

Приложение № 1

ПРИНЯТА

на тренерском совете МАУ «Чернушинская
СШ» от 17.08.2020
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Чернушинская
СШ»: _____ М.А. Девятков

МЕТОДИКА

**проведения тестирования по общей физической и специальной физической
подготовке для зачисления и перевода лиц желающих проходить спортивную
подготовку в МАУ «Чернушинская СШ»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «БОКС»**

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)	5,4-3б 5,2-4б 5,0-5б	5,6-3б 5,4-4б 5,2-5б
		Бег 100 м (не более 16 с)	Бег 100 м (не более 16 с)	16-3б 14-4б 12-5б	16-3б 14-4б 12-5б
2	Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 17 мин)	15-3б 13-4б 11-5б	17-3б 15-4б 13-5б
3	Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	6 - 3б 8 - 4б 10 - 5б	4 - 3б 6 - 4б 8 - 5б
		Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)	Подъем ног к перекладине (не менее 5 раз)	6 - 3 б 8 - 4 б 10 - 5 б	5 - 3б 7 - 4б 9 - 5б
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	1 - 3 б 2 - 4 б 3 - 5 б	-
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 33 раз)	35 - 3 б 37 - 4 б 39 - 5 б	33 - 3 б 35 - 4 б 37 - 5 б
5	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 178 см)	180 - 3б 185 - 4 б 190 - 5б	178 - 3 б 183 - 4 б 188 - 5 б
		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабойшей рукой не менее 4 м)	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5 м, слабойшей рукой не менее 3 м)	6 - 3 б 8 - 4 б 10 - 5 б 4 - 3 б 6 - 4 б 8 - 5 б	5 - 3 б 7 - 4 б 9 - 5б 3 - 3б 5 - 4 б 7 - 5 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)	5,1-3б 4,9-4б 4,7-5б	5,3-3б 5,2-4б 5,0- 5б
		Бег 100 м (не более 15,8 с)	Бег 100 м (не более 16 с)	15,8-3б 15,6-4б 15,4-5б	16-3б 14-4б 12-5б
2	Выносливость	Бег 3000 м (не более 14,4 мин)	Бег 3000 м (не более 14,8 мин)	14,4-3б 14,2-4б 14,0-5б	14,8-3б 14,6-4б 14,4-5б
3	Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	8 - 3б 10 - 4б 12 - 5б	6 - 3б 8 - 4б 10 - 5б
		Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)	8 – 3 б 10 – 4 б 12 – 5 б	6 - 3б 8 - 4б 10 - 5б
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	2 – 3 б 3 – 4 б 4 – 5 б	-
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 38 раз)	40 – 3 б 42 – 4 б 44– 5 б	38– 3 б 40 – 4 б 42 – 5 б
5	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)	188 – 3б 193 – 4 б 198 – 5б	186 – 3 б 191 – 4 б 196 – 5 б
		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабойшей рукой не менее 5 м)	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5,5 м, слабойшей рукой не менее 4 м)	6,5 -3 б 8,5 – 4 б 10,5 – 5 б 5 – 3 б 7 – 4 б 9 – 5 б	5,5 – 3 б 7,5 – 4 б 9,5 – 5б 4 – 3б 6 – 4 б 8 – 5 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 30 м (не более 5с)	Бег 30 м (не более 5,1 с)	5,0-3б 4,8-4б 4,6-5б	5,1-3б 4,9-4б 4,7- 5б
		Бег 100 м (не более 15,4 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)	15,4-3б 15,2-4б 15,0-5б	15,6-3б 15,4-4б 15,2-5б
2	Выносливость	Бег 3000 м (не более 13,36 мин)	Бег 3000 м (не более 13,38 мин)	13,36-3б 13,34-4б 13,32-5б	13,38-3б 13,36-4б 13,34-5б
3	Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	9 - 3б 11 - 4б 13 - 5б	7 - 3б 9 - 4б 11 - 5б
		Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз)	Подъем ног к перекладине (не менее 7 раз)	9 – 3 б 11 – 4 б 13 – 5 б	7 - 3б 9 - 4б 11 - 5б
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	5 – 3 б 7 – 4 б 8 – 5 б	-
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 41 раз)	43 – 3 б 45 – 4 б 47– 5 б	41– 3 б 43 – 4 б 45 – 5 б
5	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)	190 – 3б 195 – 4 б 200 – 5б	188 – 3 б 190 – 4 б 195 – 5 б
		Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4,5 м)	8 - 3 б 10 – 4 б 12 – 5 б 6 – 3 б 8 – 4 б 10 – 5 б	6 – 3 б 8 – 4 б 10 – 5б 4,5 – 3б 6,5 – 4 б 8,5 – 5 б

