

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения брейкинга
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки)**

Для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа базового уровня СОб-1

| Контрольные упражнения (тесты) | Мальчики | Девочки |
|---|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | 6,5 с – 3 балла 6,7 с – 2 балла 6,9 с – 1 балл 7,0 с – 0 баллов | 6,7 с -3 балла 6,9 с – 2 балла 7,11 с – 1 балл 7,12 с – 0 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 8 раз - 1 балл 6 раз – 0 баллов | 10 раз - 3 балла 8 раз - 2 балла 5 раз - 1 балл 3 раза – 0 баллов |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +5 см – 3 балла +3 см – 2 балла +1 см – 1 балл | +7 см – 3 балла +5 см – 2 балла +3 см – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 150 см – 3 балла 130 см – 2 балла 110 см – 1 балл | 135 см – 3 балла 125 см – 2 балла 105 см – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | 35° - 3 балла 25° - 2 балла 15° - 1 балл | 50° - 3 балла 40° - 2 балла 30° - 1 балл |
| Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | 8 сек – 3 балла 6 сек – 2 балла 4 сек – 1 балл | 9 сек – 3 балла 7 сек – 2 балла 5 сек – 1 балл |
| Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | 11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл | 9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 5 раз – 1 балл |
| Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | | 9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 5 раз – 1 балл |

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла**.

Для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа базового уровня СОб-2

| Контрольные упражнения (тесты) | Мальчики | Девочки |
|---|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 6.3 с – 3 балла не более 6.5 с – 2 балла не более 6.7 с – 1 балл | не более 6.5 с -3 балла не более 6.7 с – 2 балла не более 6.8 с – 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 16 раз - 3 балла не менее 14 раз - 2 балла не менее 10 раз - 1 балл | не менее 12 раз - 3 балла не менее 9 раз - 2 балла не менее 6 раз - 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +7 см – 3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл | не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 170 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 120 см – 1 балл | не менее 135 см – 3 балла не менее 125 см – 2 балла не менее 115 см – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | не менее 35° - 3 балла не менее 25° - 2 балла не менее 15° - 1 балл | не менее 50° - 3 балла не менее 40° - 2 балла не менее 30° - 1 балл |
| Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | не менее 8 сек – 3 балла не менее 6 сек – 2 балла не менее 4 сек – 1 балл | не менее 9 сек – 3 балла не менее 7 сек – 2 балла не менее 5 сек – 1 балл |
| Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл | не менее 9 раз – 3 балла не менее 7 раз – 2 балла не менее 5 раз – 1 балл |
| Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | | не менее 9 раз – 3 балла не менее 7 раз – 2 балла не менее 5 раз – 1 балл |

В группу зачисляется обучающиеся, сдавший все контрольные нормативы и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла**.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 1 и 2 годов

| Контрольные упражнения (тесты) | Мальчики/Юноши | Девочки/Девушки |
|---|--|---|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 5.40 с – 3 балла не более 5.50 с – 2 балла не более 6.0 с – 1 балл | не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл | не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +6 см – 3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл | не менее +7 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл |
| Челночный бег 3x10 м | не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл | не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл | не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балла не менее 130 см – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | | не менее 80 раза - 3 балла не менее 75 раз - 2 балла не менее 70 раз - 1 балл |
| Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | | не менее 45 раза - 3 балла не менее 40 раз - 2 балла не менее 35 раз - 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения. | | не менее 7 с – 3 балла не менее 5 с – 2 балла не менее 3 с – 1 балл |
| Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения. | | не менее 14 с – 3 балла не менее 12 с – 2 балла не менее 10 с – 1 балл |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| Спортивный разряд | Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский» | |

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 3 и 4 годов

| Контрольные упражнения (тесты) | Мальчики/Юноши | Девочки/Девушки |
|--|---|---|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 5.40 с – 3 балла не более 5.50 с – 2 балла не более 6.0 с – 1 балл | не более 6.00 с – 3 балла не более 6.10 с – 2 балла не более 6.20 с – 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл | не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +6 см -3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл | не менее +7 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл |
| Челночный бег 3х10 м | не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл | не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл | не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балла не менее 130 см – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | | не менее 80 раза - 3 балла не менее 75 раз - 2 балла не менее 70 раз - 1 балл |
| Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | | не менее 45 раза - 3 балла не менее 40 раз - 2 балла не менее 35 раз - 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения. | | не менее 7 с – 3 балла не менее 5 с – 2 балла не менее 3 с – 1 балл |
| Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения. | | не менее 14 с – 3 балла не менее 12 с – 2 балла не менее 10 с – 1 балл |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет) | Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд» | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет) | Спортивные разряды – «второй спортивный», «первый спортивный» | |

