

## Промежуточная аттестация для групп стартового/базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	<b>Бег на 30 м</b>	с	не более 7,1 с – выполнено менее 7,1 – не выполнено	не более 7,3 с – выполнено менее 7,3 – не выполнено
1.2.	<b>Смешанное передвижение на 1000 м</b>	мин, с	не более 7.21 – выполнено мене 7.21 – не выполнено	не более 7.45 – выполнено мене 7.21 – не выполнено
1.3.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено
1.4.	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	см	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено
1.5.	<b>Челночный бег 3 х 10 м</b>	с	не более 10,5 с – выполнено более 10,5 с – не выполнено	не более 10,8 с – выполнено более 10,8 с – не выполнено
1.6.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 122 см – выполнено менее – не выполнено	не менее 117 см – выполнено менее – не выполнено
1.7.	<b>Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях (для базового уровня)</b>	кол-во раз	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
1.1.	<b>Бег на 30 м</b>	с	не более 6,3 с – выполнено более 6,3 с – не выполнено	не более 6,5 с – выполнено более 6,5 с – не выполнено
1.2.	<b>Бег на 1000 м</b>	мин, с	не более 6 мин 20 с – выполнено более 6 мин 20 с – не выполнено	не более 6 мин 40 с – выполнено более 6 мин 40 с – не выполнено
1.3.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.4.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	кол-во раз	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено	-
1.5.	<b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</b>	кол-во раз	-	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено

<b>1.6.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	не менее + 2 см – выполнено менее + 2 см – не выполнено	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено
<b>1.7.</b>	<b>Челночный бег 3 x 10 м</b>	<b>с</b>	не более 9,7 с – выполнено более 9,7 с – не выполнено	не более 10,1 с – выполнено более 10,1 с – не выполнено
<b>1.8.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	не менее 142 см – выполнено менее 142 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
<b>1.9.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	не менее 18 м – выполнено менее 18 м – не выполнено	не менее 12 м – выполнено менее 12 м – не выполнено
<b>1.10.</b>	<b>Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях (для базового уровня)</b>	<b>кол-во раз</b>	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет**

<b>1.1.</b>	<b>Бег на 60 м</b>	<b>с</b>	не более 11,1 с – выполнено более 11,1 с – не выполнено	не более 11,5 с – выполнено более 11,5 с – не выполнено
<b>1.2.</b>	<b>Бег на 1500 м</b>	<b>мин, с</b>	не более 8 мин 30 с – выполнено более 8 мин 30 с – не выполнено	не более 9 мин 10 с – выполнено более 9 мин 10 с – не выполнено
<b>1.3.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
<b>1.4.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено	-
<b>1.5.</b>	<b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</b>	<b>кол-во раз</b>	-	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
<b>1.6.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
<b>1.7.</b>	<b>Челночный бег 3x10 м</b>	<b>с</b>	не более 9,2 с – выполнено более 9,2 с – не выполнено	не более 9,6 с – выполнено более 9,6 с – не выполнено
<b>1.8.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	не менее 147 см – выполнено менее 147 см – не выполнено	не менее 132 см – выполнено менее 132 см – не выполнено
<b>1.9.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	не менее 23 м – выполнено менее 23 м – не выполнено	не менее 15 м – выполнено менее 15 м – не выполнено
<b>1.10.</b>	<b>Результаты выступления обучающихся на контрольных спортивных соревнованиях (для базового уровня)</b>	<b>кол-во раз</b>	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

Нормативы специальной физической подготовки				
1.11.	<b>Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками</b>	количество раз	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено

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

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>		<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
<b>1.1.</b>	<b>Бег на 60 м</b>	<b>с</b>	не более 10,2 с – выполнено менее 10,2 с – не выполнено	не более 10,7 с – выполнено менее 10,7 с – не выполнено
<b>1.2.</b>	<b>Бег на 1500 м</b>	<b>мин, с</b>	не более 7 мин 55 с – выполнено менее 7 мин 55 с – не выполнено	не более 8 мин 15 с – выполнено менее 8 мин 15 с – не выполнено
<b>1.3.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>кол- во раз</b>	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
<b>1.4.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>кол- во раз</b>	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
<b>1.5.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено	не менее +6 см – выполнено менее +6 см – не выполнено
<b>1.6.</b>	<b>Челночный бег 3х10 м</b>	<b>с</b>	не более 8,5 с – выполнено менее 8,5 с – не выполнено	не более 8,9 с – выполнено менее 8,9 с – не выполнено
<b>1.7.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	не менее 162 см – выполнено менее 162 см – не выполнено	не менее 147 см – выполнено менее 147 см – не выполнено
<b>1.8.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	не менее 27 м – выполнено менее 27 м – не выполнено	не менее 19 м – выполнено менее 19 м – не выполнено
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>1.9.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)</b>		Не устанавливается	
<b>1.10.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)</b>		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"	
<b>1.11.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</b>		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
<b>1.1.</b>	<b>Бег на 60 м</b>	<b>с</b>	не более 9,1 с – выполнено более 9,1 с – не выполнено	не более 10,2 с – выполнено более 10,2 с – не выполнено