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	НП			
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	10сек.	5	8сек.	5
	8сек.	4	6сек.	4
	5сек.	3	3сек.	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	5	3	5
	3	4	2	4
	2	3	1	3
Прыжок в длину с места	90см.	5	70см.	5
	60см.	4	50см.	4
	40см.	3	30см.	3
Наклон вперед из положение стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснутся пола)	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения	юноши								девушки			
	ТСС весовые категории (26,30,34,38, 42,46,50кг)		ТСС весовые категории (55,+55,60,66,73кг.)		ТСС весовые категории (+73,81,90, 100,+100кг.)		ТСС весовые категории (24,28,32,36,40кг.)		ТСС весовые категории (44,48,52,+52, 57кг.)		ТСС весовые категории (63,+63,70,+70,78,+78кг.)	
Челночный бег 3x10м	7	5	7,2	5	7,4	5	7,5	5	7,6	5	7,8	5
	8	4	8,2	4	8,4	4	8,5	4	8,6	4	8,8	4
	10	3	10,2	3	10,4	3	10,5	3	10,6	3	10,8	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание ладонями)	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0
Подтягивание из виса на перекладине (девушки на низкой перекладине)	7	5	7	5	4	5	11	5	11	5	11	5
	5	4	4	4	3	4	8	4	8	4	8	4
	3	3	2	3	1	3	5	3	5	3	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	5	20	5	16	5	15	5	15	5	12	5
	15	4	15	4	13	4	10	4	10	4	8	4
	10	3	10	3	9	3	5	3	5	3	5	3
Подъем	6	5	14	5	2	5	4	5	3	5	2	5

Контрольные упражнения	юноши						девушки					
	ССМ весовые категории (46,50,55,60кг.)		ССМ весовые категории (66,73,81кг.)		ССМ весовые категории (90,100,+100кг.)		ССМ весовые категории (40,44,48кг.)		ССМ весовые категории (52,57,63кг.)		ССМ весовые категории (70,78,+78кг.)	
Челночный бег 3x10м	6,8	5	7,3	5	8,5	5	7,1	5	8,2	5	9	5
	8	4	9	4	10	4	9,1	4	9,7	4	9,5	4
	9,6	3	9,8	3	10,2	3	10,1	3	10,2	3	10,4	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пол ладонями)	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5	Зачет	5
	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0	Не зачет	0
Подтягивание из виса на перекладине (девушки на низкой перекладине)	20	5	20	5	13	5	25	5	25	5	19	5
	15	4	15	4	8	4	20	4	20	4	14	4
	10	3	10	3	23	3	15	3	15	3	9	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	35	5	35	5	30	5	25	5	25	5	20	5
	30	4	30	4	25	4	15	4	15	4	13	4
	25	3	25	3	10	3	10	3	10	3	10	3
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	20	5	20	5	10	5	10	5	10	5	8	5
	15	4	15	4	8	4	8	4	8	4	5	4
	10	3	10	3	4	3	6	3	6	3	23	3
Прыжок в длину с места	230	5	230	5	210	5	185	5	185	5	170	5
	200	4	200	4	180	4	165	4	165	4	150	4
	180	3	180	3	160	3	150	3	150	3	145	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «Волейбол»

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)	6-3б 5,8-4б 5,6-5б	6,6-3б 6,4-4б 6,2- 5б
2	Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)	12-3б 10-4б 8-5б	12,5-3б 10,5-4б 8,5-5б
3	Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя	8-3б 10-4б 12-5б	6-3б 8-4б 10-5б

	Сила	головой двумя руками стоя (не менее 8 м)	руками стоя (не менее 6 м)		
		Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	140 - 3б 145 - 4б 150 - 5б	130 - 3б 135 - 4б 140 - 5б
		Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	36– 3 б 38 – 4 б 40 – 5 б	30 - 3б 32 - 4б 34 - 5б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)	5,5-3б 5,3-4б 5,0-5б	6-3б 5,8-4б 5,6- 5б
2	Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	11,5-3б 10,5-4б 8,5-5б	12-3б 10-4б 8-5б
3	Скоростно-силовые качества Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	10-3б 12-4б 14-5б	8-3б 10-4б 12-5б
		Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	180 - 3б 185 - 4б 190 - 5б	160 - 3б 165 - 4б 170 - 5б
		Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	40– 3 б 45 – 4 б 50 – 5 б	35 - 3б 40 - 4б 45 - 5б
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки

1	Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)	5-3б 4,8-4б 4,6-5б	5,5-3б 5,3-4б 5,0- 5б
2	Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	11-3б 10-4б 8-5б	11,5-3б 9,5-4б 7,5-5б
3	Скоростно-силовые качества Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)	16-3б 18-4б 20-5б	12-3б 14-4б 16-5б
		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	200 - 3б 205 - 4б 210 - 5б	180 - 3б 185 - 4б 190 - 5б
		Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	45- 3 б 50 - 4 б 55 - 5 б	38 - 3б 43 - 4б 48 - 5б
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
5	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «Футбол»

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол					
1	Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)	6,9-3б 6,7-4б 6,5-5б	7,1-3б 6,9-4б 6,7- 5б
		Бег 60 м с высокого старта (не более 12,1)	Бег 60 м с высокого старта (не более 12,4)	12,1-3б 11,9-4б 11,7-5б	12,4-3б 12,2-4б 12,0-5б
2	Координация	Бег челночный 3 х 10 с высокого старта (не более 10,3 с)	Бег челночный 3 х 10 с высокого старта (не более 10,6 с)	10,3-3б 10,1-4б 9,9 -5б	10,6-3б 10,4 - 4б 10,2 -5б
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 110 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 105 м)	110-3б 115-4б 120-5б	105-3б 110-4б 115-5б
		Тройной прыжок с места отталкиванием	Тройной прыжок с места отталкиванием	330 - 3б 335 - 4б 340 - 5б	270 - 3б 275 - 4б 280 - 5б

		двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 330 см)	двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 270 см)		
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	10 – 3 б 15 – 4 б 20 – 5 б	10 – 3 б 14 – 4 б 18 – 5 б
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)					
1	Скоростные качества	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3 с.)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,4)	2,3 – 3 б 2,1 – 4 б 1,9 – 5 б	2,4 – 3 б 2,2 – 4 б 2,0 – 5 б
2	Координация	Бег челночный 5 х 6 с высокого старта (не более 12,4 с)	Бег челночный 5 х 6 с высокого старта (не более 12,6 с)	12,4 – 3 б 12,4 – 4 б 12,2 – 5 б	12,6 – 3 б 12,4 – 4 б 12,2 – 5 б
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 125 м)	135 – 3 б 140 – 4 б 145 – 5 б	125 – 3 б 130 – 4 б 135 – 5 б
		Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 360 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 300 см)	360 – 3 б 365 – 4 б 370 – 5 б	300 – 3 б 305 – 4 б 310 – 5 б
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)	12 – 3 б 14 – 4 б 16 – 5 б	10 – 3 б 12 – 4 б 14 – 5 б
		И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 8 количества раз)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 4 количества раз)	8 – 3 б 10 – 4 б 12 – 5 б	4 – 3 б 6 – 4 б 8 – 5 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		Для спортивной дисциплины: футбол			
1	Скоростные качества	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)	2,8-3б 2,0-4б 1,8-5б	3,0-3б 2,8-4б 2,6- 5б
		Бег 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег 15 м с хода (не более 2,6 с)	2,4 – 3 б 2,2 – 4 б 2,0 – 5 б	2,6 – 3 б 2,4 – 4 б 2,2 – 5 б
		Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9)	Бег 60 м с высокого старта (не более 5,1)	4,9-3б 4,7-4б 4,5-5б	5,1-3б 4,9-4б 4,7-5б
		Бег 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,8 с)	4,6-3б 4,4-4б 4,2 -5б	4,8-3б 4,6 - 4б 4,4 -5б
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 190 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 170 м)	190-3б 195-4б 200-5б	170-3б 175-4б 180-5б
		Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 620 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 580 см)	620 - 3б 625 - 4б 630 - 5б	580 - 3б 585 - 4б 590 - 5б
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)	20– 3 б 22 – 4 б 24 – 5 б	16 - 3б 18 - 4б 20 - 5б
		И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см.)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см.)	12 – 3 б 14 – 4 б 16 – 5 б	10 – 3 б 12 – 4 б 14 – 5 б
		Бросок набивного мяча весом 1 кг (не	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не	6 – 3 б 8 – 4 б	4 – 3 б 6 – 4 б

