

Промежуточная аттестация для групп стартового/базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с - не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с - не выполнено	не более 6,2 с – выполнено более 6,2 с - не выполнено	не более 6,4 с – выполнено более 6,4 с - не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз - не выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз - не выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз - не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз - не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 2 см – выполнено менее + 2 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см - не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см - не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см - не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см - не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание волана	не менее 3 м – 1 балл менее 3 м - не выполнено		не менее 5,0 м – выполнено менее 5,0 м - не выполнено	не менее 4,0 м – выполнено менее 4,0 м - 0 баллов
1.6.	Челночный бег 6х5 м	-	-	не более 15,6 с – выполнено более 15,6 с - не выполнено	не более 15,8 с – выполнено более 15,8 с - не выполнено
1.7.	Бег на 10 м с высокого старта	не более 3,1 с – выполнено менее 3,1 с - не выполнено	не более 3,4 с – выполнено менее 3,4 с - не выполнено	-	-
1.8.	Прыжки через скакалку (за 30 сек)	не менее 40 раз – выполнено	не менее 35 раз – выполнено	-	-

		менее 40 раз – не выполнено	менее 35 раз – не выполнено		
1.9.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	-	-	не менее 75 раз – выполнено менее 75 раз – не выполнено	не менее 65 раз – выполнено менее 65 раз – не выполнено
1.10.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (для базового уровня)	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено			

Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 30 м	не более 6,0 с – выполнено более 6,0 с – не выполнено	не более 6,2 с – выполнено более 6,2 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – выполнено менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.5.	Челночный бег 6х5 м	не более 15,6 с – выполнено более 15,6 с – не выполнено	не более 15,8 с – выполнено более 15,8 с – не выполнено
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 28 раз – выполнено менее 28 раз – не выполнено
1.7.	Прыжки через скакалку (за 45 сек)	не менее 75 раз – выполнено менее 75 раз – не выполнено	не менее 65 раз – выполнено менее 65 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.8.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
1.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 4,7 с – выполнено более 4,7 с – не выполнено	не более 5,0 с – выполнено более 5,0 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	не более 8,10 мин – выполнено более 8,10 мин – не выполнено	не более 10 мин – выполнено более 10 мин – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – выполнено менее 215 см – не выполнено	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Челночный бег 6х5 м	не более 13,1 с – выполнено более 13,1 с – не выполнено	не более 13,2 с – выполнено более 13,2 с – не выполнено
1.7.	Прыжки на скакалке (за 45 с)	не менее 115 раз – выполнено менее 115 раз – не выполнено	не менее 105 раз – выполнено менее 105 раз – не выполнено
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено	не менее 31 раз – выполнено менее 31 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.9.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 30 м	не более 4,7 с – выполнено более 4,7 с – не выполнено	не более 5,0 с – выполнено более 5,0 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	не более 8,10 мин – выполнено более 8,10 мин – не выполнено	не более 10 мин – выполнено более 10 мин – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – выполнено менее 215 см – не выполнено	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Челночный бег 6x5 м	не более 13,0 с – выполнено более 13,0 с – не выполнено	не более 13,1 с – выполнено более 13,1 с – не выполнено
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено	не менее 34 раз – выполнено менее 34 раз – не выполнено
1.8.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	не менее 125 раз – выполнено менее 125 раз – не выполнено	не менее 115 раз – выполнено менее 115 раз – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.9.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»		