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 г. № 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. **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. Нормативны 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 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | - | - |
| 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 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| - | - | 7 | 6 |

# 4.1. 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 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
|  | 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 3.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
|  | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 3.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 36 | 30 | 40 | 35 |

# 5.1. 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 | |

# 6.1. 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 3x10м | 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 3х10 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 3х10 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 |

# 7.1. 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 | |

# 8.1. 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 |

# 9.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "универсальный бой".

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| 5,0 | 6,0 | 4,8 | 5,8 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 6.00 | 6.15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 15 | 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 | 9,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 145 | 135 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 9 | - | 12 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Подъем туловища, лежа на спине, (за 20 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 8 | 6 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 20 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | 5 | 8 | 7 |

# 10.1. 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 |

1. В соответствии с требованиями ФССП – 3 балла
2. 4 балла
3. 5 баллов
4. Проходной балл – 9 баллов
5. 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* |  |  |