Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение автомобильного спорта на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду автомобильному спорту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | |
| 1 | Бег 60м, с | 11,7 | 10,8 | 10,4 | | 5 |
| 12,0 | 11,1 | 10,6 | | 4 |
| 12,2 | 11,4 | 10,8 | | 3 |
| 12,3 | 11,7 | 11,0 | | 2 |
| 12,4 | 12,0 | 11,2 | | 1 |
| 2 | Бег на 1000м, мин, с | 6,10 | 6,00 | 5,50 | | 5 |
| 6,20 | 6,10 | 6,00 | | 4 |
| 6,30 | 6,20 | 6,10 | | 3 |
| 6,40 | 6,30 | 6,20 | | 2 |
| 6,50 | 6,40 | 6,30 | | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 8 | 11 | 13 | | 5 |
| 7 | 10 | 12 | | 4 |
| 6 | 9 | 11 | | 3 |
| 5 | 8 | 10 | | 2 |
| 4 | 7 | 9 | | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +5,5 | +5,5 | | 5 |
| +4,5 | +5 | +5 | | 4 |
| +4 | +4,5 | +4,5 | | 3 |
| +3,5 | +4 | +4 | | 2 |
| +3 | +3,5 | +3,5 | | 1 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз | 28 | 31 | 34 | | 5 |
| 27 | 30 | 33 | | 4 |
| 26 | 29 | 32 | | 3 |
| 25 | 28 | 31 | | 2 |
| 24 | 27 | 30 | | 1 |
| 6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз | 11 | 13 | 15 | | 5 |
| 10 | 12 | 14 | | 4 |
| 9 | 11 | 13 | | 3 |
| 8 | 10 | 12 | | 2 |
| 7 | 9 | 11 | | 1 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «картинг Кадет», «картинг Супер-мини», «картинг Пионер», «картинг Мини»** | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, с | 6,2 | 5,2 | 4,0 | 5 | |
| 7,9 | 5,0 | 5,8 | 4 | |
| 7,7 | 6,8 | 5,6 | 3 | |
| 7,3 | 6,6 | 5,4 | 2 | |
| 7,1 | 6,4 | 5,2 | 1 | |
| 2 | Смешанное передвижение (бег) на 1000м, мин, с | 7.15 | 6.10 | 5.40 | 5 | |
| 7.20 | 6.15 | 5.45 | 4 | |
| 7.25 | 6.20 | 5.50 | 3 | |
| 7.30 | 6.25 | 5.55 | 2 | |
| 7.35 | 6.30 | 6.00 | 1 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 8 | 9 | 13 | 5 | |
| 7 | 8 | 12 | 4 | |
| 6 | 7 | 11 | 3 | |
| 5 | 6 | 10 | 2 | |
| 4 | 5 | 9 | 1 | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +5,5 | +5,5 | 5 | |
| +4,5 | +5 | +5 | 4 | |
| +4 | +4,5 | +4,5 | 3 | |
| +3,5 | +4 | +4 | 2 | |
| +3 | +3,5 | +3,5 | 1 | |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз | 22 | 28 | 34 | 5 | |
| 21 | 27 | 33 | 4 | |
| 20 | 26 | 32 | 3 | |
| 19 | 25 | 31 | 2 | |
| 18 | 24 | 30 | 1 | |
| 6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз | 8 | 13 | 15 | 5 | |
| 7 | 12 | 14 | 4 | |
| 6 | 11 | 13 | 3 | |
| 5 | 10 | 12 | 2 | |
| 4 | 9 | 11 | 1 | |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 42,0 | 44,0 | 44,0 | | 5 |
| 41,0 | 43,0 | 43,0 | | 4 |
| 40,0 | 42,0 | 42,0 | | 3 |
| 39,0 | 41,0 | 41,0 | | 2 |
| 38,0 | 40,0 | 40,0 | | 1 |
| 2 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с последующим прохождение по прямой линии, м | 2,2 | 2,4 | 2,2 | | 5 |
| 2,1 | 2,3 | 2,1 | | 4 |
| 2,0 | 2,2 | 2,0 | | 3 |
| 1,9 | 2,1 | 1,9 | | 2 |
| 1,8 | 2,0 | 1,8 | | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег 60м, с | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 5 |
| 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 4 |
| 10,7 | 10,4 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 3 |
| 10,8 | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 2 |
| 10,9 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 9,6 | 1 |
| 2 | Бег на 1500м, мин | 8,20 | 8,05 | 7,55 | 7,55 | 7,35 | 5 |
| 8,23 | 8,10 | 8,00 | 8,00 | 7,40 | 4 |
| 8,25 | 8,15 | 8,05 | 8,05 | 7,45 | 3 |
| 8,27 | 8,20 | 8,10 | 8,10 | 7,50 | 2 |
| 8,29 | 8,25 | 8,15 | 8,05 | 7,55 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 | 5 |
| 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 4 |
| 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 3 |
| 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 2 |
| 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +5,5 | +6 | +6,5 | +7 | 5 |
| +4,5 | +5 | +5,5 | +6 | +6,5 | 4 |
| +4 | +4,5 | +5 | +5,5 | +6 | 3 |
| +3,5 | +4 | +4,5 | +5 | +5,5 | 2 |
| +3 | +3,5 | +4 | +4,5 | +5 | 1 |
| 5 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, раз | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 5 |
| 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 4 |
| 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 3 |
| 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 2 |
| 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 1 |
| 6 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 44 | 45 | 46 | 47 | 49 | 5 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 4 |
| 42 | 43 | 44 | 45 | 47 | 3 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 2 |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 1 |
| 7 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с последующим прохождение по прямой линии, м | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 5 |
| 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 4 |
| 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 3 |
| 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2 |
| 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение автомобильного спорта на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду автомобильному спорту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Бег на 60м, сек | 11,5 | 11,1 | 10,7 | 5 |
| 11,6 | 11,2 | 10,8 | 4 |
| 11,7 | 11,3 | 10,9 | 3 |
| 11,8 | 11,4 | 11,0 | 2 |
| 11,9 | 11,5 | 11,1 | 1 |
| 2 | Бег на 1000м, мин | 5,50 | 5,30 | 5,10 | 5 |
| 5,55 | 5,35 | 5,15 | 4 |
| 6,00 | 5,40 | 5,20 | 3 |
| 6,05 | 5.45 | 5,25 | 2 |
| 6,10 | 5,50 | 5,30 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 14 | 17 | 20 | 5 |
| 13 | 16 | 19 | 4 |
| 12 | 15 | 18 | 3 |
| 11 | 14 | 17 | 2 |
| 10 | 13 | 16 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +6 | +8 | +10 | 5 |
| +5 | +7 | +9 | 4 |
| +4 | +6 | +8 | 3 |
| +3 | +5 | +7 | 2 |
| +2 | +4 | +6 | 1 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 31 | 36 | 41 | 5 |
| 30 | 35 | 40 | 4 |
| 29 | 34 | 39 | 3 |
| 28 | 33 | 38 | 2 |
| 27 | 32 | 37 | 1 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 3 |
| 3 | 4 | 5 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 1 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «картинг Кадет», «картинг Супер-мини», «картинг Пионер», «картинг Мини»** | | | | | |
| 1 | Бег на 60м, сек | 6,5 | 5,8 | 5,5 | 5 |
| 6,6 | 5,9 | 5,6 | 4 |
| 6,7 | 6,0 | 5,7 | 3 |
| 6,8 | 6,1 | 5,8 | 2 |
| 6,9 | 6,2 | 5,9 | 1 |
| 2 | Смешанное передвижение (бег) на 1000м, мин, с | 6,50 | 5,50 | 5,40 | 5 |
| 6,55 | 5,55 | 5,45 | 4 |
| 7,00 | 6,00 | 5,50 | 3 |
| 7,05 | 6,05 | 5,55 | 2 |
| 7,10 | 6,10 | 6,00 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 11 | 14 | 17 | 5 |
| 10 | 13 | 16 | 4 |
| 9 | 12 | 15 | 3 |
| 8 | 11 | 14 | 2 |
| 7 | 10 | 13 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +6 | +7 | 5 |
| +4 | +5 | +6 | 4 |
| +3 | +4 | +5 | 3 |
| +2 | +3 | +4 | 2 |
| +1 | +2 | +3 | 1 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 29 | 35 | 38 | 5 |
| 27 | 33 | 36 | 4 |
| 25 | 31 | 34 | 3 |
| 23 | 29 | 32 | 2 |
| 21 | 27 | 30 | 1 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 6 | 7 | 8 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 3 |
| 3 | 4 | 5 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 1 |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек | 44 | 46 | 48 | 5 |
| 43 | 45 | 47 | 4 |
| 42 | 44 | 46 | 3 |
| 41 | 43 | 45 | 2 |
| 40 | 42 | 44 | 1 |
| 2 | Вращение вокруг своей оси на 720 с последующим прохождением по прямой линии | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 5 |
| 2,5 | 2,7 | 2,9 | 4 |
| 2,4 | 2,6 | 2,8 | 3 |
| 2,3 | 2,5 | 2,7 | 2 |
| 2,2 | 2,4 | 2,6 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м, сек | 10,0 | 9,4 | 8,8 | 8,2 | 7,9 | 5 |
| 10,2 | 9,6 | 9,0 | 8,4 | 8,1 | 4 |
| 10,4 | 9,8 | 9,2 | 8,6 | 8,3 | 3 |
| 10,6 | 10,0 | 9,4 | 8,8 | 8,5 | 2 |
| 10,8 | 10,2 | 9,6 | 9,0 | 8,7 | 1 |
| 2 | Бег на 1500м, мин | 7,35 | 7,25 | 7,15 | 7,05 | 6,55 | 5 |
| 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 4 |
| 7,45 | 7,35 | 7,25 | 7,15 | 7,05 | 3 |
| 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 2 |
| 7,55 | 7,45 | 7,35 | 7,25 | 7,15 | 1 |
| 3 | Подтягивание из виса на перекладине, раз | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 5 |
| 7 | 9 | 11 | 12 | 13 | 4 |
| 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 3 |
| 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 2 |
| 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 5 |
| 17 | 19 | 21 | 22 | 23 | 4 |
| 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 3 |
| 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 2 |
| 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 1 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 44 | 45 | 46 | 47 | 49 | 5 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 4 |
| 42 | 43 | 44 | 45 | 47 | 3 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 2 |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 45 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, сек | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 | 5 |
| 48 | 50 | 51 | 52 | 53 | 4 |
| 47 | 49 | 50 | 51 | 52 | 3 |
| 46 | 48 | 49 | 50 | 51 | 2 |
| 45 | 47 | 48 | 49 | 50 | 1 |
| 2 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с последующим прохождение по прямой линии, м | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 | 5 |
| 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 4 |
| 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 3 |
| 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2 |
| 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение бокс на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **9 лет** | **10-11 лет** | **12 лет** |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,7 | 5,5 | - | 5 |
| 6,8 | 5,7 | 4 |
| 6,9 | 5,9 | 3 |
| 7,0 | 6,1 | 2 |
| 7,1 | 6,3 | 1 |
|  | Бег 60 м ,сек | - | - | 10,6 | 5 |
| 10,7 | 4 |
| 10,8 | 3 |
| 11,0 | 2 |
| 11,1 | 1 |
|  | Бег на 1500 м ,мин | - | - | 7,50 | 5 |
| 7,80 | 4 |
| 8,0 | 3 |
| 8,20 | 2 |
| 8,30 | 1 |
| 2 | Смешанное передвижение 1000м, мин,сек | 6,3 | 5,5 | - | 5 |
| 6,7 | 5,7 | 4 |
| 6,9 | 5,9 | 3 |
| 7,0 | 6,0 | 2 |
| 7,21 | 6,2 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 12 | 14 | 16 | 5 |
| 11 | 13 | 15 | 4 |
| 10 | 12 | 14 | 3 |
| 9 | 11 | 13 | 2 |
| 8 | 10 | 12 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +6 | +7 | 5 |
| +4 | +5 | +6 | 4 |
| +3 | +4 | +5 | 3 |
| +2 | +3 | +4 | 2 |
| +1 | +2 | +3 | 1 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | - | - | 7 | 5 |
| 6 | 4 |
| 5 | 3 |
| 4 | 2 |
| 3 | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м, сек | 10,0 | 9,2 | 8,8 | 5 |
| 10,2 | 9,4 | 8,9 | 4 |
| 10,3 | 9,5 | 9,0 | 3 |
| 10,4 | 9,6 | 9,1 | 2 |
| 10,5 | 9,7 | 9,2 | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места, см | 140 | 160 | 165 | 5 |
| 135 | 155 | 160 | 4 |
| 130 | 150 | 155 | 3 |
| 125 | 145 | 150 | 2 |
| 122 | 142 | 147 | 1 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г,м | - | 22 | 27 | 5 |
| 21 | 26 | 4 |
| 20 | 25 | 3 |
| 19 | 24 | 2 |
| 18 | 23 | 1 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
|  | И П –стоя ,ноги на ширине плеч , согнуты в коленях . Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками , м | - | - | 11 | 5 |
| 10 | 4 |
| 9 | 3 |
| 8 | 2 |
| 7 | 1 |

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** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | **Баллы** |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет | | | |
| 1 | Бег 60м, сек | 9,5 | 5 |
| 9,7 | 4 |
| 9,8 | 3 |
| 10,0 | 2 |
| 10,2 | 1 |
| 2 | Бег 1500м, мин, сек | 7,15 | 5 |
| 7,25 | 4 |
| 7,35 | 3 |
| 7,45 | 2 |
| 7,55 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 22 | 5 |
| 21 | 4 |
| 20 | 3 |
| 19 | 2 |
| 18 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 9 | 5 |
| 8 | 4 |
| 7 | 3 |
| 6 | 2 |
| 5 | 1 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи), см | +9 | 5 |
| +8 | 4 |
| +7 | 3 |
| +6 | 2 |
| +5 | 1 |
| 6 | Челночный бег 3х10м, сек | 8,10 | 5 |
| 8,20 | 4 |
| 8,30 | 3 |
| 8,40 | 2 |
| 8,50 | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места, см | 180 | 5 |
| 175 | 4 |
| 170 | 3 |
| 165 | 2 |
| 162 | 1 |
| 8 | Метание меча весом 150г, м | 33 | 5 |
| 31 | 4 |
| 29 | 3 |
| 28 | 2 |
| 27 | 1 |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | |
| 1 | Бег 60м, сек | 8,3 | 5 |
| 8,5 | 4 |
| 8,7 | 3 |
| 8,9 | 2 |
| 9,1 | 1 |
| 2 | Бег 2000м, мин, сек | 8,30 | 5 |
| 8,50 | 4 |
| 9,0 | 3 |
| 9,10 | 2 |
| 9,27 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 29 | 5 |
| 28 | 4 |
| 27 | 3 |
| 26 | 2 |
| 25 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 13 | 5 |
| 12 | 4 |
| 11 | 3 |
| 10 | 2 |
| 9 | 1 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи), см | +10 | 5 |
| +9 | 4 |
| +8 | 3 |
| +7 | 2 |
| +6 | 1 |
| 6 | Челночный бег 3х10м, сек | 7,3 | 5 |
| 7,4 | 4 |
| 7,5 | 3 |
| 7,6 | 2 |
| 7,7 | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места, см | 210 | 5 |
| 205 | 4 |
| 200 | 3 |
| 195 | 2 |
| 193 | 1 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 44 | 5 |
| 43 | 4 |
| 42 | 3 |
| 41 | 2 |
| 40 | 1 |
| 9 | Метание меча весом 150г, м | 39 | 5 |
| 38 | 4 |
| 37 | 3 |
| 36 | 2 |
| 35 | 1 |
| Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | |
| 1 | Бег 100м, сек | 13,7 | 5 |
| 13,8 | 4 |
| 13,9 | 3 |
| 14,0 | 2 |
| 14,1 | 1 |
| 2 | Бег 3000м, мин, сек | 13,7 | 5 |
| 13,8 | 4 |
| 13,9 | 3 |
| 14,0 | 2 |
| 14,1 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 37 | 5 |
| 36 | 4 |
| 35 | 3 |
| 33 | 2 |
| 32 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 16 | 5 |
| 15 | 4 |
| 14 | 3 |
| 13 | 2 |
| 12 | 1 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи), см | +12 | 5 |
| +11 | 4 |
| +10 | 3 |
| +9 | 2 |
| +8 | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места, см | 230 | 5 |
| 225 | 4 |
| 223 | 3 |
| 215 | 2 |
| 213 | 1 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 49 | 5 |
| 47 | 4 |
| 44 | 3 |
| 42 | 2 |
| 41 | 1 |
| 9 | Кросс на 5 км, мин, сек ( бег по пересеченной местности) | 24,50 | 5 |
| 25,00 | 4 |
| 25,10 | 3 |
| 25,20 | 2 |
| 25,0 | 1 |
| 10 | Метание спортивного снаряда весом 700г | 35 | 5 |
| 33 | 4 |
| 32 | 3 |
| 31 | 2 |
| 30 | 1 |
| 11 | Бег челночный 10х10м с высокого старта, сек | 26,6 | 5 |
| 26,7 | 4 |
| 26,8 | 3 |
| 26,9 | 2 |
| 27,0 | 1 |
| 12 | И.П-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек, раз | 30 | 5 |
| 29 | 4 |
| 28 | 3 |
| 27 | 2 |
| 26 | 1 |
| 13 | И.П-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин, раз | 248 | 5 |
| 247 | 4 |
| 246 | 3 |
| 245 | 2 |
| 244 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение волейбола на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду волейбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег на 30 м сек. | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5 |
| 6,5 | 6,1 | 5,9 | 4 |
| 6,7 | 6,2 | 6,0 | 3 |
| 6,9 | 6,3 | 6,1 | 2 |
| 7,1 | 6,4 | 6,2 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места см. | 115 | 124 | 130 | 5 |
| 112 | 123 | 125 | 4 |
| 110 | 122 | 124 | 3 |
| 108 | 121 | 123 | 2 |
| 105 | 120 | 122 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. | 8 | 8 | 9 | 5 |
| 7 | 7 | 8 | 4 |
| 6 | 6 | 7 | 3 |
| 5 | 5 | 6 | 2 |
| 4 | 4 | 5 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см. | +7 | +7 | +8 | 5 |
| +6 | +6 | +7 | 4 |
| +5 | +5 | +6 | 3 |
| +4 | +4 | +5 | 2 |
| +3 | +3 | +4 | 1 |
| 1. Нормы специальной физической подготовки | | | | | |
| 5 | Челночный бег 5х6 м. сек. | 12,1 | 11,6 | 11,5 | 5 |
| 12,2 | 11,7 | 11,6 | 4 |
| 12,3 | 11,8 | 11,7 | 3 |
| 12,4 | 11,9 | 11,8 | 2 |
| 12,5 | 12,0 | 11,9 | 1 |
| 6 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками м. | 7 | 7,5 | 8 | 5 |
| 6,8 | 7,2 | 7,8 | 4 |
| 6,5 | 7 | 7,5 | 3 |
| 6,2 | 6,8 | 7,2 | 2 |
| 6 | 6,5 | 7 | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см. | 34 | 35 | 36 | 5 |
| 33 | 34 | 35 | 4 |
| 32 | 33 | 34 | 3 |
| 31 | 32 | 33 | 2 |
| 30 | 31 | 32 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) девушек

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на 60 м с. | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,5 | 5 |
| 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10 | 9,7 | 4 |
| 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,8 | 3 |
| 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 9,9 | 2 |
| 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места см. | 165 | 175 | 185 | 195 | 200 | 5 |
| 160 | 170 | 180 | 190 | 195 | 4 |
| 155 | 165 | 175 | 185 | 190 | 3 |
| 150 | 160 | 170 | 180 | 185 | 2 |
| 145 | 155 | 165 | 175 | 180 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 | 5 |
| 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 4 |
| 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 3 |
| 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 2 |
| 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см. | +10 | +11 | +12 | +13 | +14 | 5 |
| +9 | +10 | +11 | +12 | +13 | 4 |
| +8 | +9 | +10 | +11 | +12 | 3 |
| +7 | +8 | +9 | +10 | +11 | 2 |
| +6 | +7 | +8 | +9 | +10 | 1 |
| 2. Нормы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 5х6 м. сек. | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,1 | 5 |
| 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 11,2 | 4 |
| 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,3 | 3 |
| 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,4 | 2 |
| 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,5 | 1 |
| 6 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками м. | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 5 |
| 9,5 | 10,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | 4 |
| 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 3 |
| 8,5 | 9,5 | 9,5 | 10,5 | 11,5 | 2 |
| 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см. | 39 | 39,5 | 40 | 40 | 40,5 | 5 |
| 38 | 39 | 39,5 | 39,5 | 40 | 4 |
| 37 | 38 | 39 | 39 | 39,5 | 3 |
| 36 | 37 | 38 | 38 | 39 | 2 |
| 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение волейбола на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду волейбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег на 30 м сек. | 6.5 | 6.3 | 6.0 | 5 |
| 6.6 | 6.4 | 6.2 | 4 |
| 6.7 | 6.5 | 6.3 | 3 |
| 6.8 | 6.6 | 6.4 | 2 |
| 6.9 | 6.7 | 6.5 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места см. | 150 | 160 | 170 | 5 |
| 140 | 155 | 165 | 4 |
| 130 | 150 | 160 | 3 |
| 120 | 140 | 155 | 2 |
| 110 | 130 | 150 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. | 11 | 13 | 15 | 5 |
| 10 | 12 | 14 | 4 |
| 9 | 11 | 13 | 3 |
| 8 | 10 | 12 | 2 |
| 7 | 9 | 11 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см. | +5 | +6 | +7 | 5 |
| +4 | +5 | +6 | 4 |
| +3 | +4 | +5 | 3 |
| +2 | +3 | +4 | 2 |
| +1 | +2 | +3 | 1 |
| 2. Нормы специальной физической подготовки | | | | | |
| 5 | Челночный бег 5х6 м. сек. | 11,0 | 10,6 | 10,5 | 5 |
| 11,4 | 10,8 | 10,6 | 4 |
| 11,6 | 11,0 | 10,8 | 3 |
| 11,8 | 11,2 | 11,0 | 2 |
| 12,0 | 11,5 | 11,2 | 1 |
| 6 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками м. | 10 | 11 | 12 | 5 |
| 9,5 | 10,5 | 11,5 | 4 |
| 9 | 10 | 11 | 3 |
| 8,5 | 9,5 | 10,5 | 2 |
| 8 | 9 | 10 | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см. | 40 | 41 | 42 | 5 |
| 39 | 40 | 41 | 4 |
| 38 | 39 | 40 | 3 |
| 37 | 38 | 39 | 2 |
| 36 | 37 | 38 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) юношей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на 60 м с. | 9,6 | 9,5 | 9,0 | 8,6 | 8,0 | 5 |
| 9,8 | 9,7 | 9,2 | 8,7 | 8,2 | 4 |
| 10,0 | 9,8 | 9,3 | 8,8 | 8,3 | 3 |
| 10,2 | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 2 |
| 10,4 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места см. | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | 5 |
| 175 | 185 | 195 | 205 | 212 | 4 |
| 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 3 |
| 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 2 |
| 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 5 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 3 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 2 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье см. | +9 | +10 | +11 | +11 | +12 | 5 |
| +8 | +9 | +10 | +10 | +11 | 4 |
| +7 | +8 | +9 | +9 | +10 | 3 |
| +6 | +7 | +8 | +8 | +9 | 2 |
| +5 | +6 | +7 | +7 | +8 | 1 |
| 2. Нормы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 5х6 м. сек. | 10,8 | 10,6 | 10,5 | 10,5 | 10,3 | 5 |
| 11,0 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 4 |
| 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,7 | 10,7 | 3 |
| 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,8 | 2 |
| 11,5 | 11,3 | 11,2 | 11,0 | 11,0 | 1 |
| 6 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками м. | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 5 |
| 11,5 | 12,5 | 13,5 | 13,5 | 14,5 | 4 |
| 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 3 |
| 10,5 | 11,5 | 12,5 | 12,5 | 13,5 | 2 |
| 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см. | 44 | 44 | 45 | 45 | 46 | 5 |
| 43 | 43 | 44 | 44 | 45 | 4 |
| 42 | 42 | 43 | 43 | 44 | 3 |
| 41 | 41 | 42 | 42 | 43 | 2 |
| 40 | 40 | 41 | 41 | 42 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение кикбоксинг на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег на 30м, сек | 6,00 | 5,80 | 5,60 | 5 |
| 6,05 | 5,85 | 5,65 | 4 |
| 6,10 | 5,90 | 5,70 | 3 |
| 6,15 | 5,95 | 5,75 | 2 |
| 6,20 | 6,00 | 5,80 | 1 |
| 2 | Бег на 1000 м, мин, сек | 6,10 | 5,50 | 5,30 | 5 |
| 6,15 | 5,55 | 5,35 | 4 |
| 6,20 | 6,00 | 5,40 | 3 |
| 6,25 | 6,05 | 5,45 | 2 |
| 6,30 | 6,10 | 5,50 | 1 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 9 | 14 | 16 | 5 |
| 8 | 13 | 15 | 4 |
| 7 | 12 | 14 | 3 |
| 6 | 11 | 13 | 2 |
| 5 | 10 | 12 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 30 | 34 | 5 |
| 18 | 28 | 32 | 4 |
| 16 | 26 | 30 | 3 |
| 14 | 24 | 28 | 2 |
| 12 | 22 | 26 | 1 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +5 | +7 | +9 | 5 |
| +4 | +6 | +8 | 4 |
| +3 | +5 | +7 | 3 |
| +2 | +4 | +6 | 2 |
| +1 | +3 | +5 | 1 |

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 «кикбоксинг»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на 60м, сек | 8,60 | 8,50 | 8,40 | 8,30 | 8,20 | 5 |
| 8,65 | 8,55 | 8,45 | 8,35 | 8,25 | 4 |
| 8,70 | 8,60 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 3 |
| 8,75 | 8,65 | 8,55 | 8,45 | 8,30 | 2 |
| 8,80 | 8,70 | 8,60 | 8,50 | 8,40 | 1 |
| 2 | Бег на 3000м, мин, сек | 12,20 | 12,15 | 12,10 | 12,05 | 12,00 | 5 |
| 12,25 | 12,20 | 12,15 | 12,10 | 12,05 | 4 |
| 12,30 | 12,25 | 12,20 | 12,15 | 12,10 | 3 |
| 12,35 | 12,30 | 12,25 | 12,20 | 12,15 | 2 |
| 12,40 | 12,35 | 12,30 | 12,25 | 12,20 | 1 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 5 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 4 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 3 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 2 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 5 |
| 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 4 |
| 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 3 |
| 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 2 |
| 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см | 200 | 205 | 210 | 215 | 220 | 5 |
| 195 | 200 | 205 | 210 | 215 | 4 |
| 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 3 |
| 185 | 190 | 195 | 200 | 205 | 2 |
| 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 1 |
| 6 | Подъем туловища в положении лежа за 60сек, раз | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 5 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 4 |
| 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 3 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 2 |
| 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 1 |
| 7 | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 5 |
| 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 2 |
| 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 1 |
| 8 | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места, м, см | 6,70 | 6,80 | 6,90 | 7,00 | 7,10 | 5 |
| 6,65 | 6,75 | 6,85 | 6,95 | 7,05 | 4 |
| 6,60 | 6,70 | 6,80 | 6,90 | 7,00 | 3 |
| 6,55 | 6,65 | 6,75 | 6,85 | 6,95 | 2 |
| 6,50 | 6,60 | 6,70 | 6,80 | 6,90 | 1 |
| 9 | Количество ударов по воздуху руками ( за 8 сек), раз | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 5 |
| 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 4 |
| 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 3 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 2 |
| 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 1 |
| 10 | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 минуты руками и ногами, раз | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 5 |
| 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 4 |
| 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 3 |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 2 |
| 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 1 |

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 «кикбоксинг»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группа совершенствования спортивного мастерства (на конец учебного года)** | **Баллы** |
| 1 | Бег на 100м, сек | 13,2 | 5 |
| 13,4 | 4 |
| 13,6 | 3 |
| 13,8 | 2 |
| 14,0 | 1 |
| 2 | Бег 3000м, мин, сек | 10,8 | 5 |
| 11,0 | 4 |
| 11,4 | 3 |
| 11,8 | 2 |
| 12,20 | 1 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 28 | 5 |
| 26 | 4 |
| 24 | 3 |
| 22 | 2 |
| 20 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре леж, раз | 75 | 5 |
| 70 | 4 |
| 65 | 3 |
| 60 | 2 |
| 55 | 1 |
| 5 | Исходное положение-вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении «высокий угол», раз | 28 | 5 |
| 26 | 4 |
| 24 | 3 |
| 22 | 2 |
| 20 | 1 |
| 6 | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | 1 | 5 |
| 2 | 4 |
| 3 | 3 |
| 4 | 2 |
| 5 | 1 |
| 7 | Толчок набивного меча весом 4,5 кг с места, м | 11 | 5 |
| 10 | 4 |
| 9 | 3 |
| 8 | 2 |
| 7 | 1 |
| 8 | Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 сек) | 70 | 5 |
| 68 | 4 |
| 66 | 3 |
| 64 | 2 |
| 62 | 1 |
| 9 | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | 174 | 5 |
| 166 | 4 |
| 158 | 3 |
| 150 | 2 |
| 142 | 1 |

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 «кикбоксинг»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группа высшего спортивного мастерства (на конец учебного года)** | **Баллы** |
| 1 | Бег на 100м, сек | 12,4 | 5 |
| 12,6 | 4 |
| 12,8 | 3 |
| 13,0 | 2 |
| 13,2 | 1 |
| 2 | Бег 3000м, мин, сек | 10,40 | 5 |
| 10,45 | 4 |
