



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Городского округа «город Ирбит»
Свердловской области «Ирбитская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»)

ПРИНЯТО

Тренерский (педагогический) совет
Протокол № 1
От «16» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»
Шевчук П.Н. Шевчук П.Н.



Приказ № 3-А
От «16» января 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении индивидуальных испытаний,
промежуточной и итоговой аттестации учащихся
по дополнительным общеобразовательным
программам**

Общие положения

1. Настоящее Положение регламентирует проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» для мониторинга динамики роста физических показателей учащихся в течение года и перевода детей на следующий уровень подготовки.

2. Положение разработано на основании следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методические рекомендации,

- Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» №728 от 23.09.2021 г.
 - Положение о приеме на обучение, переводе и отчислении обучающихся МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.
 - Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта.
 - Локальные акты МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа».

Порядок проведения индивидуальных испытаний

1. Индивидуальные испытания проводятся в начале учебного года для отбора претендентов в группы спортивно-оздоровительные, базового уровня первого года обучения, а также в течение учебного года, если требуется добор на данный уровень обучения.

2. Индивидуальные испытания проводятся тренерским составом отделения, информация о проведении испытаний, сроков и видов публикуется на сайт спортивной школы не позднее 2-х недель до проведения испытаний.

3. Виды испытаний:

Для мальчиков, юношей:

1. Бег 30 м со старта;
2. Челночный бег 30x10м;
3. Бег 1000 м;

4. Бег на месте 10 сек;
5. Прыжок в длину с места;
6. Прыжок вверх с места;
7. Подтягивание на руках из вися;
8. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы;
9. Наклон вперед;
10. Выкрут с палкой.

Для девочек, девушек:

1. Бег 30 м со старта;
2. Бег 500 м;
3. Бег на месте 10 сек;
4. Челночный бег 3x10м сек;
5. Прыжок в длину с места;
6. Прыжок вверх с места;
7. Подтягивание на руках из вися;
8. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы двумя руками;
9. Наклон вперед;
10. Выкрут с палкой.

Тренерский состав отделения самостоятельно определяет виды и их количество, согласно перечня видов испытания и их количество.

Тренерский состав может внести дополнительные виды испытаний если это предполагает вид спорта.

4. Отбор претендентов проводится по лучшим показателям сдачи индивидуальных испытаний решением тренерского совета.

Порядок проведения промежуточной аттестации

1. Контрольные испытания проводятся для мониторинга динамики физических показателей учащихся, его готовности к соревнованиям, а так же формирования сборных команд спортивной школы.

2. Контрольные испытания проводятся тренером-преподавателем, по мере необходимости в течение учебного года.

3. Форма испытаний выбирается тренером-преподавателем самостоятельно (нормативы по общей и специальной физической подготовке, соревнования и т.д.).

4. Контрольные испытания не являются основанием для перевода на следующий уровень обучения, но могут учитываться тренерским советом при решении о переводе на следующий этап.

Порядок проведения итоговой аттестации

1. Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке принимаются в конце учебного года в группах базового, углублённого уровней.

2. Виды упражнений указаны в дополнительных предпрофессиональных программах по видам спорта.

3. Нормативы по общей и специальной физической подготовке принимаются комиссией, в которую входят тренеры-преподаватели, представитель от администрации спортивной школы.

4. Общая сумма баллов по общей физической и специальной подготовке закреплена данным положением.

5. Если учащийся не набрал необходимую сумму баллов, то он остаётся обучаться на этом же уровне обучения.

6. Каждый учащийся сдает 5 обязательных (для вида спорта) и 3 дополнительных испытания по общей физической подготовке, а так же не менее 3-х нормативов по специальной физической подготовке.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

Для мальчиков, юношей:

1. Бег 30 м со старта;
2. Челночный бег 30x10м;
3. Бег 1000 м;
4. Бег на месте 10 сек;
5. Прыжок в длину с места;
6. Прыжок вверх с места;
7. Подтягивание на руках из вися;
8. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы;
9. Наклон вперед;
10. Выкрут с палкой.

Для девочек, девушек:

11. Бег 30 м со старта;
12. Бег 500 м;
13. Бег на месте 10 сек;
14. Челночный бег 3x10м сек;
15. Прыжок в длину с места;
16. Прыжок вверх с места;
17. Подтягивание на руках из вися;
18. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы двумя руками;
19. Наклон вперед;
20. Выкрут с палкой.

