 6.12 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| | | | 10.00 | 7.00 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| | | | 5.00 | 3.00 |
| 2.3. | Удержание пистолета в позе "изготовка" | мин, с | не менее | |
| | | | 1.00 | 0.30 |
| 2.4. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 2.5. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | |
| 2.6. | Поза Ромберга | с | не менее | |
| | | | 50,0 | 50,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе | Спортивный разряд "первый юношеский спортивный" | | |

| | | |
|------|---|---|
| | спортивной подготовки (до года) | разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------------|---------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.40 | 7.03 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 47 | 41 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| | | | 12.00 | 9.00 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| | | | 8.00 | 6.00 |
| 2.3. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы с колена | мин, с | не менее | |
| | | | 10.00 | 7.00 |
| 2.4. | Удержание пистолета в позе "изготовка" | мин, с | не менее | |
| | | | 1.30 | 1.00 |
| 2.5. | Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.6. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 24 | 22 |
| 2.7. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | |
| 2.8. | Поза Ромберга | с | не менее | |
| | | | 55,0 | 55,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для
зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2 000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.00 | 9.55 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы лежа | мин, с | не менее | |
| | | | 15.00 | 10.00 |
| 2.2. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы стоя | мин, с | не менее | |
| | | | 8.00 | |
| 2.3. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы с колена | мин, с | не менее | |
| | | | 10.00 | |
| 2.4. | Удержание пистолета в позе "изготовка" | мин, с | не менее | |
| | | | 1.30 | 1.00 |
| 2.5. | Удержание винтовки в позе "изготовка" для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин | мин, с | не менее | |
| | | | 8.00 | |
| 2.6. | Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин | с | не менее | |
| | | | 20,0 | 15,0 |
| 2.7. | Прыжки со скакалкой без | количеств | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|-------|----------|------|
| | остановки | о раз | 40 | |
| 2.8. | Поза Ромберга | с | не менее | |
| | | | 60,0 | 60,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 8,6 | 9,1 |
| 1.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 10 | 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 85 | 77 | 95 | 87 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, (дистанция 5 м.) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 3 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 40 | |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,2 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|------|---|---|
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|---|---|

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,00 | 9.55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 47 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 7,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,3 | |

| | |
|---|---|
| 3. Уровень спортивной квалификации | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,45 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12,20 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 52 | |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 8,0 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) назад | м | не менее | |
| | | | 9,0 | |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«Тхэквондо ИТФ»**

| № п/ п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/д евушки | мальчики/ юноши | девочки/де вушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 7,1 | 7,3 |
| 1.2 | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | - | - | 7,21 | 7,45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 10 | 6 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,2 | 11,7 | 10,5 | 10,8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 95 | 87 | 108 | 103 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 24 | 21 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | 6,20 | 6,40 | 5,41 | 6,12 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|----------|-------|
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный» | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 30 м | мин, с | не более | | | |
| | | | 5,8 | 6,1 | 5,6 | 5,9 |
| 3.2. | Бег на 1500 м. | мин, с. | не более | | не более | |
| | | | 8,30 | 9,10 | 8,10 | 8,50 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 31 | 31 | 35 | 29 |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 6 | 18 | 9 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +5 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 147 | 132 | 160 | 145 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | мин, с | не более | | | |
| | | | 9,0 | 10,7 | 8,6 | 10,2 |
| 4.2. | Бег на 2000 м. | мин, с. | не более | | не более | |
| | | | - | 12,25 | - | 11,30 |
| 4.3. | Бег на 3000 м. | мин, с. | 15,2 | - | 14,3 | - |
| 4.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 32 | 39 | 35 |
| 4.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 28 | 8 | 32 | 12 |
| | Наклон вперед из | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------|--|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 4.5. | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | +6 | +7 | +8 | +9 |
| 4.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 192 | 157 | 210 | 170 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1000 м. | мин, с | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|----------|
| | | | 5,4 | 5,7 |
| 2.2. | Бег на 1500 м. | мин, с | 7,55 | 8,15 |
| 2.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 231 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| 2.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный» | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 10,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9,27 | 11,27 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 40 | 35 |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 25 | 11 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 3.6. | Челночный бег 3x10 | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|--------------------|-------|
| | двумя ногами | | 193 | 162 |
| 3.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | - |
| 3.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 13 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «разбивание досок» | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,4 | 9,9 |
| 4.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11,05 |
| 4.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 14,10 | - |
| 4.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | не менее | |
| | | | 41 | 37 |
| 4.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 12 |
| 4.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | количество раз | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 4.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 213 | 173 |
| 4.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 4.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 14 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивной дисциплины «формальные комплексы», «специальная техника» | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | | Не устанавливается | |

| | | |
|--|---|---|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для спортивной дисциплины «весовые категории» | | |
| 5.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 5.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для спортивной дисциплины «командные соревнования» | | |
| 5.6. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается |
| 5.7. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй) | Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 5.8. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий и четвертый годы) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для спортивной дисциплины «спарринг постановочный» | | |

| | | |
|--|---|--|
| 5.9. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается |
| 5.10. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй) | Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 5.11. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий и четвертый годы) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для спортивной дисциплины «разбивание досок» | | |
| 5.12. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается |
| 5.13. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|----------|---------|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплин «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 8,5 |
| 1.2. | Бег на 2000м | мин, с | 8,0 | 9,55 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|---|----------------|
| | в упоре лежа на полу | раз | 37 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок» | | | | |
| 2.1. | Бег на 100м. | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,40 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | 12,20 | - |
| 2.4. | | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз |
| | 51 | 45 | | |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 233 | 188 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--------------|-------------------|--------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы», «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный» | | | | |
| 1.1. | Бег на 100м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 1.2. | Бег на 2000м | мин, с | - | 9,45 |
| 1.3. | | | Бег на 3000м | мин, с |

| | | | | |
|--|---|-------------------|----------|------|
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «разбивание досок» | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,40 |
| 2.3. | Бег на 3000м | мин, с | не более | |
| | | | 12,20 | - |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|------|
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| | | | 17,0 | 18,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,4 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 13,5 | 14,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 15,5 | 17,5 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.41 | 6.12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| | | | 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

| | | |
|------|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее | |
| | | | 11.70 | 9.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 16 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.10 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 13.00 | 15.00 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,2 | 4,8 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.03 | 1.08 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.30 | 14.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,8 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 22,0 | 26,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 45,0 | 50,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 42,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 39,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» или «кандидат в мастера спорта», или спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|--|---|----------------|---|
| 1. Для лиц женского пола первого года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» — в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | «Колечко» в положении лежа на животе | балл | «5» — касание стоп головы в наклоне назад; «4» — 10 см до касания; «3» — 15 см до касания; «2» — 20 см до касания; «1» — 25 см до касания. |
| 1.3. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для лиц женского пола свыше года обучения | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа (6 лет) | балл | «5» — кисти рук в упоре у пяток; «4» — расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя (от 7 лет) | балл | «5» — «мост» с захватом за голени; «4» — кисти рук в упоре у пяток; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» — расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» — расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» — в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» — руки согнуты; «3» — руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | «5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — расстояние от пола до бедра более 10 см. |

| | | | |
|------|---|------|---|
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | <p>«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p> |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении удержание ноги в сторону с помощью руки | балл | <p>«5» — сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» — сохранение равновесия 7 с; «3» — сохранение равновесия 4 с; «2» — сохранение равновесия 2 с.</p> |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | <p>«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» — в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p> |
| 2.8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) | балл | <p>«5» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны «4» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «3» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы не оттянуты, руки приподняты; «2» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p> |

| | | | |
|--|--|------|--|
| 2.9 | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять другой рукой поочередно одной | балл | <p>«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» - вращение заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости. скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, выпрямленной рукой, 3 отклонения</p> |
| 2.10 | Техническое мастерство | | <p>Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки — занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.</p> <p>Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> |
| 3. Для лиц мужского пола первого года обучения | | | |
| 3.1 | Наклон вперед из положения стоя касания пола руками | балл | <p>«5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;</p> <p>«4» - касается пола при покачивании, ноги прямые;</p> <p>«3» - не достает до пола 5-10 см;</p> <p>«2» не достает до пола 10-20 см.</p> |
| 3.2 | Исходное положение лежа на животе. Положение «прогнувшись» | балл | <p>«5» - 10 с. руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«4» - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;</p> <p>«3» - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;</p> <p>«2» - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.</p> |