| 10,50 | 3 |
| 10,55 | 2 |
| 11,00 | 1 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 33 | 5 |
| 31 | 4 |
| 29 | 3 |
| 27 | 2 |
| 25 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре леж, раз | 78 | 5 |
| 76 | 4 |
| 74 | 3 |
| 72 | 2 |
| 70 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчок двумя ногами, см | 270 | 5 |
| 265 | 4 |
| 260 | 3 |
| 255 | 2 |
| 250 | 1 |
| 6 | Исходное положение-вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положении «высокий угол», раз | 28 | 5 |
| 26 | 4 |
| 24 | 3 |
| 22 | 2 |
| 20 | 1 |
| 7 | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | 0 | 5 |
| 0 | 4 |
| 0 | 3 |
| 0 | 2 |
| 0 | 1 |
| 8 | Толчок набивного меча весом 4,5 кг с места, м | 12,0 | 5 |
| 11,5 | 4 |
| 11,0 | 3 |
| 10,5 | 2 |
| 10,0 | 1 |
| 9 | Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 сек) | 72 | 5 |
| 71 | 4 |
| 70 | 3 |
| 69 | 2 |
| 68 | 1 |
| 10 | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | 188 | 5 |
| 187 | 4 |
| 186 | 3 |
| 185 | 2 |
| 184 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение легкой атлетики на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, с. | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 5 |
| 9,6 | 9,4 | 9,2 | 4 |
| 9,7 | 9,5 | 9,3 | 3 |
| 9,8 | 9,6 | 9,4 | 2 |
| 9,9 | 9,7 | 9,5 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 9 | 10 | 11 | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 4 |
| 7 | 8 | 9 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 135 | 150 | 166 | 5 |
| 132 | 145 | 162 | 4 |
| 128 | 140 | 158 | 3 |
| 124 | 135 | 154 | 2 |
| 120 | 130 | 150 | 1 |
| 4 | Прыжки через скакалку 30 сек. раз | 34 | 39 | 44 | 5 |
| 33 | 38 | 43 | 4 |
| 32 | 37 | 42 | 3 |
| 31 | 36 | 41 | 2 |
| 30 | 35 | 40 | 1 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 17 | 19 | 21 | 5 |
| 16 | 18 | 20,5 | 4 |
| 15 | 17 | 20 | 3 |
| 14 | 16 | 19 | 2 |
| 13 | 15 | 18 | 1 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +7 | +8 | +9 | 5 |
| +6 | +7 | +8 | 4 |
| +5 | +6 | +7 | 3 |
| +4 | +5 | +6 | 2 |
| +3 | +4 | +5 | 1 |
| 7 | Бег (кросс) 2 км. мин. | Без учета времени | 16.30 | 15.00 | 5 |
| 16.45 | 15.30 | 4 |
| 17.00 | 16.00 | 3 |
| 17.15 | 16.30 | 2 |
| 17.30 | 17.00 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение легкой атлетики на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, с. | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 5 |
| 9,3 | 9,0 | 8,7 | 4 |
| 9,4 | 9,1 | 8,8 | 3 |
| 9,5 | 9,2 | 8,9 | 2 |
| 9,6 | 9,3 | 9,0 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 15 | 16 | 5 |
| 13 | 14 | 15 | 4 |
| 12 | 13 | 14 | 3 |
| 11 | 12 | 13 | 2 |
| 10 | 11 | 12 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 150 | 160 | 165 | 5 |
| 145 | 155 | 160 | 4 |
| 140 | 150 | 155 | 3 |
| 135 | 145 | 150 | 2 |
| 130 | 140 | 145 | 1 |
| 4 | Прыжки через скакалку 30 сек. раз | 29 | 34 | 36 | 5 |
| 28 | 33 | 35 | 4 |
| 27 | 32 | 34 | 3 |
| 26 | 31 | 33 | 2 |
| 25 | 30 | 32 | 1 |
| 5 | Метание мяча 150 гр., м. | 26 | 26 | 26 | 5 |
| 25,5 | 25 | 25 | 4 |
| 25 | 24 | 24 | 3 |
| 24,5 | 23 | 23 | 2 |
| 24 | 22 | 22 | 1 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +6 | +7 | +7 | 5 |
| +5 | +6 | +6 | 4 |
| +4 | +5 | +5 | 3 |
| +3 | +4 | +4 | 2 |
| +2 | +3 | +3 | 1 |
| 7 | Бег (кросс) 2 км. мин. | Без учета времени | 14.00 | 13.30 | 5 |
| 14.30 | 13.45 | 4 |
| 15.00 | 13.00 | 3 |
| 15.30 | 14.30 | 2 |
| 16.00 | 15.00 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение легкой атлетики на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м. сек. | 9,9 | 9,6 | 9,1 | 8,5 | 8,1 | 5 |
| 10,0 | 9,7 | 9,2 | 8,6 | 8,2 | 4 |
| 10,1 | 9,8 | 9,3 | 8,7 | 8,3 | 3 |
| 10,2 | 9,9 | 9,4 | 8,9 | 8,4 | 2 |
| 10,3 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 1 |
| 2 | Бег 150 м. сек | 27,4 | 27,0 | 26,5 | 26,0 | 25,5 | 5 |
| 27,5 | 27,1 | 26,6 | 26,1 | 25,6 | 4 |
| 27,6 | 27,2 | 26,7 | 26,2 | 25,7 | 3 |
| 27,7 | 27,3 | 26,8 | 26,3 | 25,8 | 2 |
| 27,8 | 27,4 | 26,9 | 26,4 | 25,9 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 190 | 195 | 200 | 200 | 205 | 5 |
| 188 | 192 | 198 | 198 | 202 | 4 |
| 185 | 190 | 195 | 195 | 200 | 3 |
| 182 | 188 | 192 | 192 | 198 | 2 |
| 180 | 185 | 190 | 190 | 195 | 1 |
| Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м. сек. | 10,2 | 9,7 | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 5 |
| 10,3 | 9,8 | 9,6 | 9,1 | 8,9 | 4 |
| 10,4 | 9,9 | 9,7 | 9,2 | 9,0 | 3 |
| 10,5 | 10,0 | 9,8 | 9,3 | 9,1 | 2 |
| 10,6 | 10,1 | 9,9 | 9,4 | 9,2 | 1 |
| 2 | Бег 500 м. мин | 1.57 | 1.52 | 1.47 | 1.42 | 1.37 | 5 |
| 1.58 | 1.53 | 1.48 | 1.43 | 1.38 | 4 |
| 1.59 | 1.54 | 1.49 | 1.44 | 1.39 | 3 |
| 2.00 | 1.55 | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 2 |
| 2.01 | 1.56 | 1.51 | 1.46 | 1.41 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 170 | 175 | 175 | 180 | 180 | 5 |
| 168 | 172 | 172 | 178 | 178 | 4 |
| 165 | 170 | 170 | 175 | 175 | 3 |
| 162 | 168 | 168 | 172 | 172 | 2 |
| 160 | 165 | 165 | 170 | 170 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение легкой атлетики на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м. сек. | 8,5 | 7,9 | 7,5 | 6,9 | 6,5 | 5 |
| 8,7 | 8,1 | 7,7 | 7,1 | 6,7 | 4 |
| 8,9 | 8,3 | 7,9 | 7,3 | 6,9 | 3 |
| 9,1 | 8,5 | 8,1 | 7,5 | 7,1 | 2 |
| 9,3 | 8,7 | 8,3 | 7,7 | 7,3 | 1 |
| 2 | Бег 150 м. сек | 25,1 | 24,8 | 24,5 | 24,2 | 23,9 | 5 |
| 25,2 | 24,9 | 24,6 | 24,3 | 24,0 | 4 |
| 25,3 | 25,0 | 24,7 | 24,4 | 24,1 | 3 |
| 25,4 | 25,1 | 24,8 | 24,5 | 24,2 | 2 |
| 25,5 | 25,2 | 24,9 | 24,6 | 24,3 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 200 | 205 | 205 | 210 | 215 | 5 |
| 198 | 202 | 202 | 208 | 212 | 4 |
| 195 | 200 | 200 | 205 | 210 | 3 |
| 192 | 198 | 198 | 202 | 208 | 2 |
| 190 | 195 | 195 | 200 | 205 | 1 |
| Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м. сек. | 9,1 | 8,5 | 8,1 | 7,6 | 7,1 | 5 |
| 9,2 | 8,6 | 8,2 | 7,7 | 7,2 | 4 |
| 9,3 | 8,7 | 8,3 | 7,8 | 7,3 | 3 |
| 9,4 | 8,9 | 8,4 | 7,9 | 7,4 | 2 |
| 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 1 |
| 2 | Бег 500 м. мин | 1.40 | 1.37 | 1.34 | 1.31 | 1.28 | 5 |
| 1.41 | 1.38 | 1.35 | 1.32 | 1.29 | 4 |
| 1.42 | 1.39 | 1.36 | 1.33 | 1.30 | 3 |
| 1.43 | 1.40 | 1.37 | 1.34 | 1.31 | 2 |
| 1.44 | 1.41 | 1.38 | 1.35 | 1.32 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 5 |
| 178 | 182 | 188 | 192 | 198 | 4 |
| 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 3 |
| 172 | 178 | 182 | 188 | 192 | 2 |
| 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушек), отделение лыжных гонок на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег 60 м, сек | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 5 |
| 11,7 | 11,5 | 11,3 | 4 |
| 11,8 | 11,6 | 11,4 | 3 |
| 11,9 | 11,7 | 11,5 | 2 |
| 12,0 | 11,8 | 11,6 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 150 | 160 | 170 | 5 |
| 145 | 155 | 165 | 4 |
| 140 | 150 | 160 | 3 |
| 135 | 145 | 155 | 2 |
| 130 | 140 | 150 | 1 |
| 3 | Подъем туловища лежа на спине, раз | 29 | 32 | 37 | 5 |
| 28 | 31 | 36 | 4 |
| 27 | 30 | 35 | 3 |
| 26 | 29 | 34 | 2 |
| 25 | 28 | 33 | 1 |
| 4 | Бег на 1000 м. | 6.40 | 6.30 | 6.00 | 5 |
| 6.45 | 6.35 | 6.20 | 4 |
| 6.50 | 6.40 | 6.30 | 3 |
| 6.55 | 6.45 | 6.35 | 2 |
| 7.00 | 6.50 | 6.40 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение лыжных гонок на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег 60м, сек | 11,1 | 10,6 | 10,0 | 5 |
| 11,2 | 10,7 | 10,2 | 4 |
| 11,3 | 10,8 | 10,3 | 3 |
| 11,4 | 10,9 | 10,4 | 2 |
| 11,5 | 11,0 | 10,5 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 160 | 170 | 190 | 5 |
| 155 | 165 | 185 | 4 |
| 150 | 160 | 180 | 3 |
| 145 | 155 | 175 | 2 |
| 140 | 150 | 170 | 1 |
| 3 | Подъем туловища лежа на спине, раз | 34 | 39 | 42 | 5 |
| 33 | 38 | 41 | 4 |
| 32 | 37 | 40 | 3 |
| 31 | 36 | 39 | 2 |
| 30 | 35 | 38 | 1 |
| 4 | Бег на 1000 м. | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 5 |
| 6.15 | 5.55 | 5.40 | 4 |
| 6.20 | 6.00 | 5.50 | 3 |
| 6.25 | 6.05 | 5.55 | 2 |
| 6.30 | 6.10 | 6.00 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушек), отделение лыжных гонок на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег 100м, сек | 16,4 | 16,2 | 15,9 | 15,6 | 15,3 | 5 |
| 16,5 | 16,3 | 16,0 | 15,7 | 15,4 | 4 |
| 16,6 | 16,4 | 16,1 | 15,8 | 15,5 | 3 |
| 16,7 | 16,5 | 16,2 | 15,9 | 15,6 | 2 |
| 16,8 | 16,6 | 16,3 | 16,0 | 15,7 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 175 | 185 | 190 | 195 | 210 | 5 |
| 170 | 180 | 185 | 190 | 205 | 4 |
| 165 | 175 | 180 | 185 | 200 | 3 |
| 160 | 170 | 175 | 180 | 195 | 2 |
| 155 | 165 | 170 | 175 | 190 | 1 |
| 3 | Бег 1000м, мин | 3.55 | 3.45 | 3.45 | 3.35 | 3.30 | 5 |
| 4.00 | 3.50 | 3.50 | 3.40 | 3.35 | 4 |
| 4.05 | 3.55 | 3.55 | 3.45 | 3.40 | 3 |
| 4.10 | 4.00 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 2 |
