

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 6.5 с – 3 балла не более 6.6 с – 2 балла не более 6.7 с – 1 балл	не более 6.6 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 14 раз - 3 балла не менее 12 раз - 2 балла не менее 10 раз - 1 балл	не менее 10 раз - 3 балла не менее 8 раз - 2 балла не менее 6 раз - 1 балл
Смешанное передвижение на 1000 м	не более 6 мин 20 сек – 3 балла не более 6 мин 30 сек – 2 балла не более 6 мин 40 сек – 1 балл	не более 6 мин 45 сек – 3 балла не более 6 мин 55 сек – 2 балла не более 7 мин 05 сек – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см – 3 балла не менее +4 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл	не менее +7 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 3 балла не менее 130 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 вверх, 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 - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 14 раз – 3 балла не менее 12 раз – 2 балла не менее 10 раз – 1 балл	не менее 10 раз – 3 балла не менее 8 раз – 2 балла не менее 6 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 обучающийся, 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 балл 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 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 балл 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 спортивный», «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 3x10 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 балл 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 балл 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 звание – «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.