		менее 6 м.)	менее 4 м.)	10 – 5 б	8 – 5 б
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 количество раз)	1 – 3 б 3 – 4 б 5 – 5 б	1 – 3 б 3 – 4 б 5 – 5 б
	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)					
1	Скоростные качества	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,2 с.)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3)	2,2 – 3 б 2,1 – 4 б 1,9 – 5 б	2,3 – 3 б 2,2 – 4 б 2,0 – 5 б
		Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с.)	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,4 с.)	4,9 – 3 б 4,7 – 4 б 4,5 – 5 б	5,4 – 3 б 5,2 – 4 б 5 – 5 б
2	Координация	Бег челночный 3 x 10 с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег челночный 3 x 10 с высокого старта (не более 9,8 с)	9,5 – 3 б 9,3 – 4 б 9,1 – 5 б	9,8 – 3 б 9,6 – 4 б 9,4 – 5 б
		Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x б) (не более 28,5 с)	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x б) (не более 31,8 с)	28,5 – 3 б 28,3 – 4 б 28,1 – 5 б	31,8 – 3 б 31,6 – 4 б 31,4 – 5 б
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 190 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 170 м)	190 – 3 б 195 – 4 б 200 – 5 б	170 – 3 б 175 – 4 б 180 – 5 б
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)	20 – 3 б 22 – 4 б 24 – 5 б	16 – 3 б 18 – 4 б 20 – 5 б
		Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 4 м)	6 – 3 б 8 – 4 б 10 – 5 б	4 – 3 б 6 – 4 б 8 – 5 б
	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа по годам этапа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		Для спортивной дисциплины: футбол			
1	Скоростные качества	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,4 с)	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,7 с)	2,4-3б 2,2-4б 2,0-5б	2,7-3б 2,5-4б 2,3- 5б
		Бег 15 м с хода (не более 2,0 с)	Бег 15 м с хода (не более 2,3 с)	2,0 – 3 б 1,8 – 4 б 1,6 – 5 б	2,3 – 3 б 2,1 – 4 б 1,9 – 5 б
		Бег 30 м с высокого старта (не более 4,2)	Бег 60 м с высокого старта (не более 4,5)	4,2-3б 4,0-4б 3,8-5б	4,5-3б 4,3-4б 4,1-5б
		Бег 30 м с хода (не более 4,0 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,2 с)	4,0-3б 3,8-4б 3,6 -5б	4,2-3б 4,4 - 4б 4,2 -5б
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 230 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 215 м)	230-3б 235-4б 240-5б	215-3б 220-4б 225-5б
		Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 710 см)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 680 см)	710 - 3б 715 - 4б 720 - 5б	680 - 3б 685 - 4б 690 - 5б
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)	20– 3 б 25 – 4 б 30 – 5 б	27 - 3б 32 - 4б 37 - 5б
		И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см.)	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 14 см.)	20 – 3 б 25 – 4 б 30 – 5 б	14 – 3 б 19 – 4 б 24 – 5 б
		Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м.)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м.)	12 – 3 б 14– 4 б 16 – 5 б	9 – 3 б 11 – 4 б 13 – 5 б
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	1 – 3 б 3 – 4 б 5– 5 б	1 – 3 б 3 – 4 б 5 – 5 б

		ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 количество раз)	ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (не менее 1 количество раз)		
	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа по годам этапа		
	Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
1	Скоростные качества	Бег 15 м с высокого старта (не более 2,53 с.)	Бег 10 м с высокого старта (не более 2,8)	2,53 – 3 б 2,50 – 4 б 2,48 – 5 б	2,8 – 3 б 2,6 – 4 б 2,4 – 5 б
		Бег 30 м с высокого старта (не более 4,6 с.)	Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с.)	4,6 – 3 б 4,4 – 4 б 4,2 – 5 б	4,9 – 3 б 4,7 – 4 б 4,5 – 5 б
2	Координация	Бег челночный 3 х 10 с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег челночный 3 х 10 с высокого старта (не более 8,9 с)	8,5 – 3 б 8,3 – 4 б 8,1 – 5 б	8,9 – 3 б 8,7 – 4 б 8,5 – 5 б
		Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6) (не более 26,0 с)	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6) (не более 28,8 с)	26 – 3 б 25,5 – 4 б 25,0 – 5 б	28,8 – 3 б 28,6 – 4 б 28,4 – 5 б
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 215 м)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 190 м)	215 – 3 б 220 – 4 б 225 – 5 б	190 – 3 б 195 – 4 б 200 – 5 б
		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	27 – 3 б 32 – 4 б 37 – 5 б	20 – 3 б 25 – 4 б 27 – 5 б
		Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	9 – 3 б 11 – 4 б 13 – 5 б	6 – 3 б 8 – 4 б 10 – 5 б
		Бег с высокого старта 12 мин не менее 2600 м)	Бег с высокого старта 12 мин не менее 2000 м)	2600 – 3 б 2620 – 4 б 2640 – 5 б	2000 – 3 б 2020 – 4 б 2040 – 5 б
	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа по годам этапа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «Конный спорт»