Методика выполнения упражнений

1. Бег 30 м со старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

2. Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12-13м. Отмеряют 10 - метровый участок, начало и конец которого отмечают линией/стартовая и финишная черта/. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте, на дальний полукруг за

финишной линией кладут деревянный кубик / 5 см /. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик /бросать не разрешается/ в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.

3. Бег на месте в максимальном темпе: учитывают количество беговых шагов в течении 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде "марш" спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

4. Прыжок в длину с места, см - выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Прыжок вверх с места, см - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

6. Подтягивание из виса на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

7. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при

котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

8. Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см/или наклеена сантиметровая лента/. Из положения стоя руки хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

9. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним - краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше - со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

10. Бег 500 м/1000 м. На этом виде бега применяется высокий старт. Встаньте у линии, наклоните корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад.

Не берите со старта высокий темп, который истощит вас уже после первого круга, но вместе с тем и не замедляйтесь настолько, чтобы остаться позади всей группы бегунов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)

№ п/п	Упражнение	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м., сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8 б.	7,6 б.	7,4 б.	7,2 б.	6,9 б.	6,69 б.	6,3 б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30x10 м., сек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м., мин.	5	-	5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4	-	5,20	5,00	4,40	4,20	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3	-	5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2	-	5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

		1	-	5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек., кол-во раз	5	Все возрастные группы		68 более									
		4			58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 и менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141- 155	151-165	161- 175	171- 185	181-195	196- 210	211- 225	224- 235	231-245	241- 255	246-260	251- 265
		3	126- 140	136-150	146-160	156- 170	166-180	181-195	196- 210	206-220	216-230	226- 240	231-245	236- 250
		2	111- 125	121-135	131-145	141- 155	151-165	166-180	181- 195	191-205	201-215	211- 225	216-230	221- 235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см. л/а, с\г, сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16- 19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12- 15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и мене е	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягиван ие на руках из виса, с\г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9

8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	-	266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4	-	216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-575	576-625	611-660	641-690
		3	-	161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2	-	111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1	-	110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		+ 0,5- +10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										
10	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные группы	35 и меньше										
		4		36-45										
		3		46-55										
		2		56-65										
		1		66 и больше										

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м., сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500 м., мин.	5	-	2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4	-	2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3	-	2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2	-	2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1	-	3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек., кол-во раз	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3x10 м., сек.	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-

			9,7											7,1
		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места, см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, количество раз с/г	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510

	руками, см	1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	16 и более										
		4		5,5-15,5										
		3		-5-+5										
		2		-5,5- -15										
		1		-16 и более										
10	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные группы	25 и менее										
		4		26-35										
		3		36-45										
		2		46-55										
		1		56 и более										

Вид спорта: спортивная аэробика

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы базового уровня первого, второго годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6.9 сек.)	Бег 30 м (не более 7.2 сек.)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 8 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2-х раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4-х раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.4 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.9 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы базового уровня третьего, четвертого, пятого, шестого годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м	Бег 60 м

качества	(не более 11.6 сек.)	(не более 12.3 сек.)
Выносливость	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 30 сек.)	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 50 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.1 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.7 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2-х раз)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2-х раз)
	Шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии	

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы углубленного уровня первого, второго годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м.	Бег 60 м.

	(не более 8.7 сек.)	(не более 9.6 сек.)
Выносливость	Бег на 2 км. (не более 9 мин.)	Бег на 2 км. (не более 11 мин.)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 8.7 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9.0 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе, кисти рук тянутся вперёд (не менее 5 см. ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами)	

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы углубленного уровня третьего, четвертого годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Девушки

Скоростные качества	Бег 100 м. (не более 13.8 сек.)	Бег 100 м. (не более 16.3 сек.)
Выносливость	Бег на 2 км. (не более 7 мин. 50 сек.)	Бег на 2 км. (не более 9 мин. 50 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 16 раз)
	Подъём ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъём ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 7.3 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 8.3 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе, кисти рук тянутся вперёд. (не менее 10 см. ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (полное касание пола бёдрами)	

*Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических
качеств и двигательных способностей по общей физической и
специальной подготовке*

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Спортивная аэробика	22
Специальная физическая подготовка	Спортивная аэробика	зачет/ не зачет