| 4.15 | 4.05 | 4.05 | 3.55 | 3.50 | 1 |
| 4 | Лыжи, классический стиль 3 км, мин | 15.00 | 14.50 | 14.40 | 14.30 | 14.00 | 5 |
| 15.05 | 14.55 | 14.45 | 14.35 | 14.10 | 4 |
| 15.10 | 15.00 | 14.50 | 14.40 | 14.20 | 3 |
| 15.15 | 15.05 | 14.55 | 14.45 | 14.30 | 2 |
| 15.20 | 15.10 | 15.00 | 14.50 | 14.35 | 1 |
| 5 | Лыжи, свободный стиль 3 км, мин | 14.10 | 13.55 | 13.20 | 12.50 | 12.20 | 5 |
| 14.15 | 14.00 | 13.30 | 13.00 | 12.30 | 4 |
| 14.20 | 14.05 | 13.40 | 13.10 | 12.40 | 3 |
| 14.25 | 14.10 | 13.50 | 13.20 | 12.50 | 2 |
| 14.30 | 14.15 | 14.00 | 13.30 | 13.00 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение лыжных гонок на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег 100м, сек | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 15,0 | 14,8 | 5 |
| 15,7 | 15,5 | 15,3 | 15,1 | 14,9 | 4 |
| 15,8 | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 15,0 | 3 |
| 15,9 | 15,7 | 15,5 | 15,3 | 15,1 | 2 |
| 16,0 | 15,8 | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 195 | 205 | 230 | 5 |
| 178 | 185 | 190 | 200 | 225 | 4 |
| 175 | 180 | 185 | 195 | 220 | 3 |
| 172 | 178 | 182 | 190 | 215 | 2 |
| 170 | 175 | 180 | 185 | 210 | 1 |
| 3 | Бег 1000м, мин | 3.52 | 3.48 | 3.44 | 3.40 | 3.36 | 5 |
| 3.54 | 3.50 | 3.46 | 3.42 | 3.38 | 4 |
| 3.56 | 3.52 | 3.48 | 3.44 | 3.40 | 3 |
| 3.58 | 3.54 | 3.50 | 3.46 | 3.42 | 2 |
| 4.00 | 3.56 | 3.52 | 3.48 | 3.44 | 1 |
| 4 | Лыжи, классический стиль 3 км, мин | 13.45 | 13.40 | 13.30 | 13.20 | 13.10 | 5 |
| 13.50 | 13.45 | 13.35 | 13.25 | 13.15 | 4 |
| 14.00 | 13.50 | 13.40 | 13.30 | 13.20 | 3 |
| 14.10 | 13.55 | 13.45 | 13.35 | 13.25 | 2 |
| 14.20 | 14.00 | 13.50 | 13.40 | 13.30 | 1 |
| 5 | Лыжи, свободный стиль 3 км, мин | 12.40 | 12.25 | 12.10 | 11.40 | 11.10 | 5 |
| 12.45 | 12.30 | 12.15 | 11.50 | 11.20 | 4 |
| 12.50 | 12.35 | 12.20 | 12.00 | 11.30 | 3 |
| 12.55 | 12.40 | 12.25 | 12.10 | 11.40 | 2 |
| 13.00 | 12.45 | 12.30 | 12.15 | 11.50 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение мотоциклетного спорта на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду мотоциклетному спорту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5 |
| 6,1 | 5,9 | 5,7 | 4 |
| 6,2 | 6,0 | 5,8 | 3 |
| 6,3 | 6,1 | 5,9 | 2 |
| 6,4 | 6,2 | 6,0 | 1 |
| 2 | Бег 1000м, мин. с | 6.10 | 6.00 | 5.55 | 5 |
| 6.15 | 6.05 | 6.00 | 4 |
| 6.20 | 6.10 | 6.05 | 3 |
| 6.25 | 6.15 | 6.10 | 2 |
| 6.30 | 6.20 | 6.10 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 9 | 11 | 12 | 5 |
| 8 | 10 | 11 | 4 |
| 7 | 9 | 10 | 3 |
| 6 | 8 | 9 | 2 |
| 5 | 7 | 8 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +7 | +5 | 5 |
| +4,5 | +6,5 | +4,5 | 4 |
| +4 | +6 | +4 | 3 |
| +3,5 | +5,5 | +3,5 | 2 |
| +3 | +5 | +3 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 140 | 150 | 160 | 5 |
| 135 | 145 | 155 | 4 |
| 130 | 140 | 150 | 3 |
| 125 | 135 | 145 | 2 |
| 120 | 130 | 140 | 1 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс-класс 50», «мотокросс-класс 65»** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,7 | 6,0 | 5,8 | 5 |
| 6,8 | 6,1 | 5,9 | 4 |
| 6,9 | 6,2 | 6,0 | 3 |
| 7,0 | 6,3 | 6,1 | 2 |
| 7,1 | 6,4 | 6,2 | 1 |
| 2 | Смешанное передвижение (бег) на 1000м, мин. с | 7.15 | 6.10 | 5.40 | 5 |
| 7.20 | 6.15 | 5.45 | 4 |
| 7.25 | 6.20 | 5.50 | 3 |
| 7.30 | 6.25 | 5.55 | 2 |
| 7.35 | 6.30 | 6.00 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 8 | 9 | 13 | 5 |
| 7 | 8 | 12 | 4 |
| 6 | 7 | 11 | 3 |
| 5 | 6 | 10 | 2 |
| 4 | 5 | 9 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +5,5 | +5,5 | 5 |
| +4,5 | +5 | +5 | 4 |
| +4 | +4,5 | +4,5 | 3 |
| +3,5 | +4 | +4 | 2 |
| +3 | +3,5 | +3,5 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 125 | 140 | 150 | 5 |
| 120 | 135 | 145 | 4 |
| 115 | 130 | 140 | 3 |
| 110 | 125 | 135 | 2 |
| 105 | 120 | 130 | 1 |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 42,0 | 44,0 | 44,0 | 5 |
| 41,0 | 43,0 | 43,0 | 4 |
| 40,0 | 42,0 | 42,0 | 3 |
| 39,0 | 41,0 | 41,0 | 2 |
| 38,0 | 40,0 | 40,0 | 1 |
| 2 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с шагами вперед, м | 2,2 | 2,4 | 2,2 | 5 |
| 2,1 | 2,3 | 2,1 | 4 |
| 2,0 | 2,2 | 2,0 | 3 |
| 1,9 | 2,1 | 1,9 | 2 |
| 1,8 | 2,0 | 1,8 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м, сек | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 5 |
| 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 4 |
| 10,7 | 10,4 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 3 |
| 10,8 | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 2 |
| 10,9 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 9,6 | 1 |
| 2 | Бег на 1500м, мин | 8,20 | 8,05 | 7,55 | 7,55 | 7,35 | 5 |
| 8,23 | 8,10 | 8,00 | 8,00 | 7,40 | 4 |
| 8,25 | 8,15 | 8,05 | 8,05 | 7,45 | 3 |
| 8,27 | 8,20 | 8,10 | 8,10 | 7,50 | 2 |
| 8,29 | 8,25 | 8,15 | 8,05 | 7,55 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 13 | 14 | 16 | 18 | 19 | 5 |
| 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 4 |
| 11 | 12 | 14 | 16 | 17 | 3 |
| 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 2 |
| 9 | 10 | 12 | 14 | 15 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +5,5 | +6 | +6,5 | +7 | 5 |
| +4,5 | +5 | +5,5 | +6 | +6,5 | 4 |
| +4 | +4,5 | +5 | +5,5 | +6 | 3 |
| +3,5 | +4 | +4,5 | +5 | +5,5 | 2 |
| +3 | +3,5 | +4 | +4,5 | +5 | 1 |
| 5 | Подтягивание из виса низкой на перекладине, раз | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 5 |
| 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 4 |
| 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 3 |
| 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 2 |
| 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 47,0 | 48,0 | 5 |
| 43,0 | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 47,0 | 4 |
| 42,0 | 43,0 | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 3 |
| 41,0 | 42,0 | 43,0 | 44,0 | 45,0 | 2 |
| 40,0 | 41,0 | 42,0 | 43,0 | 44,0 | 1 |
| 5 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с шагами вперед, м | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 5 |
| 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 4 |
| 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 3 |
| 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2 |
| 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение мотоциклетного спорта на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду мотоциклетному спорту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5 |
| 5,9 | 5,7 | 5,5 | 4 |
| 6,0 | 5,8 | 5,6 | 3 |
| 6,1 | 5,9 | 5,7 | 2 |
| 6,2 | 6,0 | 5,8 | 1 |
| 2 | Бег 1000м, мин. с | 5,50 | 5,30 | 5,10 | 5 |
| 5,55 | 5,35 | 5,15 | 4 |
| 6,00 | 5,40 | 5,20 | 3 |
| 6,05 | 5.45 | 5,25 | 2 |
| 6,10 | 5,50 | 5,30 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 14 | 17 | 20 | 5 |
| 13 | 16 | 19 | 4 |
| 12 | 15 | 18 | 3 |
| 11 | 14 | 17 | 2 |
| 10 | 13 | 16 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +6 | +8 | +10 | 5 |
| +5 | +7 | +9 | 4 |
| +4 | +6 | +8 | 3 |
| +3 | +5 | +7 | 2 |
| +2 | +4 | +6 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 150 | 160 | 170 | 5 |
| 145 | 155 | 165 | 4 |
| 140 | 150 | 160 | 3 |
| 135 | 145 | 155 | 2 |
| 130 | 140 | 150 | 1 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс-класс 50», «мотокросс-класс 65»** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,5 | 5,8 | 5,6 | 5 |
| 6,6 | 5,9 | 5,7 | 4 |
| 6,7 | 6,0 | 5,8 | 3 |
| 6,8 | 6,1 | 5,9 | 2 |
| 6,9 | 6,2 | 6,0 | 1 |
| 2 | Смешанное передвижение (бег) на 1000м, мин. с | 6,50 | 5,50 | 5,40 | 5 |
| 6,55 | 5,55 | 5,45 | 4 |
| 7,00 | 6,00 | 5,50 | 3 |
| 7,05 | 6,05 | 5,55 | 2 |
| 7,10 | 6,10 | 6,00 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 11 | 14 | 17 | 5 |
| 10 | 13 | 16 | 4 |
| 9 | 12 | 15 | 3 |
| 8 | 11 | 14 | 2 |
| 7 | 10 | 13 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +6 | +7 | 5 |
| +4 | +5 | +6 | 4 |
| +3 | +4 | +5 | 3 |
| +2 | +3 | +4 | 2 |
| +1 | +2 | +3 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 130 | 150 | 165 | 5 |
| 125 | 145 | 160 | 4 |
| 120 | 140 | 155 | 3 |
| 115 | 135 | 150 | 2 |
| 110 | 130 | 145 | 1 |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 44 | 49 | 54 | 5 |
| 43 | 48 | 53 | 4 |
| 42 | 47 | 52 | 3 |
| 41 | 46 | 51 | 2 |
| 40 | 45 | 50 | 1 |
| 2 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с шагами вперед, м | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 5 |
| 2,5 | 2,8 | 3,1 | 4 |
| 2,4 | 2,7 | 3,0 | 3 |
| 2,3 | 2,6 | 2,9 | 2 |
| 2,2 | 2,5 | 2,8 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м, сек | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 7,8 | 5 |
| 9,8 | 9,4 | 9,0 | 8,6 | 8,0 | 4 |
| 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,2 | 3 |
| 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 8,4 | 2 |
| 10,4 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,6 | 1 |
| 2 | Бег на 1500м, мин | 7,55 | 7,35 | 7,15 | 6,55 | 6,35 | 5 |