| | | | |
|--|---|------|--|
| 3.3 | Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком колену, руки в стороны | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с. |
| 3.4 | Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | «5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично. достаточно высоко; «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично. достаточно высоко. |
| 4. Для лиц мужского пола свыше года обучения | | | |
| 4.1 | Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя | балл | «5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» - не достает до пола 5-10 см; «2» - не достает до пола 10-20 см. |
| 4.2 | «Мост» из положения лежа на спине | балл | «5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» - небольшие отклонения от формы; «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45° руки и ноги слегка согнуты; «2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается. |
| 4.3 | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь. |
| 4.4 | Наклон вперед положения сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения | балл | «5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| | (5 счетов) | | «3» - расстояние от груди до пола до 15 см, ноги выпрямлены; «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены. |
| 4.5 | Равновесие на одной ноге, другая нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног | балл | «5» - удержание равновесия в течение 6 с; «4» - удержание равновесия в течение 4 с; «3» - удержание равновесия в течение 2 с; «2» - удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками). |
| 4.6 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела. |
| 4.7 | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением. |
| 4.8 | Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев, прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с) | балл | «5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног. |
| 4.9 | Вис углом из вися на гимнастической стенке | балл | и разгибание ног. «5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | | более 90°, ноги согнуты. |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | |
| Для лиц женского пола | | |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года) | Не устанавливается |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» |
| Для лиц мужского пола | | |
| 5.3 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года) | Не устанавливается |
| 5.4 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года) | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) по виду спорта «художественная
гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------|---|----------------|--|
| 1. Для девочек | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — захват только одной рукой; «1» — без наклона назад. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до |
| | | | паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл | «5» — фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» — фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» — фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» — недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» — отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» — 9 раз; «4» — 8 раз; «3» — 7 раз; «2» — 6 раз; «1» — 5 раз. |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад. | балл | «5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» — сохранение равновесия 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с; «2» — сохранение равновесия 1 с; «1» — недостаточная фиксация равновесия. |
| 1.8 | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги | балл | «5» — нога зафиксирована на уровне головы; «4» — нога зафиксирована на уровне плеч; «3» — нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» — нога параллельно полу; «1» — нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9 | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» — мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» — перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» — перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» — завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» — завершение переката на груди |

| | | | |
|--------------------------|---|------|--|
| 1.10. | Исходное положение — стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой. | балл | «5» — 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» — 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» — 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 1.11. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Для лиц мужского пола | | | |
| 2.1. | Шпагат с правой и левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене. |
| 2.2 | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 2.3 | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки по пальцам рук) | балл | «5» - расстояние ниже уровня скамейки «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см. |
| 2.4 | «Мост» из положения лежа на спине | балл | «5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; |

| | | | |
|-----|---|------|--|
| | | | <p>«4» - небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается;</p> <p>«1» - форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты</p> |
| 2.5 | <p>Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)</p> | балл | <p>«5» - 9 раз прогнуться выше 45° ноги вместе;</p> <p>«4» - 8 раз прогнуться выше 45°, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«3» - 7 раз прогнуться выше 45° ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«2» - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>«1» - 5 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.</p> |
| 2.6 | <p>«Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх - поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)</p> | балл | <p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног, приближенных к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена:</p> <p>«5» - 9 раз;</p> <p>«4» - 8 раз;</p> <p>«3» - 7 раз;</p> <p>«2» - 6 раз;</p> <p>«1» - 5 раз.</p> |
| 2.7 | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> | балл | <p>«5» - 10 раз;</p> <p>«4» - 9 раз;</p> <p>«3» - 8 раз;</p> <p>«2» - 7 раз;</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| | | | «1» - 6 раз. |
| 2.8 | Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев, прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с) | балл | «5» - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног. |
| 2.9 | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с) | балл | «5» - 13 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 2.10 | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) | балл | «5» - 5 метров; «4» - 4 метра; «3» - 3 метра; «2» - 2 метра; «1» - 1 метр. |
| 2.11 | Равновесие стоя на одной ноге («ласточка»), свободная нога назад на уровне горизонтали, балл руки вперед, в стороны, удерживать 5 с | балл | «5» - сохранение равновесия (5 с), туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед, в стороны; "4" - сохранение равновесия (4-5 с), форма с небольшими отклонениями; |

