Приложение № 5  
к Правилам приема на обучение по к Правилам приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом МБУДО «Спортивная школа»  
от «25» апреля 2023 № 63

**НОРМАТИВЫ  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и система оценок, применяемая при проведении отбора**

1. При осуществлении индивидуального отбора комиссия по индивидуальному отбору оценивает следующие способности:
   1. **Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек до одного года обучения | | | |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | балл | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены |
| 1.2. | "Колечко" в положении лежа на животе | балл | «5» - касание стоп головы в наклоне назад;  «4» - 10 см до касания;  «3» - 15 см до касания;  «2» - 20 см до касания;  «1» - 25 см до касания |
| 1.3. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  «4» - сохранение равновесия 3 с;  «3» - сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения | | | |
| 2.1. | «Мост» из положения лежа | балл | «5» - кисти рук в упоре у пяток;  «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;  «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.2. | «Мост» из положения стоя | балл | «5» - «мост» с захватом за голени;  «4»- кисти рук в упоре у пяток;  «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;  «2»- расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;  «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2.3. | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  «4» - руки согнуты;  «3» - руки согнуты, ноги врозь |
| 2.4. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;  «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги точно в стороны;  «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;  «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;  «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  «4» - сохранение равновесия 3 с;  «3» - сохранение равновесия 2 с. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;  «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;  «3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;  «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;  «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина |
| 2.8. | Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с) | балл | «5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;  «4» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  «3» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;  «2» - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;  «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 2.10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа.  Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки |
| 3. Для мальчиков до одного года обучения | | | |
| 3.1. | Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками | балл | «5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;  «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые;  «3» - не достает до пола до 5-10 см;  «2» - не достает до пола 10-20 см. |
| 3.2. | Исходное положение - лежа на животе. Положение "прогнувшись". | балл | «5» - 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;  «4» - 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног;  «3» - 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног;  «2» - 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног |
| 3.3. | Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;  «4» - сохранение равновесия 3 с;  «3» - сохранение равновесия 2 с. |
| 3.4. | Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены | балл | «5» - выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко;  «4» - выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;  «3» - выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко;  «2» - выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко. |
| 4. Для мальчиков свыше одного года обучения | | | |
| 4.1. | Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя | балл | «5» - коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с;  «4» - касается пола при покачивании, ноги прямые;  «3» - не достает до пола до 5-10 см;  «2» - не достает до пола 10-20 см. |
| 4.2. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | балл | «5» - вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены;  «4» - небольшие отклонения от формы;  «3» - отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;  «2» - отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается |
| 4.3. | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально;  «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища;  «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь |
| 4.4. | Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов. | балл | «5» - в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены;  «4» - расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены;  «3» - расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены;  «2» - расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены |
| 4.5. | Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног | балл | «5» - Удержание равновесия в течение 6 с;  «4» - Удержание равновесия в течение 4 с;  «3» - Удержание равновесия в течение 2 с;  «2» - Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками) |
| 4.6. | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;  «2» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела |
| 4.7. | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;  «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;  «2» - все части тела согнуты, прыжки с перемещением |
| 4.8. | Исходное положение - упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с) | балл | «5» - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «4» - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «3» - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;  «2» - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног |
| 4.9. | Вис «углом» из виса на гимнастической стенке | балл | «5» - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°;  «4» - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°;  «3» - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты;  «2» - менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**1.2. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Баскетбол»:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 | |
| 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 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 16 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

**1.3. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бокс»:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| 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 |
| **2. 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 1000 м | мин, с | 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 |
| **3. 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 |
| **4. 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 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 16 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.4. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
|  | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
|  | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 36 | 30 | 40 | 35 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 28 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.5. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
|  | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
|  | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | | не менее | |
|  | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
|  | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК» - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката – ренгокай», «ОК - ката – группа» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
|  | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
|  | 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | | не менее | |
|  | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
|  | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
|  | 21 | 18 | 24 | 21 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
|  | 60 | | | |
| 3.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | | |
|  | 5 | | 4 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката – ренгокай», «ОК - ката – группа» | | | | | | |
| 4.1. | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
|  |  | 40 | | | |
| 4.2. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | | |
|  | 4 | | 3 | |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 36 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.6. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Дзюдо»:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 3x10 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 3x10 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 3x10 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 3x10 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 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла;

Результат ниже требований ФССП - 3 балла;

Проходной балл – 28 баллов (для возрастных групп 7 лет, 8 лет);

Проходной балл – 24 балла (для возрастных групп 9 лет, 10 лет и старше);

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.7. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | - | - |
| 2.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 8.20 | 8.55 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | не более | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 3 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 4 | - | 9 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 9 | 16 | 14 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла;

Результат ниже требований ФССП - 3 балла;

Проходной балл – 28 баллов (спортивная дисциплина «ката»);

Проходной балл – 32 балла (спортивная дисциплина «весовая категория»);

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.8. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 28 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

# 1.9. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Самбо»:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N   п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | не более | |
| 6.10 | 6.30 |  | | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | | не более | |
| - | - | 8.20 | | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 2 | - | 3 | | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | не менее | |
| - | 7 | - | | 9 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | | 6,8 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | 6.40 | | 7.05 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | | 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
|  | 110 | 105 | 120 | | 115 |

Результат соответствует требованиям ФССП – 4 балла;

Результат выше требований ФССП - 5 балла

Результат ниже требований ФССП - 3 балла

Проходной балл – 28 баллов

Оценка проводится на основании выполнения нормативов упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Наименование упражнения | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| Скоростные |  |  | *в соответствии с требованиями ФССП* |  |
| Координационные |  |  | *в соответствии с требованиями ФССП* |  |
| Силовые |  |  | *в соответствии с требованиями ФССП* |  |