| 8,00 | 7,40 | 7,20 | 7,00 | 6,40 | 4 |
| 8,05 | 7,45 | 7,25 | 7,05 | 6,45 | 3 |
| 8,10 | 7,50 | 7,30 | 7,10 | 6,50 | 2 |
| 8,05 | 7,55 | 7,35 | 7,15 | 6,55 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 5 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 3 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 2 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +4 | +6,5 | +9 | +11,5 | +14 | 5 |
| +3,5 | +6 | +8,5 | +11 | +13,5 | 4 |
| +3 | +5,5 | +8 | +10,5 | +13 | 3 |
| +2,5 | +5 | +7,5 | +10 | +12,5 | 2 |
| +2 | +4,5 | +7 | +9,5 | +12 | 1 |
| 5 | Подтягивание из виса высокой на перекладине, раз | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 5 |
| 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 4 |
| 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 3 |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 2 |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, руки на поясе. Фиксация положения, с | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 47,0 | 48,0 | 5 |
| 43,0 | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 47,0 | 4 |
| 42,0 | 43,0 | 44,0 | 45,0 | 46,0 | 3 |
| 41,0 | 42,0 | 43,0 | 44,0 | 45,0 | 2 |
| 40,0 | 41,0 | 42,0 | 43,0 | 44,0 | 1 |
| 5 | Вращение вокруг своей оси на 720º, с шагами вперед, м | 2,6 | 3,1 | 3,6 | 4,1 | 4,6 | 5 |
| 2,5 | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 4 |
| 2,4 | 2,9 | 3,4 | 3,9 | 4,4 | 3 |
| 2,3 | 2,8 | 3,3 | 3,8 | 4,3 | 2 |
| 2,2 | 2,7 | 3,2 | 3,7 | 4,2 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение муайтай на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта муайтай

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег на 30м, сек | 5,8 | 5,3 | 5,80 | 5 |
| 5,9 | 5,4 | 5,85 | 4 |
| 6,0 | 5,5 | 5,90 | 3 |
| 6,1 | 5,6 | 5,95 | 2 |
| 6,2 | 5,7 | 6,00 | 1 |
| 2 | Бег на 1000м, мин,сек | 5,50 | 5,30 | 5,10 | 5 |
| 5,55 | 5,35 | 5,15 | 4 |
| 6,00 | 5,40 | 5,20 | 3 |
| 6,05 | 5,45 | 5,25 | 2 |
| 6,10 | 5,50 | 5,30 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 14 | 18 | 22 | 5 |
| 13 | 17 | 21 | 4 |
| 12 | 16 | 20 | 3 |
| 11 | 15 | 19 | 2 |
| 10 | 14 | 18 | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +6 | +7 | +8 | 5 |
| +5 | +6 | +7 | 4 |
| +4 | +5 | +6 | 3 |
| +3 | +4 | +5 | 2 |
| +2 | +3 | +4 | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м, сек | 9,2 | 8,9 | 8,7 | 5 |
| 9,3 | 9,0 | 8,8 | 4 |
| 9,4 | 9,1 | 8,9 | 3 |
| 9,5 | 9,2 | 9,0 | 2 |
| 9,6 | 9,3 | 9,1 | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места толком двумя ногами, см | 138 | 143 | 148 | 5 |
| 136 | 141 | 146 | 4 |
| 134 | 139 | 144 | 3 |
| 132 | 137 | 142 | 2 |
| 130 | 135 | 140 | 1 |
| 7 | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч.  Выполнить подъем ног слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками, раз | 8 | 9 | 10 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 4 |
| 6 | 7 | 8 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 2 |
| 4 | 5 | 6 | 1 |

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 «муайтай»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на 60м, сек | 10,0 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 5 |
| 10,1 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 4 |
| 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 3 |
| 10,3 | 10,0 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 2 |
| 10,4 | 10,1 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 1 |
| 2 | Бег на 2000м, мин, сек | 7,45 | 7,35 | 7,25 | 7,15 | 7,05 | 5 |
| 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 4 |
| 7,55 | 7,45 | 7,35 | 7,25 | 7,15 | 3 |
| 8,00 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 2 |
| 8,05 | 7,55 | 7,45 | 7,35 | 7,25 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 26 | 32 | 36 | 40 | 44 | 5 |
| 24 | 30 | 34 | 38 | 42 | 4 |
| 22 | 28 | 32 | 36 | 40 | 3 |
| 20 | 26 | 30 | 34 | 38 | 2 |
| 18 | 24 | 28 | 32 | 36 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 5 |
| 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 4 |
| 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 3 |
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 1 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +9 | +10 | +11 | +12 | +13 | 5 |
| +8 | +9 | +10 | +11 | +12 | 4 |
| +7 | +8 | +9 | +10 | +11 | 3 |
| +6 | +7 | +8 | +9 | +10 | 2 |
| +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | 1 |
| 6 | Челночный бег 3х10м, сек | 8,2 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 6,8 | 5 |
| 8,4 | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 7,0 | 4 |
| 8,6 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 3 |
| 8,8 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 2 |
| 9,0 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места толком двумя ногами, см | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 5 |
| 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 4 |
| 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 3 |
| 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 2 |
| 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 1 |
| 8 | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч.  Выполнить подъем ног слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками, раз | 14 | 15 | 16 | 16 | 18 | 5 |
| 12 | 13 | 14 | 14 | 16 | 4 |
| 10 | 11 | 12 | 12 | 14 | 3 |
| 8 | 9 | 10 | 10 | 12 | 2 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м., с | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 5 |
| 6,8 | 6,6 | 6,4 | 4 |
| 6,9 | 6,7 | 6,5 | 3 |
| 7,0 | 6,8 | 6,6 | 2 |
| 7,1 | 6,9 | 6,7 | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +7 | +8 | +9 | 5 |
| +6 | +7 | +8 | 4 |
| +5 | +6 | +7 | 3 |
| +4 | +5 | +6 | 2 |
| +3 | +4 | +5 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 125 | 135 | 145 | 5 |
| 120 | 130 | 140 | 4 |
| 115 | 125 | 135 | 3 |
| 110 | 120 | 130 | 2 |
| 105 | 115 | 125 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 8 | 9 | 10 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 4 |
| 6 | 7 | 8 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 2 |
| 4 | 5 | 6 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 1 | Непрерывный бег в свободном темпе | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 5 |
| 7.45 | 8.15 | 8.45 | 4 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | 3 |
| 7.15 | 7.45 | 8.15 | 2 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 5 |
| 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4 |
| 4,6 | 4,4 | 4,2 | 3 |
| 4,7 | 4,5 | 4,3 | 2 |
| 4,8 | 4,6 | 4,4 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 8,2 | 7,0 | 6,6 | 5 |
| 8,6 | 7,2 | 6,7 | 4 |
| 9,1 | 7,4 | 6,8 | 3 |
| 9,4 | 7,6 | 6,9 | 2 |
| 9,8 | 7,8 | 7,0 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м., с | 6,1 | 5,4 | 5,1 | 5 |
| 6,3 | 5,6 | 5,2 | 4 |
| 6,5 | 5,8 | 5,3 | 3 |
| 6,7 | 6,0 | 5,4 | 2 |
| 6,9 | 6,2 | 5,5 | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +5 | +6 | +6 | 5 |
| +4 | +5 | +5 | 4 |
| +3 | +4 | +4 | 3 |
| +2 | +3 | +3 | 2 |
| +1 | +2 | +2 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 130 | 150 | 165 | 5 |
| 125 | 145 | 160 | 4 |
| 120 | 140 | 155 | 3 |
| 115 | 135 | 150 | 2 |
| 110 | 130 | 145 | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 11 | 14 | 14 | 5 |
| 10 | 13 | 13 | 4 |
| 9 | 12 | 12 | 3 |
| 8 | 11 | 11 | 2 |
| 7 | 10 | 10 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 1 | Непрерывный бег в свободном темпе | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 5 |
| 7.45 | 8.45 | 9.45 | 4 |
| 7.30 | 8.30 | 9.30 | 3 |
| 7.15 | 8.15 | 9.15 | 2 |
| 7.00 | 8.00 | 9.00 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 4,0 | 3,6 | 3,4 | 5 |
| 4,1 | 3,7 | 3,5 | 4 |
| 4,3 | 3,8 | 3,6 | 3 |
| 4,4 | 3,9 | 3,7 | 2 |
| 4,6 | 4,0 | 3,8 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 6,8 | 5,8 | 5,2 | 5 |
| 7,0 | 6,0 | 5,3 | 4 |
| 7,2 | 6,2 | 5,4 | 3 |
| 7,4 | 6,4 | 5,5 | 2 |
| 7,6 | 6,6 | 5,6 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушек), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +10 | +11 | +11 | +11 | +12 | 5 |
| +9 | +10 | +10 | +10 | +11 | 4 |
| +8 | +9 | +9 | +9 | +10 | 3 |
| +7 | +8 | +8 | +8 | +9 | 2 |
| +6 | +7 | +7 | +7 | +8 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 153 | 163 | 173 | 183 | 192 | 5 |
| 151 | 161 | 171 | 181 | 190 | 4 |
| 149 | 159 | 169 | 179 | 189 | 3 |
| 147 | 157 | 167 | 177 | 187 | 2 |
| 145 | 155 | 165 | 175 | 185 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 5 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 4 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 3 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 2 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 5 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 4 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 3 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 2 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 |