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)	30-36 28-46 26-56	30-36 28-46 26-56
2	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)	5-36 7-46 9-56	5-36 7-46 9-56
3	Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	6-36 8-46 10-56	6-36 8-46 10-56
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)	4-36 6-46 8-56	2-36 4-46 6-56
		Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 3 раз)	5-36 7-46 9-56	3-36 5-46 7-56
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь			
		Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы
		Спортивные дисциплины	

		"выездка" "драйвинг"	"конкур", "троеборье", "пробеги"	"вольтижировка"	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)		25-36 23-46 21-56	25-36 23-46 21-56
2	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)		7-36 9-46 11-56	7-36 9-46 11-56
		Седловка лошади (не более 20 мин.)			
3	Силовая выносливость	Приседание без остановки			
		(не менее 10 раз) 10 -3 б. 12 - 4 б. 15 – 5б	(не менее 12 раз) 12 -3 б. 13 - 4 б. 15 – 5б	(не менее 18 раз) 18 -3 б. 20- 4 б. 23 – 5б	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
		(не менее 6 раз) 6 -3 б. 8 - 4 б. 10 – 5б	(не менее 8 раз) 8 -3 б. 10 - 4 б. 12 – 5б	(не менее 12 раз) 12 -3 б. 14 - 4 б. 16 – 5б	
		Подъем туловища из положения лежа			
		(не менее 8 раз) 8 -3 б. 10 - 4 б. 12 – 5б	(не менее 10 раз) 10 -3 б. 12- 4 б. 15 – 5б	(не менее 15 раз) 15 -3 б. 17- 4 б. 20 – 5б	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь -3 б.		Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук -3 б.	
		Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя -3 б.		Подъем прямой ноги перпендикулярно опорной ноге из положения стоя - 3 б.	
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		баллы
		Спортивные дисциплины		
		"выездка" "драйвинг"	"конкур", "троеборье", "пробеги"	"вольтижировка"

		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 20 с (после остановки пройти по прямой ровно)		20-3б 18-4б 16-5б	20-3б 18-4б 16-5б
2	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)		9 -3б 11- 4б 13-5б	9 -3б 11- 4б 13-5б
		Седловка лошади (не более 15 мин.)		15 -3 б. 13 - 4 б. 11 – 5б	15 -3 б. 13 - 4 б. 11 – 5б
3	Силовая выносливость	Приседание без остановки			
		(не менее 14 раз) 14 -3 б. 16- 4 б. 18 – 5б	(не менее 18 раз) 18 -3 б. 20- 4 б. 22 – 5б	(не менее 30 раз) 30 -3 б. 32- 4 б. 35 – 5б	(не менее 14 раз) 14 -3 б. 16- 4 б. 18 – 5б
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
		(не менее 8 раз) 8 -3 б. 10- 4 б. 12 – 5б	(не менее 12 раз) 12 -3 б. 14- 4 б. 16 – 5б	(не менее 20 раз) 20 -3 б. 22- 4 б. 24 – 5б	(не менее 8 раз) 8 -3 б. 10 - 4 б. 12 – 5б
		Подъем туловища из положения лежа			
		(не менее 11 раз) 11 -3 б. 13- 4 б. 15 – 5б	(не менее 15 раз) 15 -3 б. 17- 4 б. 20 – 5б	(не менее 25 раз) 25 -3 б. 27- 4 б. 30– 5б	(не менее 11 раз) 11 -3 б. 13 4 б. 15 – 5б
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь – 3 б.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами) – 3 б.		
		Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя – 3 б.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги) -3 б.		
5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
6	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы
------	---------------------------------	--------------------------------	-------

		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)	5,8-36 5,6-46 5,4-56	6,0-36 5,8-46 5,6-56
		Бег 60 м (не более 10,7 с)	-	10,7-36 10,5-46 10,3-36	-
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	160-3 162-4 165-5	155-3 158-4 160-5
		Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)	18-3 20-4 25-5	14-3 16-4 20-5

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)	15,3с-3 15,0-4 14,8-5	10,8-3 10,6-4 10,3-5
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)	190-3 195-4 200-5	167-3 170-4 172-5
3	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)	3,45м-3 3,25м-4 3,15м-5	3,35м-3 3,30м-4 3,20м-5
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с)	21м-3 18м-4 15м-5	15,20м-3 15,00м-4 14,00м-5
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин)	44м-3 40м-4 38м-5	24м-3 22м-4 20м-5
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин 30 с)	20м-3 15м-4 12м-5	14,30с-3 14,10с-4 13,90с-5
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин 30 с)	42м-3 39м-4 36м-5	23,30-3 23,0-4 22,50-5
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скорость	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-	13,1-3 12,45-4	-