Вид спорта: спортивная гимнастика

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп базового уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп углубленного уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Спортивная гимнастика	22
Специальная физическая подготовка	Спортивная гимнастика	зачет / не зачет

Вид спорта: легкая атлетика

*Нормативны по общей физической и специальной физической подготовки
для групп базового уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1600 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу	Бег на 20 м с ходу

	(не более 3,4 с)	(не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для групп углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6с)	Бег 60 м (не более 10.2с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)

Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	24
Специальная физическая подготовка	Легкая атлетика	зачет/ не зачет

Вид спорта: дзюдо

Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового и углубленного уровней

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Стойка	Бросок через бедро	Время выполнения	Не менее 5 бросков за 10 с.
	Страховка	Техника выполнения	Выполнить все виды страховок
Партер	Выполнить 5 переворотов	Время выполнения	Пять переворотов за 15 секунд
	Показать 5 видов удержаний	Техника выполнения	Один борец на спине, второй сверху
	Показать пять видов болевых приемов	Техника выполнения	-

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Дзюдо	24
Специальная физическая подготовка	Дзюдо	зачет/ не зачет

Вид спорта: самбо

Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового и углубленного уровней

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Стойка	Бросок через бедро	Время выполнения	Не менее 5 бросков за 10 с.
	Страховка	Техника выполнения	Выполнить все виды страховок
Партер	Выполнить 5 переворотов	Время выполнения	Пять переворотов за 15 секунд
	Показать 5 видов удержаний	Техника выполнения	Один борец на спине, второй сверху
	Показать пять видов болевых приемов	Техника выполнения	-

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Самбо	22
Специальная физическая подготовка	Самбо	зачет/ не зачет

Вид спорта: джиу-джитсу

Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового и углубленного уровней

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Стойка	Бросок через бедро	Время выполнения	Не менее 5 бросков за 10 с.
	Страховка	Техника выполнения	Выполнить все виды страховок
Партер	Выполнить 5 переворотов	Время выполнения	Пять переворотов за 15 секунд
	Показать 5 видов удержаний	Техника выполнения	Один борец на спине, второй сверху
	Показать пять видов болевых приемов	Техника выполнения	-

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Джиу-джитсу	22
Специальная физическая подготовка	Джиу-джитсу	зачет/ не зачет

Вид спорта: футбол

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Футбол	24

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня первого, второго годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	7.2	7.0	6,9	6,7	6.6
2.	Челночный бег 3x10 м.	9.9	9.7	9,5	9,4	9.3
3.	Прыжок в длину с/м (см)	110	115	125	130	135
4	Жонглирование мячом (количество раз)	2	3	4	5	6
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	9.5	9.0	8,5	8.0	7.5

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Физическая подготовленность: набрать не менее 15 баллов за выполнение 5 нормативов по ОФП, СФП и технической программе.

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня третьего, четвертого годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	3	6,7	6,6	6,4	6,1	5,7
		4	6,7	6,4	6,2	5,9	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м.	3	9,6	9,5	8,9	8,3	7,7
		4	9,3	9,2	8,5	8,0	7,5
3.	Прыжок в длину с/м (см)	3	135	140	155	170	180
		4	140	150	165	180	190
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	3	6	8	12	14	16
		4	8	10	14	17	20
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	8,0	7,5	7,0	6,8	6,4
		4	7,5	6,8	6,3	5,8	5,5
6	Удар по мячу на точность	3	2	3	4	5	6
		4	3	4	5	6	7

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Физическая и техническая подготовленность: набрать не менее 18 баллов за выполнение 6 нормативов по ОФП, СФП и технической программе.

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня пятого, шестого годов обучения

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	5	6,4	6,2	5,8	5,2	5,0
		6	6,0	5,9	5,5	5,0	4,5
2.	Челночный бег 3x10 м.	5	8,9	8,6	8,1	7,6	7,1
		6	8,6	8,4	7,9	7,4	6,9
3.	Прыжок в длину с/м (см)	5	160	165	180	187	200
		6	170	180	190	195	210
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	5	10	12	16	20	26
		6	12	16	20	26	30
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5	6,7	6,4	6,0	5,6	5,2
		6	6,2	6,0	5,6	5,3	5,2
6	Удар по мячу на точность	5	3	4	5	6	7
		6	4	5	6	7	8
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	5	11,2	10,8	10,3	9,8	9,3
		6	9,9	9,6	9,3	8,9	8,5
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	5	35	40	45	50	55
		6	40	50	55	60	65
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)	5	15	18	20	25	30
		6	25	30	34	40	45
2	Бросок мяча на дальность (м)	5	12	16	20	24	28
		6	16	20	24	28	32

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП и технической программе (для полевых игроков) и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП, СФП технической программе (для вратарей).

