

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
(до года)**

№	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
Нормативы общей физической подготовки				
1	Быстрота	Бег на 30 м (с)	6,9	3
			6,7	4
			6,5	5
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	3
			9	4
			11	5
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	3
			+3	4
			+5	5
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	3
			115	4
			120	5
5	Координация	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	2	3
			3	4
			4	5
Нормативы специальной физической подготовки				
6	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	10,0	3
			10,5	4
			11,0	5
7	Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	2	3
			3	4
			4	5
Сумма баллов			Оценка	
30-35			Отлично	
25-29			Хорошо	
21-24			Удовлетворительно	

Таблица №2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
(свыше года)**

№	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
Нормативы общей физической подготовки				
1	Быстрота	Бег на 30 м (с)	6,7	3
			6,5	4
			6,3	5
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	3
			12	4
			15	5
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	3
			+5	4
			+7	5
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	3
			125	4
			130	5
5	Координация	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	3	3
			4	4
			5	5
Нормативы специальной физической подготовки				
6	Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	12,0	3
			12,5	4
			13,0	5
7	Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз)	3	3
			4	4
			5	5
Сумма баллов			Оценка	
30-35			Отлично	
25-29			Хорошо	
21-24			Удовлетворительно	

Таблица №3

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

№	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
Нормативы общей физической подготовки				
1	Быстрота	Бег на 60 м (с)	10,4	3
			10,2	4
			10,0	5
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	3
			8.03	4
			8.00	5
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	3
			23	4
			25	5
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	3
			+7	4
			+9	5
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	3
			8,5	4
			8,3	5
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	3
			165	4
			170	5
7	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	3
			9	4
			11	5
Нормативы специальной физической подготовки				
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	Тройной прыжок с места (м)	5	3
			5,25	4
			5,5	5
11	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	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 квалификации				
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй	

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

Таблица 4

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

№	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
Нормативы общей физической подготовки				
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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	3
			+12	4
			+13	5
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	3
			7,0	4
			6,8	5
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	3
			220	4
			225	5
7	Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	49	3
			52	4
			55	5
8	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	3
			17	4
			19	5
Нормативы специальной физической подготовки				
9	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	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	Прыжок в высоту с места (см)	47	3
			49	4
			51	5
12	Скоростно-силовые	Тройной прыжок с места (м)	6,0	3
			6,1	4
			6,2	5
13	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	7,0	3
			7,1	4
			7,2	5
14	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	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

Таблица 5

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

№	Развиваемое качество	Наименование норматива	Результат	Баллы
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 полу (кол-во раз)	42	3
			44	4
			46	5
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+13	3
			+14	4
			+15	5
4	Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	3
			6,7	4
			6,5	5
5	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	3
			235	4
			240	5
6	Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	50	3
			53	4
			55	5
7	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	3
			18	4
			20	5
Нормативы специальной физической подготовки				
8	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	15	3
			18	4
			20	5
9	Скоростно-силовые	Тройной прыжок с места (м)	6,2	3
			6,3	4
			6,4	5
10	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места (см)	52	3
			55	4
			58	5
11	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8,0	3
			8,1	4
			8,2	5
12	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9,0	3
			9,1	4
			9,2	5
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				
Сумма баллов			Оценка	
54-60			Отлично	
45-53			Хорошо	
36-44			Удовлетворительно	