				12,25-5	
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	250-3 260-4 270-5	210-3 230-4 250-5
3	Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 35 с)	3,00-3 2,90-4 2,80-5	2,35-3 2,25-4 2,10-5
		Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с)	Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с)	10,10-3 9,10-4 9,00-5	2,35- 3 2,25-4 2,00-5
		Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с)	15,40-3 15,20-4 15,00-5	10,30-3 10,00-4 9,45-5
		Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с)	32,45-3 32,00-4 30,00-5	17,40-3 17,00-4 16,45-5
		Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с)	14,45-3 13,45-4 12,45-5	9,45-3 9,00-4 8,45-5
		Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин)	30,55-3 30,00-4 29,00-5	17,00-3 16,00-4 15,00-5
	Иные спортивные нормативы				
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Плавание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)	3,8-3 4,00-4 4,2-5	3,3-3 3,5-4 3,8-5
		Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	10с-3 9с-4 8с-5	10,5-3 9,5-4 9,0-5
2	Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	зачет
		Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении	зачет	Зачет

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)	4-3	3,5-3
				4,5-4	3,8-4
				5-5	4,2-5
		Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	9,5-3	10-3
				9,2-4	9,8-4
				8,8-5	9,6-5
2	Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	60-3	60-3
				55-4	58-4
				50-5	56-5
		Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении	зачет	зачет
3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)	5,3-3	4,5-3
				5,6-4	4,7-4
				5,8-5	5,0-5
		Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	9,5-3	10-3
				9,2-4	9,8-4
				9,0-5	9,6-5
		Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	170-3	155-3
				180-4	160-4
				195-5	165-5
2	Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	6-3	4-3
				8-4	6-4
				10-5	8-5
3	Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	45-3	60-3
				42-4	55-4
				40-5	50-5
	Иные спортивные нормативы	Обязательная техническая программа			
4	Техническое мастерство				

Борьба на поясах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы			
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	5,8-3 5,6-4 5,3-5	6,7-3 6,5-4 6,2-5		
		Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,8 с)	12-3 11,8-4 11,5-5	12,8-3 12,6-4 12,3-5		
		Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	7,8-3 7,6-4 7,3-5	8,3-3 8,0-4 7,8-5		
2	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 43 с)	1,23с-3 1,18-4 1,10-5	1,43-3 1,40-4 1,38-5		
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 50 с)	3,20-3 3,18-4 3,10-5	3,50-3 3,48-4 3,45-5		
		Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)	Кросс на 2 км (без учета времени)	7,50-3 7,48-4 7,46-5	Без учета времени		
		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)	2-3 4-4 6-5	7-3 9-4 11-5		
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	15-3 17-4 20-5	5-3 7-4 10-5		
		Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 2,5 м)	3,5-3 3,8-4 4,0-5	2,5-3 2,8-4 3,0-5		
		Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)	8-3 10-4 12-5	6-3 8-4 10-5		
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раз)	2-3 3-4 5-5	1-3 2-4 3-5		
		4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	140-3 145-4 150-5	125-3 130-4 135-5
				Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)	40-3 45-4 50-5	30-3 35-4 40-5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)				зачет			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	5,6-3 5,4-4 5,2-5	6,0-3 5,8-4 5,6-5
		Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)	10,8-3 10,6-4 10,4-5	11,2-3 11,0-4 10,8-5
		Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)	7,6-3 7,4-4 7,2-5	8,2-3 8,0-4 7,8-5
2	Координация	Бег 400 м (не более 1 мин 17 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 37 с)	1,17-3 1,10-4 1,08-5	1,37-3 1,35-4 1,30-5
		Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)	3-3 2,8-4 2,6-5	3,35-3 3,30-4 3,25-5
		Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)	7,40-3 7,38-4 7,30-5	8,20-3 8,15-4 8,10-5
3	Выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)	4-3 6-4 8-5	11-3 13-4 16-5
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	-	16-3 18-4 20-5	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)	20-3 22-4 25-5	11-3 13-4 15-5
4	Сила	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4 м)	6-3 6,5-4 6,8-5	4-3 4,5-4 5-5
		Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 4,2 м)	5,2-3 5,5-4 5,8-5	4,2-3 4,5-4 4,8-5
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	4-3 6-4 8-5	2-3 4-4 6-5
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	160-3 165-4 170-5	155-3 160-4 165-5
		Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	50-3 55-4 60-5	40-3 45-4 50-5
		Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4 м)	5-3 6-4 7-5	4-3 5-4 6-5
6	Гибкость	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 36 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 30 раз)	36-3 38-4 40-5	30-3 32-4 35-5
		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук		2-3 4-4 6-5	-

