

## Для зачисления в группу начальной подготовки 2 и 3 года

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 30 м	не более 5.0 с – 3 балла не более 5.1 с – 2 балла не более 5.3 с – 1 балл	не более 5.2 с -3 балла не более 5.4 с – 2 балла не более 5.6 с – 1 балл
Бег на 1500 м	не более 7.55 мин, с – 3 балла не более 8.00 мин, с – 2 балла не более 8.05 мин, с – 1 балл	не более 8.09 мин, с – 3 балла не более 8.19 мин, с – 2 балла не более 8.29 мин, с – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл
Челночный бег 3x10 м	не более 8.3 с – 3 балла не более 8.5 с – 2 балла не более 8.7 с – 1 балл	не более 8.6 с – 3 балла не более 8.8 с – 2 балла не более 9.0 с – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 45 раз – 3 балла не менее 40 раз – 2 балла не менее 35 раз – 1 балл	не менее 41 раз – 3 балла не менее 36 раз – 2 балла не менее 31 раз – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Приседания без остановки	не менее 18 раз – 3 балла не менее 14 раз – 2 балла не менее 10 раз – 1 балл	не менее 16 раз – 3 балла не менее 12 раз – 2 балла не менее 8 раз – 1 балл

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

## Для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 1,2,3 годов

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 60 м	не более 9.2 с – 3 балла не более 9.4 с – 2 балла не более 9.6 с – 1 балл	не более 10.2 с -3 балла не более 10.4 с – 2 балла не более 10.6 с – 1 балл
Бег на 2000 м	не более 09.40 мин, с – 3 балла не более 09.50 мин, с – 2 балла не более 10.00 мин, с – 1 балл	не более 11.50 мин, с – 3 балла не более 12.00 мин, с – 2 балла не более 12.10 мин, с – 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 7.8 с – 3 балла не более 8.0 с – 2 балла не более 8.1 с – 1 балл	не более 8.6 с – 3 балла не более 8.8 с – 2 балла не более 9.0 с – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 45 раз – 3 балла не менее 40 раз – 2 балла не менее 35 раз – 1 балл	не менее 41 раз – 3 балла не менее 36 раз – 2 балла не менее 31 раз – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Приседания без остановки	не менее 25 раз – 3 балла не менее 20 раз – 2 балла не менее 15 раз – 1 балл	не менее 23 раз – 3 балла не менее 18 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	

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	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 100 м	не более 14.2 с – 3 балла не более 14.4 с – 2 балла не более 14.6 с – 1 балл	не более 17.2 с -3 балла не более 17.4 с – 2 балла не более 17.6 с – 1 балл
Бег на 2000 м	-	не более 11.40 мин, с – 3 балла не более 11.50 мин, с – 2 балла не более 12.00 мин, с – 1 балл
Бег на 3000 м	не более 14.40 мин, с – 3 балла не более 14.50 мин, с – 2 балла не более 15.00 мин, с – 1 балл	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +6 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +8 см – 2 балла не менее +7 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 45 раз – 3 балла не менее 40 раз – 2 балла не менее 36 раз – 1 балл	не менее 41 раз – 3 балла не менее 36 раз – 2 балла не менее 33 раз – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Приседания без остановки	не менее 30 раз – 3 балла не менее 25 раз – 2 балла не менее 20 раз – 1 балл	не менее 28 раз – 3 балла не менее 23 раз – 2 балла не менее 18 раз – 1 балл
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег на 100 м	не более 14.0 с – 3 балла не более 14.2 с – 2 балла не более 14.4 с – 1 балл	не более 17.2 с – 3 балла не более 17.4 с – 2 балла не более 17.6 с – 1 балл
Бег на 2000 м	-	не более 11.40 мин, с – 3 балла не более 11.50 мин, с – 2 балла не более 12.00 мин, с – 1 балл
Бег на 3000 м	не более 14.40 мин, с – 3 балла не более 14.50 мин, с – 2 балла не более 15.00 мин, с – 1 балл	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +6 см – 1 балл	не менее +10 см – 3 балла не менее +9 см – 2 балла не менее +8 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 45 раз – 3 балла не менее 40 раз – 2 балла не менее 33 раз – 1 балл	не менее 41 раз – 3 балла не менее 36 раз – 2 балла не менее 32 раз – 1 балл
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Приседания без остановки	не менее 35 раз – 3 балла не менее 30 раз – 2 балла не менее 25 раз – 1 балл	не менее 33 раз – 3 балла не менее 28 раз – 2 балла не менее 23 раз – 1 балл
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Спортивный разряд «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.