| 5 | Поднимание туловища лежа на спине, раз (30 сек) | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 5 |
| 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 4 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 3 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 2 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |  |
| 1 | Челночный бег 4х14 м. | 16,0 | 15,7 | 15,5 | 15,5 | 15,2 | 5 |
| 16,1 | 15,8 | 15,6 | 15,6 | 15,3 | 4 |
| 16,2 | 15,9 | 15,7 | 15,7 | 15,4 | 3 |
| 16,3 | 16,0 | 15,8 | 15,8 | 15,5 | 2 |
| 16,4 | 16,1 | 15,9 | 15,9 | 15,6 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 3,6 | 3,6 | 3,6 | 3,4 | 3,4 | 5 |
| 3,7 | 3,7 | 3,7 | 3,5 | 3,5 | 4 |
| 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,6 | 3,6 | 3 |
| 3,9 | 3,9 | 3,9 | 3,7 | 3,7 | 2 |
| 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,8 | 3,8 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 6,6 | 6,6 | 6,6 | 6,4 | 6,4 | 5 |
| 6,7 | 6,7 | 6,7 | 6,5 | 6,5 | 4 |
| 6,8 | 6,8 | 6,8 | 6,6 | 6,6 | 3 |
| 6,9 | 6,9 | 6,9 | 6,7 | 6,7 | 2 |
| 7,0 | 7,0 | 7,0 | 6,8 | 6,8 | 1 |
| 4 | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз. | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 5 |
| 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 4 |
| 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 3 |
| 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 2 |
| 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 1 |
| 5 | И.П. упор сидя, спиной к направлению движения 14 м., сек. | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 5 |
| 5,5 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 4 |
| 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 3 |
| 5,7 | 5,7 | 5,5 | 5,5 | 5,3 | 2 |
| 5,8 | 5,8 | 5,6 | 5,6 | 5,4 | 1 |
| 6 | И.П. упор лежа, по направлению движения 14 м., сек. | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 5 |
| 5,5 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 4 |
| 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 3 |
| 5,7 | 5,7 | 5,5 | 5,5 | 5,3 | 2 |
| 5,8 | 5,8 | 5,6 | 5,6 | 5,4 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| До трех лет – спортивный разряд «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд» | | | | | | | |
| Свыше трех лет - спортивный разряд «третий разряд», «второй разряд», «первый разряд» | | | | | | | |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +9 | +10 | +10 | +11 | +11 | 5 |
| +8 | +9 | +9 | +10 | +10 | 4 |
| +7 | +8 | +8 | +9 | +9 | 3 |
| +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | 2 |
| +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 190 | 190 | 200 | 200 | 5 |
| 175 | 185 | 185 | 195 | 195 | 4 |
| 170 | 180 | 180 | 190 | 190 | 3 |
| 165 | 175 | 175 | 185 | 185 | 2 |
| 160 | 170 | 170 | 180 | 180 | 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 5 |
| 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 4 |
| 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 3 |
| 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 2 |
| 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 1 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 5 |
| 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 4 |
| 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 3 |
| 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 2 |
| 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1 |
| 5 | Поднимание туловища лежа на спине, раз (30 сек) | 36 | 36 | 39 | 39 | 41 | 5 |
| 35 | 35 | 38 | 38 | 40 | 4 |
| 34 | 34 | 37 | 37 | 39 | 3 |
| 33 | 33 | 36 | 36 | 38 | 2 |
| 32 | 32 | 35 | 35 | 37 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 4х14 м. | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 15,0 | 14,8 | 5 |
| 15,7 | 15,5 | 15,3 | 15,1 | 14,9 | 4 |
| 15,8 | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 15,0 | 3 |
| 15,9 | 15,7 | 15,5 | 15,3 | 15,1 | 2 |
| 16,0 | 15,8 | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 3,4 | 3,3 | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 5 |
| 3,5 | 3,4 | 3,4 | 3,3 | 3,3 | 4 |
| 3,6 | 3,5 | 3,5 | 3,4 | 3,4 | 3 |
| 3,7 | 3,6 | 3,6 | 3,5 | 3,5 | 2 |
| 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,6 | 3,6 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 4,8 | 5 |
| 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4 |
| 5,2 | 5,2 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 3 |
| 5,3 | 5,3 | 5,2 | 5,2 | 5,1 | 2 |
| 5,4 | 5,4 | 5,3 | 5,3 | 5,2 | 1 |
| 4 | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз. | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 5 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 4 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 3 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 2 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 1 |
| 5 | И.П. упор сидя, спиной к направлению движения 14 м., сек. | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 5 |
| 5,3 | 5,3 | 5,1 | 5,1 | 4,9 | 4 |
| 5,4 | 5,4 | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 3 |
| 5,5 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 2 |
| 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 1 |
| 6 | И.П. упор лежа, по направлению движения 14 м., сек. | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 5,0 | 4,8 | 5 |
| 5,3 | 5,3 | 5,1 | 5,1 | 4,9 | 4 |
| 5,4 | 5,4 | 5,2 | 5,2 | 5,0 | 3 |
| 5,5 | 5,5 | 5,3 | 5,3 | 5,1 | 2 |
| 5,6 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,2 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| До трех лет – спортивный разряд «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд» | | | | | | | |
| Свыше трех лет - спортивный разряд «третий разряд», «второй разряд», «первый разряд» | | | | | | | |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушек), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы подготовки (на конец учебного года)** | | **Баллы** |
| **1-2 год** | **Последующие года** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Поднимание туловища лежа на спине, раз (1 мин) | 48 | | 5 |
| 47 | | 4 |
| 46 | | 3 |
| 45 | | 2 |
| 44 | | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +20 | | 5 |
| +19 | | 4 |
| +18 | | 3 |
| +17 | | 2 |
| +16 | | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 205 | | 5 |
| 200 | | 4 |
| 195 | | 3 |
| 190 | | 2 |
| 185 | | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 20 | | 5 |
| 19 | | 4 |
| 18 | | 3 |
| 17 | | 2 |
| 16 | | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Челночный бег 4х14 м. | 15,2 | 15,0 | 5 |
| 15,3 | 15,1 | 4 |
| 15,4 | 15,2 | 3 |
| 15,5 | 15,3 | 2 |
| 15,6 | 15,4 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 3,4 | 3,3 | 5 |
| 3,5 | 3,4 | 4 |
| 3,6 | 3,5 | 3 |
| 3,7 | 3,6 | 2 |
| 3,8 | 3,7 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 6,4 | 6,2 | 5 |
| 6,5 | 6,3 | 4 |
| 6,6 | 6,4 | 3 |
| 6,7 | 6,5 | 2 |
| 6,8 | 6,6 | 1 |
| 4 | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз. | 18 | 19 | 5 |
| 17 | 18 | 4 |
| 16 | 17 | 3 |
| 15 | 16 | 2 |
| 14 | 15 | 1 |
| 5 | Тройной прыжок с места в длину | 580 | 600 | 5 |
| 570 | 590 | 4 |
| 560 | 580 | 3 |
| 550 | 570 | 2 |
| 540 | 560 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | | | |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юношей), отделение фехтование на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы подготовки (на конец учебного года)** | | **Баллы** |
| **1-2 год** | **Последующие года** |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Поднимание туловища лежа на спине, раз (1 мин) | 54 | | 5 |
| 53 | | 4 |
| 52 | | 3 |
| 51 | | 2 |
| 50 | | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. | +17 | | 5 |
| +16 | | 4 |
| +15 | | 3 |
| +14 | | 2 |
| +13 | | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 240 | | 5 |
| 238 | | 4 |
| 236 | | 3 |
| 233 | | 2 |
| 230 | | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 46 | | 5 |
| 45 | | 4 |
| 44 | | 3 |
| 43 | | 2 |
| 42 | | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Челночный бег 4х14 м. | 14,0 | 13,6 | 5 |
| 14,1 | 13,7 | 4 |
| 14,2 | 13,8 | 3 |
| 14,3 | 13,9 | 2 |
| 14,4 | 14,0 | 1 |
| 2 | Бег на 14 м. | 3,2 | 3,0 | 5 |
| 3,3 | 3,1 | 4 |
| 3,4 | 3,2 | 3 |
| 3,5 | 3,3 | 2 |
| 3,6 | 3,4 | 1 |
| 3 | Челночный бег 2х7 м. | 4,8 | 4,6 | 5 |
| 4,9 | 4,7 | 4 |
| 5,0 | 4,8 | 3 |
| 5,1 | 4,9 | 2 |
| 5,2 | 5,0 | 1 |
| 4 | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз. | 19 | 20 | 5 |
| 18 | 19 | 4 |
| 17 | 18 | 3 |
| 16 | 17 | 2 |
| 15 | 16 | 1 |
| 5 | Тройной прыжок с места в длину | 720 | 730 | 5 |
| 710 | 725 | 4 |
| 700 | 720 | 3 |
| 690 | 710 | 2 |
| 680 | 700 | 1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | | | |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение футбол на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м | - | 8,90 | 8,80 | 5 |
| - | 9,00 | 8,90 | 4 |
| - | 9,10 | 9,00 | 3 |
| - | 9,20 | 9,10 | 2 |
| - | 9,30 | 9,20 | 1 |
| 2 | Бег на 10 м, с высокого старта, мин, сек | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 5 |
| 2,32 | 2,27 | 2,22 | 4 |
| 2,33 | 2,28 | 2,23 | 3 |
| 2,34 | 2,29 | 2,24 | 2 |
| 2,35 | 2,30 | 2,25 | 1 |
| 3 | Бег на 30 м | - | 5,80 | 5,60 | 5 |
| - | 5,85 | 5,65 | 4 |
| - | 5,90 | 5,70 | 3 |
| - | 5,95 | 5,75 | 2 |
| - | 6,00 | 5,80 | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами , см | 120 | 140 | 160 | 5 |
| 115 | 135 | 155 | 4 |
| 110 | 130 | 150 | 3 |
| 105 | 125 | 145 | 2 |
| 100 | 120 | 140 | 1 |
| 5 | Ведение мяча 10 м | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 5 |
| 3,10 | 2,85 | 2,65 | 4 |
| 3,15 | 2,90 | 2,70 | 3 |
| 3,18 | 2,95 | 2,75 | 2 |
| 3,20 | 3,00 | 2,80 | 1 |
| 6 | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | - | 8,40 | 8,20 | 5 |
| - | 8,45 | 8,25 | 4 |
| - | 8,50 | 8,30 | 3 |
| - | 8,55 | 8,35 | 2 |
| - | 8,60 | 8,40 | 1 |
| 7 | Ведение мяча 3\*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | - | 11,40 | 11,20 | 5 |
| - | 11,45 | 11,25 | 4 |
| - | 11,50 | 11,30 | 3 |
| - | 11,55 | 11,35 | 2 |
| - | 11,60 | 11,40 | 1 |
| 8 | Удар по точности по воротам ( 10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) кол-во попаданий | - | 9 | 13 | 5 |
| - | 8 | 12 | 4 |
| - | 7 | 11 | 3 |
| - | 6 | 10 | 2 |
| - | 5 | 9 | 1 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Бег на 10 м, с высокого старта, мин, сек | 2,15 | 2,15 | 2,05 | 1,96 | 1,92 | 5 |
| 2,16 | 2,16 | 2,08 | 1,97 | 1,93 | 4 |
| 2,17 | 2,17 | 2,10 | 1,98 | 1,94 | 3 |
| 2,18 | 2,18 | 2,13 | 2,00 | 1,95 | 2 |
| 2,20 | 2,20 | 2,15 | 2,05 | 1,96 | 1 |
| 2 | Челночный бег 3\*10 м | 8,60 | 8,50 | 8,40 | 8,30 | 8,20 | 5 |
| 8,63 | 8,53 | 8,43 | 8,33 | 8,23 | 4 |
| 8,65 | 8,55 | 8,45 | 8,35 | 8,25 | 3 |
| 8,67 | 8,57 | 8,47 | 8,37 | 8,27 | 2 |
| 8,70 | 8,60 | 8,50 | 8,40 | 8,30 | 1 |
| 3 | Бег на 30 м | 5,20 | 5,20 | 5,00 | 5,00 | 4,80 | 5 |
| 5,25 | 5,25 | 5,05 | 5,05 | 4,85 | 4 |
| 5,30 | 5,30 | 5,10 | 5,10 | 4,90 | 3 |
| 5,35 | 5,35 | 5,15 | 5,15 | 4,95 | 2 |
| 5,40 | 5,40 | 5,20 | 5,20 | 5,00 | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами , см | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 5 |
| 168 | 178 | 188 | 198 | 208 | 4 |
| 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 3 |
| 163 | 173 | 183 | 193 | 203 | 2 |
| 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения) | - | - | - | - | 35 | 5 |
| - | - | - | - | 33 | 4 |
| - | - | - | - | 32 | 3 |
| - | - | - | - | 31 | 2 |
| - | - | - | - | 30 | 1 |
| 6 | Ведение мяча 10 м | 2,55 | 2,55 | 2,51 | 2,47 | 2,43 | 5 |
| 5,56 | 5,56 | 2,52 | 2,48 | 2,44 | 4 |
| 2,57 | 2,57 | 2,53 | 2,49 | 2,45 | 3 |
| 2,58 | 2,58 | 2,54 | 2,50 | 2,46 | 2 |
| 2,60 | 2,60 | 2,55 | 2,51 | 2,47 | 1 |
| 7 | Ведение мяча с изменением направления  10 м | 7,75 | 7,75 | 7,70 | 7,65 | 7,60 | 5 |
| 7,76 | 7,76 | 7,71 | 7,66 | 7,61 | 4 |
| 7,77 | 7,77 | 7,72 | 7,67 | 7,62 | 3 |
| 7,78 | 7,78 | 7,73 | 7,68 | 7,63 | 2 |
| 7,80 | 7,80 | 7,75 | 7,70 | 7,65 | 1 |
| 8 | Ведение мяча 3\*10 м | 9,96 | 9,96 | 9,90 | 9,80 | 9,65 | 5 |
| 9,97 | 9,97 | 9,93 | 9,81 | 9,70 | 4 |
| 9,98 | 9,98 | 9,94 | 9,83 | 9,73 | 3 |
| 9,99 | 9,99 | 9,95 | 9,85 | 9,75 | 2 |
| 10,00 | 10,00 | 9,96 | 9,90 | 9,80 | 1 |
| 9 | Удар на точность по воротам (10 ударов) кол-во попаданий | 9 | 9 | 13 | 17 | 20 | 5 |
| 8 | 8 | 12 | 16 | 20 | 4 |
| 7 | 7 | 11 | 15 | 19 | 3 |
| 6 | 6 | 10 | 14 | 18 | 2 |
| 5 | 5 | 9 | 13 | 17 | 1 |
| 10 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) кол-во попаданий | 9 | 9 | 13 | 17 | 20 | 5 |
| 8 | 8 | 12 | 16 | 20 | 4 |
| 7 | 7 | 11 | 15 | 19 | 3 |
| 6 | 6 | 10 | 14 | 18 | 2 |
| 5 | 5 | 9 | 13 | 17 | 1 |
| 11 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года обучения) метров | - | 12 | 12 | 16 | 20 | 5 |
| - | 11 | 11 | 15 | 19 | 4 |
| - | 10 | 10 | 14 | 18 | 3 |
| - | 9 | 9 | 13 | 17 | 2 |
| - | 8 | 8 | 12 | 16 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (девушки), отделение шахмат на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,7 | 6,4 | 5,6 | 5 |
| 6,8 | 6,5 | 5,7 | 4 |
| 6,9 | 6,6 | 5,8 | 3 |
| 7,0 | 6,7 | 5,9 | 2 |
| 7,1 | 6,8 | 6,0 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 8 | 10 | 15 | 5 |
| 7 | 9 | 14 | 4 |
| 6 | 8 | 13 | 3 |
| 5 | 7 | 12 | 2 |
| 4 | 6 | 11 | 1 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +5 | +7 | +8 | 5 |
| +4,5 | +6,5 | +7,5 | 4 |
| +4 | +6 | +7 | 3 |
| +3,5 | +5,5 | +6,5 | 2 |
| +3 | +5 | +6 | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 125 | 135 | 145 | 5 |
| 120 | 130 | 140 | 4 |
| 115 | 125 | 135 | 3 |
| 110 | 120 | 130 | 2 |
| 105 | 115 | 125 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 4,2 | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 6,2 | 5 |
| 4,1 | 4,6 | 5,1 | 5,6 | 6,1 | 4 |
| 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 3 |
| 3,9 | 4,4 | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 2 |
| 3,8 | 4,3 | 4,8 | 5,3 | 5,8 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 5 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 4 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 3 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 2 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +11 | +11,5 | +12 | +12,5 | +13 | 5 |
| +10,5 | +11 | +11,5 | +12 | +12,5 | 4 |
| +10 | +10,5 | +11 | +11,5 | +12 | 3 |
| +9,5 | +10 | +10,5 | +11 | +11,5 | 2 |
| +9 | +9,5 | +10 | +10,5 | +11 | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м, сек | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 5 |
| 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 4 |
| 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 3 |
| 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 2 |
| 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Приседания без остановки, количество раз | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 5 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 4 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 3 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 2 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснутся пола, количество раз | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 |

Контрольно-переводные нормативы для групп (юноши), отделение шахмат на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5 |
| 6,6 | 6,4 | 6,2 | 4 |
| 6,7 | 6,5 | 6,3 | 3 |
| 6,8 | 6,6 | 6,4 | 2 |
| 6,9 | 6,7 | 6,5 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 11 | 14 | 15 | 5 |
| 10 | 13 | 14 | 4 |
| 9 | 12 | 13 | 3 |
| 8 | 11 | 12 | 2 |
| 7 | 10 | 11 | 1 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +3 | +5 | +5,5 | 5 |
| +2,5 | +4,5 | +5 | 4 |
| +2 | +4 | +4,5 | 3 |
| +1,5 | +3,5 | +4 | 2 |
| +1 | +3 | +3,5 | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 130 | 140 | 145 | 5 |
| 125 | 135 | 140 | 4 |
| 120 | 130 | 135 | 3 |
| 115 | 125 | 130 | 2 |
| 110 | 120 | 125 | 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочные группы (на конец учебного года)** | | | | | **Баллы** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, сек | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 5 |
| 3,9 | 4,4 | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 4 |
| 3,8 | 4,3 | 4,8 | 5,3 | 5,8 | 3 |
| 3,7 | 4,2 | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 2 |
| 3,6 | 4,1 | 4,6 | 5,1 | 5,6 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 5 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 4 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 3 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 2 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 1 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | +9 | +9,5 | +10 | +10,5 | +11 | 5 |
| +8,5 | +9 | +9,5 | +10 | +10,5 | 4 |
| +8 | +8,5 | +9 | +9,5 | +10 | 3 |
| +7,5 | +8 | +8,5 | +9 | +9,5 | 2 |
| +7 | +7,5 | +8 | +8,5 | +9 | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м, сек | 7,2 | 7,7 | 8,2 | 8,7 | 9,2 | 5 |
| 7,1 | 7,6 | 8,1 | 8,6 | 9,1 | 4 |
| 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 3 |
| 6,9 | 7,4 | 7,9 | 8,4 | 8,9 | 2 |
| 6,8 | 7,3 | 7,8 | 8,3 | 8,8 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | |
| 1 | Приседания без остановки, количество раз | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 5 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 4 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 3 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 2 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснутся пола, количество раз | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 |