**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И КРИТЕРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча  20 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,0 | 3,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "бокс"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 122 | 117 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | |
| 6.20 | 6.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 7 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см | не менее | |
| +2 | +4 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 18 | 12 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | |
| 8.30 | 9.10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +5 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,2 | 9,6 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 147 | 132 |
| 3.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 23 | 15 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| 7 | 6 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 7.55 | 8.15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,5 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 162 | 147 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 27 | 19 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,1 | 10,2 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.27 | 11.27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 25 | 11 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 9 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 193 | 162 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения  лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | 35 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 35 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 14,1 | 16,9 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 11.10 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 14.10 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | количество раз | не менее | |
| 32 | 12 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 213 | 173 |
| 3.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 41 | 37 |
| 3.9. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17.35 |
| 3.10. | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 25.00 | – |
| 3.11. | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | |
| – | 17 |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | не менее | |
| 30 | – |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м  с высокого старта | с | не более | |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары  по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения «Дзюдо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель,  дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| 3 | 2 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,4 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 4 | 2 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 60 | 50 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,6 | 11,2 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 70 | 60 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,4 | 11,0 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 80 | 70 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3×10 м | с | не более | |
| 10,2 | 10,8 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 95 | 85 |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе отделения «дзюдо» (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,  «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 10 | 9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 12 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 8 | 7 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 14 | 13 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 15 | 14 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 15 | 14 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,  «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,  «весовая категория 50 кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,  «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг» | | | | | |
| 5.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 5.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 12 | 10 |
| 5.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 105 | 100 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,  «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 6.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,1 | 10,7 |
| 6.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 11 | 10 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 100 | 90 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше  для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг»,  «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг»,   «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг»,  «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг»,  «весовая категория 48 кг» | | | | | |
| 7.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,8 | 10,4 |
| 7.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 14 | 12 |
| 7.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 125 | 120 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,  «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг»,  «весовая категория 73+ кг»;  для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»,  «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг»,  «весовая категория 63+ кг» | | | | | |
| 8.1. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 10,0 | 10,6 |
| 8.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | | не менее | |
| 12 | 11 |
| 8.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 115 | 105 |
| 9. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 9.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 9.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | | | |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | | | | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 140 | 130 | 150 | | | | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 30 | 25 | 35 | | | 30 | |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | | | |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 4.00 | 4.15 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | не более | |
| 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | не более | |
| 13.00 | 14.30 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | |
| До двух лет | | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| Свыше двух лет | | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения «Настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | | | | | | |
| мальчики | | девочки | мальчики | | | девочки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | | | | | | |
| 10,3 | | 10,6 | 10,0 | | | | 10,4 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 7 | | 4 | 10 | | | | | | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 110 | | 105 | 120 | | | | | | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | | | | | | |
| +1 | | +3 | +3 | | | | | +5 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 2 | | 1 | 3 | | 2 | | | | |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 35 | 30 | | 45 | 40 | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе отделения «Настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 9 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 9 | 7 | 11 | | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 27 | 24 | 32 | | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони  на плечах | с | не менее | | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 | | |
| 2.2. | Приседание, ладони  на затылке | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 15 | 10 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 11 | 9 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5. | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Приседание со штангой  на плечах (вес штанги 70%  от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.2. | | Жим лежа  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.3. | | Становая тяга  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | | 9,5 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | 7 | |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 130 | 120 | 140 | | | 130 | |
| 1.4. | Прыжки через скакалку  в течение 30 с | количество раз | не менее | | не менее | | | | |
| 25 | 30 | 30 | | | 35 | |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | | | | |
| 24 | 13 | 22 | | | 15 | |
| 1.6. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | +5 | |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | | не более | | | | |
| 16.00 | | | | 17.30 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег на 150 м | | с | не более | |
| 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег на 500 м | | мин, с | не более | |
| 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | | м, см | не менее | |
| 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | | м, см | не менее | |
| 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг  снизу-вперед | | м | не менее | |
| 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 6.1. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 6.2. | | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | | Норматив свыше года обучения | | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | мальчики | | девочки | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 9,30 | | | 10,30 | | | |
| 1.2. | Бег на 10 м  с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | | 2,50 | 2,30 | | | | 2,40 | | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 6,0 | | | | | | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 120 | | | | | | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 3,20 | | | 3,40 | | 3,00 | | | | | 3,20 | |
| 2.2. | |  | | --- | | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | | | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 8,60 | | | | | 8,80 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | - | | | 11,60 | 11,80 | | | | | |
| 2.4. | Удар на точность  по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| - | - | | | | 5 | 4 | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения «Футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,20 | 2,30 | | |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 8,70 | | | 9,00 |
| 1.3. | | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,40 | | | 5,60 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | | 140 |
| 1.5. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | | | |
| 30 | | | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | |
| 2,60 | | | 2,80 |
| 2.2. | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | | |
| 7,80 | | 8,00 | |
| 2.3. | | Ведение мяча 3х10м | с | не более | | | |
| 10,00 | | 10,30 | |
| 2.4. | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.5. | | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.6. | | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Не устанавливается | | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения «Хоккей с шайбой»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 4,5 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| 17,0 | 18,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения «Хоккей с шайбой»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| 43,0 | 47,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | |