Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

(до года)

(до года)					
$N_{\underline{0}}$	Развиваемое	Наименование	Результат	Баллы	
	качество	норматива			
		Нормативы общей физической под	Г ОТОВКИ		
1	Быстрота	Бег на 30 м (с)	6,9	3	
			6,7	4	
			6,5	5	
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в	7	3	
		упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	4	
			11	5	
3	Гибкость	Наклон вперёд из положения	+1	3	
		стоя на гимнастической скамье	+3	4	
		(от уровня скамьи) (см)	+5	5	
4	Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	3	
	силовые		115	4	
			120	5	
5	Координация	Метание теннисного мяча в	2	3	
		цель, дистанция 6 м (5	3	4	
		попыток) (кол-во попаданий)	4	5	
	I	Іормативы специальной физической в	подготовки		
6	Координация	на поясе. Фиксация положения	10,0	3	
			10,5	4	
		(c)	11,0	5	
7	Силовая	Подъем ног до хвата руками в	2	3	
	выносливость	висе на гимнастической стенке	3	4	
		(кол-во раз)	4	5	
Сумма баллов			Оценка		
30-35			Отлично		
25-29			Хорошо		
		21-24	Удовлетворит	ельно	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

(свыше года)

No	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
	•	Нормативы общей физической под	ЦГОТОВКИ	
1	Быстрота	Бег на 30 м (с)	6,7	3
			6,5	4
			6,3	5
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в	10	3
		упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	4
			15	5
3	Гибкость	сть Наклон вперёд из положения	+3	3
		стоя на гимнастической скамье	+5	4
		(от уровня скамьи) (см)	+7	5
4	Скоростно-		120	3
	силовые то.		125	4
			130	5
5	целн	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	3	3
			4	4
			5	5
	H	Іормативы специальной физической	подготовки	
6	Координация	на поясе. Фиксация положения	12,0	3
			12,5	4
		(c)	13,0	5
7	Силовая	Подъем ног до хвата руками в	3	3
	выносливость	висе на гимнастической стенке	4	4
		(количество раз)	5	5
	(Сумма баллов	Оценка	
30-35			Отлично	
		25-29	Хорошо	
		21-24	Удовлетворит	ельно

Нормативы общей физической и специальной физической, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

No	Развиваемое	гренировочный этап (этап спортив Наименование	Результат	Баллы		
745	качество	паименование норматива	гезультат	раллы		
	качество	Нормативы общей физической подго	ТОВКИ			
1 Быстрота Бег на 60 м (с) 10,4						
1	Быстрота	Bei iiu oo w (e)	•	3		
			10,2	4		
	D.	F 1500 (10.0	5		
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	3		
			8.03	4		
2	C	C	8.00	3		
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20			
		на полу (кол-во раз)	23	4		
		***	25	5		
4	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+5	3		
			+7	4		
		скамьи) (см)	+9	5		
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (c)	8,7	3		
			8,5	4		
			8,3	5		
6	Скоростно-		160	3		
	силовые	ногами (см)	165	4		
			170	5		
7	Сила	Подтягивание из виса на высокой	7	3		
		перекладине (кол-во раз)	9	4		
			11	5		
		Нормативы специальной физической под	цготовки			
8	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	6	3		
			8	4		
			10	5		
9	Скоростно- силовые	Прыжок в высоту с места (см)	40	3		
			42	4		
			45	5		
10	Скоростно-силовые		5	3		
			5,25	4		
			5,5	5		
11	Скоростно- силовые		5,2	3		
			5,4	4		
			5,6	5		
12	Скоростно- силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	3		
			6,2	4		
			6,4	5		
		Уровень спортивной квалификаци				
_		этапах спортивной подготовки (до трех	Спортивные разряд	_		
лет)			юношеский	спортивный		
			разряд», «второй			
			спортивный разря,	_		
			юношеский	спортивный		
Пер	non ofwhering w	а этапах спортивной подготовки (свыше	разряд»	III //Phomiti		
	иод обучения на (лет)	з зтанах спортивной подготовки (свыше	Спортивные разряд спортивный разря	_		
Thex	1101)		гиортивный разря	д <i>п</i> , «второи		

	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Сумма баллов	Оценка
54-60	Отлично
45-53	Хорошо
36-44	Удовлетворительно

Нормативы общей физической и специальной физической, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

на этап совершенствования спортивного мастерства					
№	Развиваемое	Наименование	Результат	Баллы	
	качество	норматива			
		Нормативы общей физической подготовки	0.2		
1	Быстрота	Бег на 60 м (с)	8,2	3	
			8,0	4	
			7,8	5	
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	8.10	3	
			8.05	4	
			8.00	5	
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	3	
			38	4	
			40	5	
4	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	3	
			+12	4	
			+13	5	
5	Координация	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	3	
			7,0	4	
			6,8	5	
6	Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	3	
	силовые	(см)	220	4	
			225	5	
7	Скоростно-	Поднимание туловища из положения лежа на	49	3	
	силовые	спине (за 1 мин) (кол-во раз)	52	4	
			55	5	
8	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	3	
		(кол-во раз)	17	4	
			19	5	
		Нормативы специальной физической подготовки	Ī		
9	Силовая выносливость		15	3	
			17	4	
			19	5	
10	Сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	3	
			23	4	
			25	5	
11	Скоростно- силовые	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	47	3	
			49	4	
			51	5	
12	Скоростно-	Тройной прыжок с места (м)	6,0	3	
	силовые		6,1	4	
			6,2	5	
13	Скоростно-силовые		7,0	3	
			7,1	4	
			7,2	5	
14	Скоростно-	` ´ ´ ` ` ` ´ ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` `	6,3	3	
•			6,4	4	
			6,5	5	

Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Сумма баллов	Оценка		
61-70	Отлично		
51-60	Хорошо		
42-50	Удовлетворительно		

Нормативы общей физической и специальной физической, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на этап высшего спортивного мастерства

	T	на этап высшего спортивного мастерства		1	
$N_{\underline{0}}$	Развиваемое	Наименование	Результат	Баллы	
	качество	норматива			
Нормативы общей физической подготовки					
1	Выносливость	Бег на 3000 м (мин, с)	12.40	3	
			12.35	4	
			12.30	5	
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	42	3	
		полу (кол-во раз)	44	4	
			46	5	
3		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+13	3	
			+14	4	
			+15	5	
4	Координация	Челночный бег 3x10 м (c)	6,9	3	
	1		6,7	4	
			6,5	5	
5	Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком двумя	230	3	
	силовые	ногами (см)	235	4	
			240	5	
6	Скоростно-	Поднимание туловища из положения лежа на	50	3	
Ü	силовые	спине (за 1 мин) (кол-во раз)	53	4	
		chimic (sa 1 mmil) (kosi-bo pas)	55	5	
7	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	3	
,			18	4	
			20	5	
		Нормативы специальной физической подготовк] 3	
8	Силовая	-	15	3	
o	выносливость		18	4	
			20	5	
9	Cramacomyra	* ·		3	
9	Скоростно-	1 1 1	6,2	4	
			6,3	5	
10			6,4	_	
10	Скоростно-силовые	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	52	3	
			55	4	
			58	5	
11	Скоростно-	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за	8,0	3	
	силовые	головы (м)	8,1	4	
			8,2	5	
12	Скоростно-	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9,0	3	
	силовые		9,1	4	
			9,2	5	
		Уровень спортивной квалификации			
		Спортивное звание «мастер спорта России»			
		Оце	нка		
54-60 Отлич				ЧНО	
		45-53	Хоро	ошо	
		36-44	Удовлетво	рительно	