| | | | |
|------|----------------------------------|------|---|
| | | | <p>«3» - сохранение равновесия (3-4 с), нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» - сохранение равновесия (2 с), нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» - сохранение равновесия (2 с), серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p> |
| 2.12 | Фиксация стойки на руках на полу | балл | <p>«5» - фиксация (3 с), выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>«4» - фиксация (3 с), слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» - фиксация (2 с), прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» - кратковременная (1 с) фиксация стойки. положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.</p> |

| | | | |
|------------------------------------|---|------|---|
| 2.13 | Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах балл на 360° «шене», ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска - 1,5-2 роста) | балл | «5» - 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения не выходя за границу круга; «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела. ловлей обруча с перемещением выходя за границу круга. |
| 2.14 | Техническое мастерство | балл | Обязательная техническая программа |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| Для лиц женского пола | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | балл | Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | балл | Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для лиц мужского пола | | | |
| 3.3 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | балл | Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| 3.4 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | балл | Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|-----|---|------|---|

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|-----------------------|--|----------------|--|
| 1. Для юниорок | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — захват только одной рукой; «1» — наклон без захвата. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой) | балл | «5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» — касание кистью пятки разноименной |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» — 14 раз; «4» — 13 раз; «3» — 12 раз; «2» — 11 раз; «1» — 10 раз. |

| | | | |
|------|---|------|--|
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад за 10 с. | балл | «5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; |
| | | | «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | «5» — 36-37 раз; «4» — 35 раз; «3» — 34 раза; «2» — 33 раза; «1» — 32 раза. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» — сохранение равновесия 5 с и более; «4» — сохранение равновесия 4 с; «3» — сохранение равновесия 3 с; «2» — сохранение равновесия 2 с; «1» — сохранение равновесия 1 с. |
| 1.8 | Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | «5» — амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» — амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» — амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» — амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» — амплитуда 145 градусов. |
| 1.9 | Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | балл | «5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» — амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» — амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад. |

| | | | |
|---------------------------------|--|------|--|
| 1.10. | Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | балл | «5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» — амплитуда всего движения менее 135 ад сов. |
| 1.11. | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | балл | «5» — фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» — амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | балл | «5» — перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» — вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» — перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» — завершение переката на плече противоположной руки; «1» — завершение переката на спине. |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» — 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» — 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» — 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и преступаниями в границах круга; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» — 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга |
| 1.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Для лиц мужского пола | | | |
| 2.1. | Шпагат с правой левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола 1-5 см; «3» - расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» - расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» - расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты. |

| | | | |
|-----|---|------|--|
| 2.2 | Поперечный шпагат | балл | <p>«5» - сед ноги в стороны;</p> <p>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p> |
| 2.3 | «Мост» из положения стоя или лежа | балл | <p>«5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>«4» - небольшие отклонения от формы;</p> <p>«3» - отклонение плеч от вертикали не более 45°, руки и ноги слегка согнуты;</p> <p>«2» - отклонение от вертикали более 45°, форма удерживается.</p> |
| 2.4 | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки по пальцам рук) | балл | <p>«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более;</p> <p>«4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см;</p> <p>«3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;</p> <p>«2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см;</p> <p>«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.</p> |
| 2.5 | «Складка-книжка» - исходного положения лежа на спине ноги выпрямлены, руки вверх, поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное (за 10 с) положение, руки вверх | балл | <p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног. приближенных к вертикали, ноги, спина и руки выпрямлены:</p> <p>«5» - 12 раз;</p> <p>«4» - 11 раз;</p> <p>«3» - 10 раз;</p> <p>«2» - 9 раз;</p> <p>«1» - 8 раз.</p> |
| 2.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | балл | <p>«5» - 20 раз;</p> <p>«4» - 18 раз;</p> <p>«3» - 16 раз;</p> <p>«2» - 14 раз;</p> <p>«1» - 12 раз.</p> |
| 2.7 | В висе на шведской стенке поднимание ног до угла 180° (8 раз) | балл | <p>«5» - 6 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 2 раза выше горизонтали;</p> <p>«4» - 5 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 3 раза выше горизонтали;</p> <p>«3» - 4 раза поднять ноги до угла 180°. до касания верхней рейки, и 4 раза выше горизонтали;</p> <p>«2» - 3 раза поднять ноги до угла 180° до касания верхней рейки, и 5 раз выше</p> |

| | | | |
|------|--|------|---|
| | | | горизонтали; «1» - 8 раз выше горизонтали. |
| 2.8 | назад, руки согнуты за головой (за 10 с) Из исходного положения лежа на животе прогибы | балл | «5» - 10 раз прогнуться выше 45°, ноги вместе; «4» - 9 раз прогнуться выше 45° ноги и руки слегка разведены; «3» - 8 раз прогнуться выше 45° ноги и руки слегка разведены; «2» - 7 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» - 6 раз прогнуться до 45° по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами. |
| 2.9 | Равновесие стоя на одной ноге («ласточка»), свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед, стороны, удерживать 5 с | балл | и согнутыми ногами. «5» - сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед, в стороны; «4» - сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» - сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» - сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45°, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» - сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется. |
| 2.10 | Прыжок с поворотом на 720°, руки вверх в круге диаметром 40 см | балл | «5» - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» - прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга. |
| 2.11 | Шагом одной ногой, толчком другой ногой встать в стойку на руках, курбет в отскок | балл | «5» - выполняется слитно и энергично за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками с достаточной фазой полета и высотой отскока; «4» - выполняется слитно и энергично, |

| | | | |
|------|--|------|--|
| | | | <p>отталкивания прямыми руками, недостаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» - выполняется слитно, но с потерей темпа. сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабые, полетная фаза невыраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.</p> |
| 2.12 | Прыжки на двух ногах через скакалку двойным вращением вперед (за 20 с) | балл | <p>«5» - 38-39 раз;</p> <p>«4» - 36-37 раз;</p> <p>«3» - 34-35 раз;</p> <p>«2» - 31-33 раза;</p> <p>«1» - 29-30 раз.</p> |
| 2.13 | Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед (за 10 с) | балл | <p>«5» - 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа;</p> <p>«4» - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом без потери равновесия и темпа движений булавами;</p> <p>«3» - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками;</p> <p>«2» - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений;</p> <p>«1» - раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.</p> |
| 2.14 | Стоя в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с | балл | <p>«5» - 9 бросков, точное положение звеньев тела, без потери темпа;</p> <p>«4» - 7 бросков без выхода из круга и перемещений:</p> <p>«3» - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | | в границах круга; «2» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска с выходом за границы круга. |
| 2.15 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
| Для лиц женского пола | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |
| Для лиц мужского пола | | |
| 3.2 | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

**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 «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|---------------|---|----------------|---|
| 1. Для женщин | | | |
| 1.1. | Поперечный шпагат | балл | «5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой) | балл | «5» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» — касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» — касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» — отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.3. | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» — 15 раз; «4» — 14 раз; «3» — 13 раз; «2» — 12 раз; «1» — 10 раз. |

| | | | |
|------|--|------|---|
| 1.4. | Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад | балл | «5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» — руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены |
| 1.5. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.6. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги | балл | «5» — сохранение равновесия 8 с; «4» — сохранение равновесия 7 с; «3» — сохранение равновесия 6 с; «2» — сохранение равновесия 5 с; «1» — сохранение равновесия 4с. |
| 1.7. | Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке. | балл | «5» — амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» — амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» — амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» — амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» — амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах. |
| 1.8. | После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с | | «5» — амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» — амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» — амплитуда 160-145 градусов; «2» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» — амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали. |

| | | | |
|---------------------------------|---|------|--|
| 1.9. | Переворот вперед с правой и левой ноги | бала | «5» — демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» — недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» — отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» — недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» — амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.10 | Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой | балл | «5» — переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» — вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» — переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» — переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» — переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска. |
| 1.11 | В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» — 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» — 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» — 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» — 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками. |
| 1.12. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Для лиц мужского пола | | | |
| 2.1. | Шпагат с правой левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди |
| 2.2 | Исходное положение поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения (10 счетов) | балл | «5» - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; - невыполнение одного из критериев на 5 баллов, угол в ногах не менее 160°; «3» - невыполнение двух критериев на 5 баллов, угол в ногах не менее 140°. |
| 2.3 | Подтягивание в висе на перекладине | балл | «5» - 10 раз; «4» - 8 раз; |

| | | | |
|-----|---|------|--|
| | (или шведской стенке) | | «3» - 6 раз; «2» - 4 раза; «1» - 2 раза. |
| 2.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | балл | «5» - 20 раз; «4» - 18 раз; «3» - 16 раз; «2» - 14 раз; «1» - 12 раз. |
| 2.5 | висе на шведской стенке поднимание ног до угла 180° | балл | "5" - 10 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки; «4» - 7 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 3 раза выше горизонтали; «3» - 5 раз поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 5 раз выше горизонтали; «2» - 3 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 7 раз выше горизонтали; «1» - 2 раза поднять ноги до угла 180°, до касания верхней рейки, и 8 раз выше горизонтали. |
| 2.6 | Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м | балл | «5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» - преодоление 4 м каната; «3» - преодоление 3 м каната; «2» - преодоление 2 м каната; «1» - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа. |
| 2.7 | Прыжки на двух ногах через скакалку двойным вращением вперед (за 20 с) | балл | «5» - 40 раз; «4» - 38-39 раз; «3» - 35-37 раз; «2» - 33-34 раза; «1» - 31-32 раза. |
| 2.8 | Сальто назад с места толчком двумя ногами (стоя в квадрате 50x50 см) | балл | «5» - четкая форма группировки, высота исполнения роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» - четкая форма группировки, высота исполнения роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» - нечеткая, нефиксированная форма группировки, высота исполнения роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» - нечеткая, нефиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» - нечеткая, нефиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания. приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы |

| | | | |
|---------------------------------|---|------|--|
| | | | квадрата). |
| 2.9 | Стоя в круге диаметром 1 м бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360° и ловля палки | балл | «5» - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела. приземление и ловля одной рукой не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; «2» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; «1» - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами. |
| 2.10 | Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой не сходя с места. Выполнение с обеих рук. | балл | «5» - 6 бросков, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более шага. |
| 2.11 | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| Уровень спортивной квалификации | | | |
| Для лиц женского пола | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | |
| Для лиц мужского | | | |
| 3.2 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|----------|
| | | | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7,21 | 7,45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 5 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| | | | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| | | | 108 | 103 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| | | | 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | с, мин | не более | не более |
| | | | 6,20 | 6,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| | | | - | 7 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| | | | +2 | +3 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| | | | 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| | | | 128 | 118 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| | | | 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | мин,с | не более | не более |
| | | | 8,30 | 9,10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | не менее |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|----------|
| | в упоре лежа на полу | раз | 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| | | | - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| | | | +3 | +4 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| | | | 9,2 | 9,6 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| | | | 147 | 132 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| | | | 7 | 6 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |

| | | | | |
|---|---|--------------------|----------|-------|
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 193 | 162 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,1 | 16,9 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 11.10 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.10 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 12 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 3.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 14 |
| 3.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 213 | 173 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 41 | 37 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |

| | | |
|------|--|---|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третьи годы) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|--------------|-----------------|
| | | | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.00 | 9.55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,45 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин,с | не более | |
| | | | 12,20 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 2.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| | | | – | 20 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9.40 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.20 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 3.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | |
| | | | - | 20 |
| 3.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.8. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 233 | 188 |
| 3.10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,3 | 15,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9,45 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.20 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 188 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 15,8 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9,40 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 233 | 188 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 321 | 315 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,7 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 10,1 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|------|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 12 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не менее | |
| | | | 10,0 | 10,6 |
| 4.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третьи годы) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 19 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|-----|
| | гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,1 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 14 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) | спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