<b>1.2.</b>	<b>Бег на 2000 м</b>	<b>мин, с</b>	не более 9 мин 27 с – выполнено более 9 мин 27 с – не выполнено	не более 11 мин 27 с – выполнено более 11 мин 27 с – не выполнено
<b>1.3</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 25 раз – выполнено менее 25 раз – не выполнено	не менее 11 раз – выполнено менее 11 раз – не выполнено
<b>1.4.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено
<b>1.5.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	не менее + 6 см – выполнено менее + 6 см – не выполнено	не менее + 8 см – выполнено менее + 8 см – не выполнено
<b>1.6.</b>	<b>Челночный бег 3 х 10 м</b>	<b>с</b>	не более 7,7 с – выполнено более 7,7 с – не выполнено	не более 8,7 с – выполнено более 8,7 с – не выполнено
<b>1.7.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	не менее 193 см – выполнено менее 193 см – не выполнено	не менее 162 см – выполнено менее 162 см – не выполнено
<b>1.8.</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 40 раз – выполнено менее 40 раз – не выполнено	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено
<b>1.9.</b>	<b>Метание мяча весом 150 г</b>	<b>м</b>	не менее 35 м – выполнено менее 35 м – не выполнено	не менее 21 м – выполнено менее 21 м – не выполнено

#### **Уровень спортивной квалификации**

<b>1.13.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)</b>		Не устанавливается
<b>1.13.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)</b>		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"
<b>1.13.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</b>		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

#### **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше**

<b>1.1.</b>	<b>Бег на 100 м</b>	<b>с</b>	не более 14,1 с – выполнено более 14,1 с – не выполнено	не более 16,9 с – выполнено более 16,9 с – не выполнено
<b>1.2</b>	<b>Бег на 2000 м</b>	<b>мин, с</b>	-	не более 11 мин 10 с – выполнено более 11 мин 10 с – не выполнено
<b>1.3</b>	<b>Бег на 3000 м</b>	<b>мин, с</b>	не более 14 мин 10 с – выполнено более 14 мин 10 с – не выполнено	-
<b>1.4</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено
<b>1.5</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 2 раз – выполнено менее 2 раз – не выполнено
<b>1.6</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>см</b>	не менее + 8 см – выполнено	не менее + 9 см – выполнено

	<b>на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>		менее + 8 см – не выполнено	менее + 9 см – не выполнено
1.7	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 213 см – выполнено менее 213 см – не выполнено	не менее 173 см – выполнено менее 173 см – не выполнено
1.8	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	Кол-во раз	не менее 41 раз – выполнено менее 41 раз – не выполнено	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено
1.9	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	-	не более 17 мин 35 с – выполнено более 17 мин 35 с – не выполнено
1.10	<b>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	не более 25 мин 00 с – выполнено более 25 мин 00 с – не выполнено	-
1.11	<b>Метание спортивного снаряда весом 500 г</b>	м	-	не менее 17 м – выполнено менее 17 м – не выполнено
1.12	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г</b>	м	не менее 30 м – выполнено менее 30 м – не выполнено	-

#### **Нормативы специальной физической подготовки**

1.13.	<b>Бег челночный 10x10 м с высокого старта</b>	с	не более 27,0 с – выполнено более 27,0 с – не выполнено	не более 28,0 с – выполнено более 28,0 с – не выполнено
1.14.	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)</b>	Кол-во раз	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 23 раз – выполнено менее 23 раз – не выполнено
1.15.	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)</b>	Кол-во раз	не менее 244 раз – выполнено менее 244 раз – не выполнено	не менее 240 раз – выполнено менее 240 раз – не выполнено

#### **Уровень спортивной квалификации**

1.16.	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)</b>		Не устанавливается
1.16.	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)</b>		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"
1.16.	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</b>		Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

## Промежуточная аттестация для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	<b>Бег на 60 м</b>	с	не более 8,1 с – выполнено менее 8,1 с – не выполнено	не более 9,5 с – выполнено менее 9,5 с – не выполнено
1.2.	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	не более 8 мин 00 с – выполнено менее 8 мин 00 с – не выполнено	не более 9 мин 55 с – выполнено менее 9 мин 55 с – не выполнено
1.3.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено	не менее 25 раз – выполнено менее 25 раз – не выполнено
1.4.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	кол-во раз	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
1.5.	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	см	не менее +11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее +15 см – не выполнено
1.6.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 218 см – выполнено менее 218 см – не выполнено	не менее 183 см – выполнено менее 183 см – не выполнено
1.7.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	<b>Бег на 100 м</b>	с	не более 13,4 с – выполнено более 13,4 с – не выполнено	не более 15,8 с – выполнено более 15, 8 с – не выполнено
1.2.	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	-	не более 9 мин 50 с – выполнено более 9 мин 50 с – не выполнено
1.3.	<b>Бег на 3000 м</b>	мин, с	не более 12 мин 40 с – выполнено более 12 мин 40 с – не выполнено	-
1.4.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено
1.5.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	кол-во раз	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
1.6.	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</b>	см	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено

	<b>(от уровня скамьи)</b>			
1.7.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 185 см – выполнено менее 185 см – не выполнено
1.8.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
1.9.	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	-	не более 16 мин 30 с – выполнено более 16 мин 30 с – не выполнено
1.10.	<b>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	не более 23 мин 30 с – выполнено более 23 мин 30 с – не выполнено	-

**Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше**

1.1.	<b>Бег на 100 м</b>	с	не более 13,2 с – выполнено более 13,2 с – не выполнено	не более 15,8 с – выполнено более 15,8 с – не выполнено
1.2	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	-	не более 10 мин 50 с – выполнено более 10 мин 50 с – не выполнено
1.3	<b>Бег на 3000 м</b>	мин, с	не более 12 мин 15 с – выполнено более 12 мин 15 с – не выполнено	-
1.4	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено
1.5	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	кол-во раз	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
1.6	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	см	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.7	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 233 см – выполнено менее 233 см – не выполнено	не менее 190 см – выполнено менее 190 см – не выполнено
1.8	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	Кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
1.9	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	-	не более 16 мин 10 с – выполнено более 16 мин 10 с – не выполнено
1.10	<b>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин,с	не более 23 мин 00 с – выполнено более 23 мин 00 с – не выполнено	-

**Нормативы специальной физической подготовки**

1.1	<b>Бег челночный 10x10 м с высокого старта</b>	с	не более 25,0 с – выполнено более 25,0 с – не выполнено	не более 25,5 с – выполнено более 25,5 с – не выполнено
1.2	<b>Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться</b>	Кол-во	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено

	<b>в исходное положение</b>	<b>раз</b>		
1.3	<b>Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.4	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 26 раз – выполнено менее 26 раз – не выполнено	не менее 24 раз – выполнено менее 24 раз – не выполнено
1.5	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 303 раз – выполнено менее 303 раз – не выполнено	не менее 297 раз – выполнено менее 297 раз – не выполнено
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1.6.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	<b>Бег на 100 м</b>	с	не более 13,2 с – выполнено менее 13,2 с – не выполнено	не более 15,4 с – выполнено менее 15,4 с – не выполнено
1.2.	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	-	не более 9 мин 45 с – выполнено менее 9 мин 45 с – не выполнено
1.3.	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	не более 12 мин 20 с – выполнено менее 12 мин 20 с – не выполнено	-
1.4.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 48 раз – выполнено менее 48 раз – не выполнено	не менее 38 раз – выполнено менее 38 раз – не выполнено
1.5.	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	кол-во раз	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено
1.6.	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	см	не менее +13 см – выполнено менее +13 см – не выполнено	не менее +16 см – выполнено менее +16 см – не выполнено
1.7.	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	см	не менее 235 см – выполнено менее 235 см – не выполнено	не менее 195 см – выполнено менее 195 см – не выполнено
1.8.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	кол-во раз	не менее 51 раз – выполнено менее 51 раз – не выполнено	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено
1.9.	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин, с	-	не более 16 мин 05 с – выполнено менее 16 мин 05 с – не выполнено
1.10.	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	мин, с	не более 23 мин 00 с – выполнено менее 23 мин 00 с – не выполнено	-
<b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
1.1.	<b>Бег на 100 м</b>	с	не более 13,1 с – выполнено более 13,1 с – не выполнено	не более 15,4 с – выполнено более 15,4 с – не выполнено
1.2.	<b>Бег на 2000 м</b>	мин, с	-	не более 9 мин 40 с – выполнено более 9 мин 40 с – не выполнено
1.3.	<b>Бег на 3000 м</b>	мин, с	не более 12 мин 00 с – выполнено более 12 мин 00 с – не выполнено	-
1.4.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	кол-во раз	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 40 раз – выполнено менее 40 раз – не выполнено

<b>1.5.</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено
<b>1.6.</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</b>	<b>см</b>	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
<b>1.7.</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>	<b>см</b>	не менее 240 см – выполнено менее 240 см – не выполнено	не менее 200 см – выполнено менее 200 см – не выполнено
<b>1.8.</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</b>	<b>кол-во раз</b>	не менее 51 раз – выполнено менее 51 раз – не выполнено	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено
<b>1.9.</b>	<b>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</b>	<b>мин,с</b>	-	не более 16 мин 00 с – выполнено более 16 мин 00 с – не выполнено
<b>1.10.</b>	<b>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</b>	<b>мин,с</b>	не более 22 мин 50 с – выполнено более 22 мин 50 с – не выполнено	-

#### **Нормативы специальной физической подготовки**

<b>1.1</b>	<b>Бег челночный 10x10 м с высокого старта</b>	<b>с</b>	не более 24,0 с – выполнено более 24,0 с – не выполнено	не более 25,0 с – выполнено более 25,0 с – не выполнено
<b>1.2</b>	<b>Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
<b>1.3</b>	<b>Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
<b>1.4</b>	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено
<b>1.5</b>	<b>Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)</b>	<b>Кол-во раз</b>	не менее 321 раз – выполнено менее 321 раз – не выполнено	не менее 315 раз – выполнено менее 315 раз – не выполнено

#### **Уровень спортивной квалификации**

<b>1.1</b>	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------------	---