		коснуться пола (не менее 2 раз)			
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	5,2-3 5,0-4 4,8-5	5,6-3 5,4-4 5,2-5
		Бег 60 м (не более 8,2 с)	Бег 60 м (не более 9 с)	8,2-3 8,0-4 7,8-5	9,0-3 8,8-4 8,6-5
		Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)	13,8-3 13,6-4 13,4-5	16,3-3 16,0-4 15,8-5
		Бег 400 м (не более 1 мин 10 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 25 с)	1,10-3 1,05-4 1,0-5	1,25-3 1,20-4 1,15-5
2	Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	7,1-3 7,0-4 6,8-5	7,8-3 7,6-4 7,1-5
		3	Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 14 с)
Бег 1500 м (не более 6 мин)	Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с)			6,0-3 5,8-4 5,6-5	6,15-3 6,10-4 6,0-5
Бег на 2000 м (не более 7 мин 40 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)			7,40-3 7,38-4 7,36-5	9,50-3 9,48-4 9,45-5
4	Сила			Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)	-	27-3 29-4 31-5	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	48-3 50-4 52-5	16-3 18-4 20-5
		Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 5,5 м)	9,0-3 9,2-4 9,5-5	5,5-3 5,7-4 6,0-5
		Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5 м)	8,0-3 8,2-4 8,5-5	5,0-3 5,2-4 5,5-5
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)	6-3 8-4 10-5	4-3 6-4 8-5

5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	230-3 250-4 280-5	185-3 190-4 195-5
		Прыжок в высоту с места (не менее 60 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)	60-3 65-4 70-5	50-3 55-4 60-5
		Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	6,2-3 6,4-4 6,6-5	5-3 5,2-4 5,4-5
		Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	50-3 52-4 54-5	40-3 42-4 44-5
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже уровня линии стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже уровня линии стоп)	13-3 15-4 17-5	16-3 18-4 20-5
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
8	Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"			

Баскетбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	4,5-3 4,2-4 4,0-5	4,7-3 4,5-4 4,2-5
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)	11,0-3 10,8-4 10,6-5	11,4-3 11,2-4 11,0-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	130-3 135-4 140-5	115-3 120-4 130-5
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	24-3 26-4 28-5	20-3 22-4 24-5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	4,0-3 3,8-4 3,6-5	4,3-3 4,1-4 3,8-5
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)	10,0-3 9,8-4	10,7-3 10,5-4

		с)	с)	9,6-5	10,0-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	180-3 185-4 190-5	160-3 165-4 170-5
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	35-3 37-4 40-5	30-3 32-4 35-5
3	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)	183-3 185-4 187-5	168-3 170-4 175-5
		Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)	2,05-3 2,0-4 1,8-5	22,22-3 22,10-4 22,5-5
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	3,7-3 3,5-4 3,0-5	4,0-3 3,8-4 3,6-5
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)	8,6-3 8,4-4 8,2-5	9,4-3 9,2-4 9,0-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)	225-3 230-4 235-5	212-3 215-4 220-5
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	46-3 48-4 50-5	40-3 42-4 45-5
3	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)	232-3 234-4 236-5	205-3 208-4 210-5
		Бег 600 м (не более 2 мин 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)	2,02-3 2,0-4 1,8-5	2,18-3 2,10-4 2,05-5
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа		
	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		1р	-

Хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки

1.	Быстрота	Бег 20 м с высокого старта	4,5-3 4,3-4 4,0-5	5,3-3 5,1-4 4,8-5
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	135-3 140-4 145-5	125-3 130-4 135-5
3.	Сила	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук	15-3 18-4 20-5	10-3 13-4 16-5
4.	Быстрота	Бег на коньках 20 м	4,8-3 4,6-4 4,2-5	5,5-3 5,3-4 5,0-5
5.	Выносливость	Бег на коньках челночный 6х9 м	17,0-3 16,8-4 16,6-5	18,5-3 18,2-4 18,0-5
6.	Быстрота	Бег на коньках спиной вперед 20 м	6,8-3 6,6-4 6,4-5	7,4-3 7,2-4 7,0-5
7.	Быстрота	Бег на коньках слаломный без шайбы	13,5-3 13,2-4 13,00-5	14,5-3 14,3-4 14,0-5
8.	Быстрота	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	15,5-3 15,3-4 15,0-5	17,5-3 17,3-4 17,0-5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта		5,5-3 5,3-4 5,0-5	5,8-3 5,6-4 5,4-5
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги		160-3 165-4 170-5	145-3 150-4 155-5
	Сила	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук		5-3 7-4 10-5	-
	Сила	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук		-	12-3 14-4 17-5
	Быстрота	Бег 1 км с высокого старта		5,50-3 5,20-4 4,80-5	6,20-3 6,0-4 5,80-5
	Быстрота	Бег на коньках 30 м		5,8-3 5,6-4 5,0-5	6,4-3 6,2-4 6,05
	Быстрота	Бег на коньках челночный 6х9 м		16,5-3 16,2-4 16,0-5	17,5-3 17,2-4 17,0-5
	Быстрота	Бег на коньках спиной вперед 30 м		7,3-3 7,0-4 6,8-5	7,9-3 7,6-4 7,3-5

	Быстрота	Бег на коньках слаломный без шайбы	12,5-3 12,2-4 12,0-5	13,0-3 12,8-4 12,6-5
	Быстрота	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	14,5-3 14,2-4 14,0-5	15,0-3 14,8-4 14,6-5
	Быстрота	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	42-3 40-4 38-5	45-3 43-4 40-5
	Быстрота	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	43-3 40-4 38-5	47-3 45-4 42-5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта*		4,7-3 4,5-4 4,0-5	5,0-3 4,8-4 4,6-5
	Скоростно-силовые	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног		11,70-3 11,6-4 11,3-5	9,30-3 9,20-4 9,0-5
	Сила	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине.		12	-
	Сила	Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа.		-	15
	Сила	Сгибание и разгибание рук И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела		7	-
	Быстрота	Бег 400 м с высокого старта		1,05-3 1,0-4 0,58-5	1,10-3 1,05-4 1,0-5
	Быстрота	Бег 3 км с высокого старта		13-3 11-4 10-5	15-3 13-4 11-5
	Быстрота	Бег на коньках 30 м		4,7-3 4,5-4 4,1-5	5,3-3 5,1-4 4,8-5
	Быстрота	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед		25-3 23-4 21-5	30-3 27-4 25-5
	Быстрота	Бег на коньках челночный 5x54 м		48-3 46-4 44-5	54-3 52-4 50-5
	Быстрота	Бег на коньках челночный в стойке вратаря		40-3 38-4 36-5	45-3 43-4 40-5

	Быстрота	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	39-3 35-4 33-5	43-3 41-4 39-5
--	----------	---	----------------------	----------------------

Шахматы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	6,9-3 6,7-4 6,3-5	7,2-3 7,0-4 6,8-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	115-3 120-4 125-4	110-3 115-4 120-5
3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	6-3 12-4 15-5	6-3 10-4 13-5
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	7-3 10-4 12-5	4-3 8-4 10-5
	Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)	8-3 10-4 12-5	5-3 8-4 10-5
	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)	2-3 5-4 10-5	4-3 7-4 10-5
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)	10,4-3 10,2-4 10,0-5	10,9-3 10,7-4 10,3-5
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)	6,7-3 6,5-4 6,2-5	7,0-3 6,8-4 6,6-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	120-3 130-4 145-5	115-3 125-4 130-5
3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)	10-3 15-4 20-5	8-3 12-4 17-5
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	9-3 12-4 20-5	5-3 10-4 12-5

5	Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	11-3 15-4 20-5	8-3 10-4 15-5
6	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)	4-3 7-4 10-5	5-3 7-4 10-5
7	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)	10,1-3 9,8-4 9,6-5	10,7-3 10,5-4 10,1-5
8	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)		2-3 4-4 7-5	-
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№п/п	Развиваемое физическое качество (ОФП, СФП)	Контрольные упражнения (тесты)		баллы	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)	10,5-3 10,0-4 9,8-5	11,0-3 10,8-4 10,6-5
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	160-3 170-4 180-5	150-3 160-4 175-5
3	Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)	10-3 15-4 18-5	8-3 10-4 12-5
4	Скоростные качества	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)	4,05-3 4,0-4 3,8-5	6-3 5,8-4 5,6-5
5	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	16-3 20-4 25-5	12-3 18-4 20-5
6	Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	16-3 20-4 25-5	12-3 18-4 20-5
7	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)	6-3 10-4 15-5	15-3 18-4 20-5
8	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)		5-3 10-4 12-5	5-3 8-4 10-5
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
10	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в МАУ «Чернушинская СШ» применяется бальная система оценки и устанавливается проходной бал. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые

сдавал поступающий или занимающийся (Таблица 1). Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 8 контрольных упражнений (тестов). Поступающий первый тест сдал на 3 балла, второй - на 1 балл, третий - на 0 баллов, четвертый - на 5 баллов, пятый на - 1 балл, шестой - на балл, седьмой на - 2 балла и восьмой - на 4 балла. Суммируем баллы, делим на 8 и получаем 2,1 балла: $(3+1+0+5+1+1+2+4)/8=2,1$ балла.