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| Контрольные упражнения (тесты) | Юноши/юниоры/мужчины | Девушки/юниорки/женщины |
|---|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 60 м | не более 8.00 с – 3 балла не более 8.10 с – 2 балла не более 8.20 с – 1 балл | не более 9.20 с – 3 балла не более 9.40 с – 2 балла не более 9.60 с – 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 40 раз – 3 балла не менее 38 раз – 2 балла не менее 36 раз – 1 балл | не менее 19 раз – 3 балла не менее 17 раз – 2 балла не менее 15 раз – 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +13 см - 3 балла не менее +12 см - 2 балла не менее +11 см - 1 балл | не менее +17 см – 3 балла не менее +16 см – 2 балла не менее +15 см – 1 балл |
| Челночный бег 3х10 м | не более 6.8 с – 3 балла не более 7.0 с – 2 балла не более 7.2 с – 1 балл | не более 7.6 с – 3 балла не более 7.8 с – 2 балла не более 8.0 с – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 225 см – 3 балла не менее 220 см – 2 балла не менее 215 см – 1 балл | не менее 200 см – 3 балла не менее 190 см – 2 балла не менее 180 см – 1 балл |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | не менее 60 раз – 3 балла не менее 53 раз – 2 балла не менее 49 раз – 1 балл | не менее 50 раз – 3 балла не менее 47 раз – 2 балла не менее 43 раз – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | не менее 170 раза - 3 балла не менее 165 раз - 2 балла не менее 160 раз - 1 балл | не менее 160 раза - 3 балла не менее 155 раз - 2 балла не менее 150 раз - 1 балл |
| Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | | не менее 53 раза - 3 балла не менее 50 раз - 2 балла не менее 47 раз - 1 балл |
| Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения. | | не менее 19 с – 3 балла не менее 17 с – 2 балла не менее 15 с – 1 балл |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| Спортивный разряд | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | |

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла** и выполнить квалификационный норматив.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| Контрольные упражнения (тесты) | Юноши/юниоры/мужчины | Девушки/юниорки/женщины |
|---|--|--|
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 100 м | не более 13.20 с – 3 балла не более 13.30 с – 2 балла не более 13.40 с – 1 балл | не более 15.40 с – 3 балла не более 15.50 с – 2 балла не более 16.00 с – 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 48 раз – 3 балла не менее 45 раз – 2 балла не менее 42 раз – 1 балл | не менее 20 раз – 3 балла не менее 18 раз – 2 балла не менее 16 раз – 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +15 см -3 балла не менее +14 см – 2 балла не менее +13 см – 1 балл | не менее +18 см – 3 балла не менее +17 см – 2 балла не менее +16 см – 1 балл |
| Челночный бег 3x10 м | не более 6.5 с – 3 балла не более 6.7 с – 2 балла не более 6.9 с – 1 балл | не более 7.5 с – 3 балла не более 7.7 с – 2 балла не более 7.9 с – 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 240 см – 3 балла не менее 235 см – 2 балла не менее 230 см – 1 балл | не менее 205 см – 3 балла не менее 195 см – 2 балла не менее 185 см – 1 балл |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | не менее 60 раз – 3 балла не менее 55 раз – 2 балла не менее 50 раз – 1 балл | не менее 55 раз – 3 балла не менее 50 раз – 2 балла не менее 44 раз – 1 балл |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | не менее 190 раза - 3 балла не менее 185 раз - 2 балла не менее 180 раз - 1 балл | не менее 180 раза - 3 балла не менее 175 раз - 2 балла не менее 170 раз - 1 балл |
| Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук | не менее 16 раз – 3 балла не менее 14 раз – 2 балла не менее 12 раз – 1 балл | - |
| Уровень спортивной квалификации | | |
| Спортивный разряд | Спортивные звания – «мастер спорта России» | |

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла** и выполнить квалификационный норматив.