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 «дзюдо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 17 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Приложение 9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|-------|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,8 | 9,9 | 9,4 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 122 | 117 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 30 | 30 | 35 |

| | | | | | | |
|------|---|----|----------|----|----------|----|
| 1.5. | Метание мяча весом 140 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 18 | 12 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до трех лет обучения | | Норматив свыше трех лет обучения | |
|--|---|-------------------|-------------------------------|---------|----------------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 | 7,9 | 8,8 |
| 1.2. | Бег на 150 м | с | не более | | не более | |
| | | | 26,5 | 27,8 | 25,5 | 26,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 183 | 167 | 218 | 183 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 | 8,1 | 9,5 |
| 2.2. | Бег на 500 м | мин, с | не более | | - | |
| | | | 1.44 | 2.01 | - | - |
| 2.3. | Бег на 600 м | мин, с | - | | не более | |
| | | | - | - | 1,40 | 2,07 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 170 | 160 | 193 | 162 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 | 8,1 | 9,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | | не менее | |
| | | | 5.40 | 5.10 | 5,90 | 5,60 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 190 | 180 | 220 | 190 |
| 4. Для спортивной дисциплины «метания» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 | 9,1 | 10,5 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 180 | 170 | 193 | 175 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 | 8,0 | 9,2 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | | не менее | |
| | | | 5.30 | 5.00 | 5,50 | 5,20 |

| | | | | | | |
|---|---|--|----------|-----|----------|-----|
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 9 | 7 | 11 | 9 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 180 | 170 | 193 | 175 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «легкая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8,2 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 38.5 | 43.5 |
| 1.3. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 25 | 23 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 230 |
| 2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8 | 9 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.00 | 7.10 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 200 |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,2 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17.30 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| 4. Для спортивной дисциплины «прыжки» | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,4 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины «метания» | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 220 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 210 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**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 «легкая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.2. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 37.00 | 41.00 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 1.4. | Десятерной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 27 | 25 |
| 2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.45 | 6.40 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 240 |
| 3. Для спортивной дисциплины «ходьба» | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 8,9 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин | не более | |
| | | | 17.00 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 210 |
| 4. Для спортивной дисциплины «прыжки» | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины «метания» | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,3 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |

| 6. Для спортивной дисциплины «многоборье» | | | |
|---|---|----------------|----------------------------------|
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| | | | 7,5 8,4 |
| 6.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| | | | 270 240 |
| 6.3. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее |
| | | | 7,75 7,30 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее |
| | | | 1 - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее |
| | | | - 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 7.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | |

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

| | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег на 30 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 | 6,3 | 6,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не меньше | | Не меньше | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3 | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 5 | 4 | 10 | 5 |
| 4 | Бег на 1000 м. | Мин, с | Не более | | Не более | |
| | | | 6,30 | 7,00 | 5,50 | 6,20 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

| | Упражнения | Единицы измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | Не менее | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | Количество раз | Не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3 | Бег на 1 500 м | мин, с | Не более | |
| | | | 7,55 | 8,15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | Не более | |
| | | | 14,20 | 15,20 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км. | мин, с | Не более | |
| | | | 13,00 | 14,30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения спортивной подготовки (до двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|-----|---|---|

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

| | Упражнения | Единицы измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | мин, с | Не более | |
| | | | - | 8,35 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | мин, с | Не более | |
| | | | 9,40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль (5 км) | мин, с | Не более | |
| | | | - | 17,40 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | Не более | |
| | | | 31.00 | - |
| 2.3 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км. | мин, с | Не более | |
| | | | - | 17.00 |
| 2.4 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км. | мин, с | 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| | Упражнения | Единицы измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | мин, с | Не более | |
| | | | - | 8,15 |
| 1.2 | Бег на 3000 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 | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

Приложение 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«настольный теннис»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,2 | 11,7 | 10,8 | 11,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 85 | 77 | 95 | 87 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 30 | 45 | 40 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| | | | 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-------------|-------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|
| | | | 9,4 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 115 | 105 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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 «настольный теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|----------------|----------|-----|
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 128 | 115 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Сводный протокол результатов контрольно-переводных тестов
 для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта _____
 тренер-преподаватель _____
 этап _____

| № п/п | ФИО спортсмена | Спортивный разряд/звание | Результаты нормативов | | | | Результаты выступлений | УМО | Решение Приемной комиссии |
|----------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|--|--|--|---------------------------|-----|---------------------------------|
| | | | ОФП | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |

Председатель
Приемной комиссии _____ / _____
 подпись расшифровка подписи

Ответственный секретарь
Приемной комиссии _____ / _____
 подпись расшифровка подписи