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп углубленного
уровня первого, второго годов обучения*

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	1	5,9	5,5	5,0	4,5	4,3
		2	5,5	5,0	4,5	4,3	4,2
2.	Челночный бег 3x10 м.	1	8,4	7,9	7,4	6,9	6,7
		2	7,9	7,4	6,9	6,7	6,6
3.	Прыжок в длину с/м (см)	1	180	190	200	210	220
		2	190	200	210	220	230
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	1	16	20	26	30	34
		2	20	26	30	34	40
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	1	6,0	5,6	5,3	5,2	5,1
		2	5,6	5,3	5,2	5,1	4,8
6	Удар по мячу на точность	1	4	5	6	7	8
		2	4	5	6	7	8
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	1	9,6	9,3	8,9	8,5	8,3
		2	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	1	50	55	60	65	72
		2	55	60	65	72	80
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность(м)	5	30	34	40	45	50
		6	34	40	45	50	60
2	Бросок мяча на дальность (м)	5	20	24	28	32	36
		6	24	28	32	36	38

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП и технической программе (для полевых игроков) и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП, СФП технической программе (для вратарей).

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп
углубленного уровня третьего, четвертого годов обучения*

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень	баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	3	5,0	4,5	4,3	4,2	4,0
		4	5,0	4,5	4,3	4,2	4,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	3	7,4	6,9	6,7	6,6	6,4
		4	7,4	6,9	6,7	6,6	6,4
3.	Прыжок в длину с/м (см)	3	200	210	220	230	240
		4	210	220	230	240	250
техническая программа							
4	Жонглирование мячом (количество раз)	3	26	30	34	40	46
		4	30	34	40	46	50
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	3	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6
		4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6
6	Удар по мячу на точность	3	5	6	7	8	9
		4	5	6	7	8	9
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	3	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
		4	9,3	8,9	8,5	8,3	8,1
8	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	3	55	60	65	72	80
		4	60	65	72	80	90
Для вратарей							
1	Удары по мячу ногой с рук на	3	34	40	45	50	60
2	Бросок мяча на дальность (м)	4	40	45	50	60	70
		3	24	28	32	36	38
		4	28	32	36	38	40

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП и технической программе (для полевых игроков) и 30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП, СФП технической программе (для вратарей).

Вид спорта: хоккей

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового и углубленного уровней

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы				
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	6,6	6,1	5,7	5,4	5,4
		4	6,8	6,2	5,8	5,5	5,5
		3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,7
2	Бег спиной вперед на коньках 36 м (сек.)	5	8,8	8,3	-	-	-
		4	9,4	8,6			
		3	9,7	8,8			
3	Челночный бег на коньках 6x9 м (сек.)	5	17,9	16,1	-	-	-
		4	18,7	16,3			
		3	19,4	16,5			
4	Слаломный бег б/ш (сек.)	5	12,0	11,8	-	-	-
		4	12,2	12,0			
		3	12,4	12,2			
5	Слаломный бег с/ш (сек.)	5	14,1	14,0	-	-	-
		4	14,3	14,2			
		3	14,5	14,4			

6	Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,7	7,5	-	-	-
		4	7,9	7,7			
		3	8,1	7,9			
7	Челночный бег на коньках 12х18 м (сек.)	5	-	-	54,6	51,5	51,5
		4			55,9	52,5	52,5
		3			57,3	53,7	53,7
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5	-	-	24,0	23,0	23,0
		4			25,0	24,0	24,0
		3			26,0	25,0	25,0
8	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	-	-	7,4	7,2	7,2
		4			7,6	7,4	7,4
		3			7,8	7,6	7,6
9	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5	6	6	8	8	8
		4	4	4	6	6	6
		3	2	2	4	4	4

№ п/ п	Упражнения	Уровень оценки	Возрастные группы				
			14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет

1	Бег на коньках 36 м (сек.)	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
		3	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)	5	49,9	48,5	46,7	46,0	45,9
		4	50,6	49,8	47,7	47,0	46,9
		3	51,3	51,1	48,6	48,1	47,1
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)	5	22,0	21,0	20,0	20,0	19,0
		4	23,0	22,0	21,0	21,0	20,0
		3	24,0	23,0	22,0	22,0	21,0
4	Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.)	5	7,0	6,8	6,6	6,6	6,4
		4	7,2	7,0	6,8	6,8	6,6
		3	7,4	7,2	7,0	7,0	6,8
5	Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)	5	8	9	9	10	10
		4	6	7	7	8	8
		3	4	5	5	6	6

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
--------------------	------------	------------------------------------

Общая физическая подготовка	Хоккей с шайбой	24
Специальная физическая подготовка	Хоккей с шайбой	9

Вид спорта: волейбол

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня первого, второго года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	2
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3	3
Нападающий удар прямой из зоны 4 (попасть в площадку)	3	3
Нападающий удар по ходу из зоны 4 в зону 4 и 5	1	1
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	1	1

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня третьего, четвертого года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	2	2

Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	2
Подача на точность верхняя прямая (попасть в площадку)	3	3

Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня пятого, шестого года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	2
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	3
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	3	3
Подача на точность; верхняя прямая по зонам 1,6,5 из 5 попыток на каждую	2	2

Нормативы по специальной физической подготовки для групп углубленного уровня первого года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Нападающий удар с	3	3

переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5		
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	3
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	4	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	4	4
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	3

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня второго года обучения

Контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в	2	4	2	4

зону 1; из зоны 2 в зону 5				
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня третьего, четвертого года обучения

Контрольные упражнения и тесты	<i>ЮНОШИ</i>		<i>ДЕВУШКИ</i>	
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение	
	связующие	нападающие	связующие	нападающие
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	3	4	3
Подача на точность: верхняя прямая по зонам 1,6,5	3	4	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 и 5	3	4	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5	2	4	2	4
Приём подачи из зоны 1,6,5 в зону 3 на точность	2	4	2	4

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Волейбол	22
Специальная физическая подготовка	Волейбол	зачет / не зачет

Вид спорта: лыжные гонки

Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня первого года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30 м, сек	менее 5,8	5,8 – 6,0	более 6,0	менее 6,0	6,0 – 6,2	более 6,2
Бег 60 м, сек	менее 10,7	10,7 – 11,0	более 11,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 160	150 - 160	менее 150	более 155	145 - 155	менее 145
Метание теннисного мяча с места, м	более 18	16 - 18	менее 16	более 14	12 - 14	менее 12

Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня второго года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30 м, сек	менее 5,6	5,6 – 5,8	более 5,8	менее 5,8	5,8 – 6,0	более 6,0
Бег 60 м, сек	менее 10,4	10,4 – 10,7	более 10,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 165	155 - 165	менее 155	более 160	150 - 160	менее 150
Метание теннисного мяча	более 19	17 – 19	менее 17	более 15	13 - 15	менее 13

с места, м						
------------	--	--	--	--	--	--

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня третьего года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,8	10,8 – 11,0	более 11,0
Бег 100 м, сек	менее 15,3	15,3 – 15,7	более 15,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 190	180 - 190	менее 180	более 167	157 - 167	менее 157
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.35	3.35 – 3.45	более 3.45
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.45	3.45 – 3.55	более 3.55	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 21.00	21.00 – 22.00	более 22.00	менее 24.00	24.00 – 25.00	более 25.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 20.00	20.00 – 21.00	более 21.00	менее 23.30	23.30 – 24.30	более 24.30

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня четвертого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,4	10,4 – 10,6	более 10,6
Бег 100 м, сек	менее 14,6	14,6 – 15,1	более 15,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 203	193 – 203	менее 193	более 180	170 – 180	более 170
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.20	3.20 – 3.30	более 3.30
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.25	3.25 – 3.35	более 3.35	-	-	-
Лыжи, классически й стиль 5 км; мин, сек	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00	менее 22.00	22.00 – 23.00	более 23.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 18.00	18.00 – 19.00	более 19.00	менее 21.00	21.00 – 22.00	более 22.00

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня пятого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15	12	9 баллов	15	12	9 баллов

	баллов	баллов		баллов	баллов	
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 10,0	10,0 – 10,3	более 10,3
Бег 100 м, сек	менее 14,1	14,1 – 14,6	более 14,6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более	206 -	менее	более	181 -	менее
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 3.05	3.05 – 3.15	более 3.15
Бег 1000 м; мин, сек	менее 3.00	3.00 – 3.10	более 3.10	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 17.30	17.30 – 18.30	более 18.30	менее 20.30	20.30 – 21.30	более 21.30
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 17.00	17.00 – 18.00	более 18.00	менее 19.20	19.20 – 20.20	более 20.20

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового
уровня шестого года обучения*

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 9,5	9,5 – 9,8	более 9,8
Бег 100 м, сек	менее 13,5	13,5 – 14,0	более 14,0	-	-	-
Прыжок в длину с	более 228	218 - 228	менее 218	более 200	190 - 200	менее 190

места, см						
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00
Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.54	2.54 – 3.04	более 3.04	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 16.40	16.40 – 17.40	более 17.40	менее 19.00	19.00 – 20.00	более 20.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 16.10	16.10 – 17.10	более 17.10	менее 18.10	18.10 – 19.10	более 19.10

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня первого, второго года обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 9,0	9,0 – 9,3	более 9,3
Бег 100 м, сек	менее 13,2	13,2 – 13,7	более 13,7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 240	230 - 240	менее 230	более 208	198 - 208	менее 198
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.40	2.40 – 2.50	более 2.50

Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00	-	-	-
Лыжи, классический стиль 5 км; мин, сек	менее 16.00	16.00 – 17.00	более 17.00	менее 18.00	18.00 – 19.00	более 19.00
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 15.10	15.10 – 16.10	более 16.10	менее 17.30	17.30 – 18.30	более 18.30

Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного уровня третьего, четвертого обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м, сек	-	-	-	менее 8,9	8,9 – 9,2	более 9,2
Бег 100 м, сек	менее 12,6	12,6 – 13,1	более 13,1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	более 260	260 - 250	менее 250	более 220	220 - 210	менее 210
Бег 800 м; мин, сек	-	-	-	менее 2.25	2.25 – 2.35	более 2.35
Бег 1000 м; мин, сек	менее 2.50	2.50 – 3.00	более 3.00	-	-	-
Лыжи,	менее	14.40 –	более	менее	16.40 –	более

классический стиль 5 км; мин, сек	14.40	15.40	15.40	16.40	17.40	17.40
Лыжи, свободный стиль 5 км; мин, сек	менее 13.45	13.45 – 14.45	более 14.45	менее 16.00	16.00 – 17.00	более 17.00

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Лыжные гонки	24
Специальная физическая подготовка	Лыжные гонки	27

Вид спорта: пауэрлифтинг

*Нормативы по общей физической и специальной подготовке для групп
базового уровня первого, второго года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Гибкость	Приседание (рывковый хват)	Не менее 4 раз	Не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см.	Не менее 110 см.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 6 сек.	Не менее 4 сек.

*Нормативы по общей физической и специальной подготовке для групп
базового уровня третьего, четвертого года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 5-6 раз	Не менее 4-5 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз
	Подъем ног к перекладине в	Не менее 5	Не менее 4

	висе на 100 градусов	раз	раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 8 сек.	Не менее 6 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см.	Не менее 120 см.

Нормативы по общей физической и специальной подготовке для групп базового уровня пятого, шестого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 7- 8 раз	Не менее 6-7 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 9 раз	Не менее 6 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 10 сек.	Не менее 8 сек.
Скоростно-	Прыжки на гимнастическую	Не менее 15	Не менее 15

силовые качества	скамейку за 30 сек.	раз	раз
	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см.	Не менее 140 см.
Спортивный разряд	Юношеские спортивного разряда		

Нормативы по общей физической и специальной подготовке для групп углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 9-10 раз	Не менее 8-9 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
	Жим стоя из-за головы рывковым хватом	Не менее 30% от собственного веса	Не менее 30% от собственного веса
Выносливость	Вис на перекладине с	Не менее 20 сек.	Не менее 20

	согнутыми руками		сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см.	Не менее 180 см.
Спортивный разряд	Не ниже 2 спортивного разряда		

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Пауэрлифтинг	22
Специальная физическая подготовка	Пауэрлифтинг	зачет / не зачет