**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления на этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта:**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** |  | **10** | **9** | **8** |
|  | Бег на 30 м (с) | юн. | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5 |
| дев. | 5,2-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0 |
|  | Челночный бег 5x6 м (с) | юн. | 10,7-11,0 | 11,1-11,4 | 11,5 |
| дев. | 11,5-11,7 | 11,8-11,9 | 12,0 |
|  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | юн. | 12 | 11 | 10 |
| дев. | 10 | 9 | 8 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | юн. | 186-190 | 181-185 | 180 |
| дев. | 166-170 | 161-165 | 160 |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (см) | юн. | 42 | 41 | 40 |
| дев. | 37 | 36 | 35 |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **10** | **9** | **8** |
|  | Верхняя передача мяча над собой (кол-во передач подряд без потерь) | юн/дев | 20 | 19 | 18 |
|  | Верхняя передача мяча в прыжке (кол-во передач подряд без потерь) | юн/дев |  6 | 5 | 4 |
|  | Прием мяча в зонах по заданию (кол-во приемов подряд)  | юн/дев | 3 | 2 | 1 |
|  | Нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (кол-во ударов подряд) | юн/дев | 3 | 2 | 1 |
|  | Подача на точность (кол-во попаданий из 10 попыток) | юн/дев | 6 | 5 | 4 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый юношеский спортивный разряд второй юношеский спортивный разряд |

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** |  | **10** | **9** | **8** |
|  | Бег на 30 м (с) | юн. | 4,5-4,6 | 4,7-4,9 | 5,0 |
| дев. | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5 |
|  | Челночный бег 5x6 м (с) | юн. | 10,2-10,4 | 10,5-10,9 | 11,0 |
| дев. | 10,7-11,0 | 11,1-11,4 | 11,5 |
|  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | юн. | 18 | 17 | 16 |
| дев. | 14 | 13 | 12 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | юн. | 206-210 | 201-205 | 200 |
| дев. | 186-190 | 181-185 | 180 |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (см) | юн. | 47 | 46 | 45 |
| дев. | 40 | 39 | 38 |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **10** | **9** | **8** |
|  | Верхняя передача мяча над собой (кол-во передач подряд без потерь) | юн/дев | 25 | 24 | 23 |
|  | Верхняя передача мяча в прыжке (кол-во передач подряд без потерь) | юн/дев | 8 | 7 | 6 |
|  | Прием мяча в зонах по заданию (кол-во приемов подряд)  | юн/дев | 6 | 5 | 4 |
|  | Нападающий удар из зон 4,3,2 со второй передачи, направление удара диагональное (кол-во ударов подряд) | юн/дев | 5 | 4 | 3 |
|  | Подача на точность (кол-во попаданий из 10 попыток) | юн/дев | 8 | 7 | 6 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый взрослый спортивный разряд КМС |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**ГАНДБОЛ**

**на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 11-14 лет)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | 4,9-5,0 | 5,1-5,3 | 5,4 |
|  | Бег на 2000 м (не более 11,40 с) | 10,40-10,5 | 11,0-11,3 | 11,4 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | 13-14 | 11-12 | 10 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +8 см) | +10 | +9 | +8 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 8,8 с) | 8,2-8,4 | 8,5-8,7 | 8,8 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см) | 165-170 | 161-164 | 160 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 34 р.) | 40-41 | 35-39 | 34 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 150 г (не менее 21 м) | 25-30 | 22-25 | 21 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 11-14 лет)** | **12** | **11** | **10** |
|  | Бег 20 м с высокого старта с ведением мяча (не более 4,2 с) | 4,0 | 4,1 | 4,2 |
|  | Бег челночный 50 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20 (не более 16 с) | 14,9-15,4 | 15,5-15,9 | 16,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 6 м за 30 с (не менее 16 раз) | 20-22 | 17-19 | 16 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 5 раз) | 7 | 6 | 5 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 2 раз) | 4 | 3 | 2 |
| **Уровень спортивной квалификации** | юношеские спортивные разряды |

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 15 лет)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 30 м (не более 5,0 с) | 4,6-4,7 | 4,8-4,9 | 5,0 |
|  | Бег на 2000 м (не более 10,0 с) | 9,0-9,2 | 9,3-9,5 | 10,0 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | 18-19 | 16-17 | 15 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 7,9 с) | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 | 7,9 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см) | +18-19 | +16-17 | +15 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) | 186-190 | 181-185 | 180 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) | 47-49 | 44-46 | 43 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 150 г (не менее 27 м) | 29-33 | 28-30 | 27 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 15 лет)** | **12** | **11** | **10** |
|  | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча (не более 5,3 с) | 4,9-5,0 | 5,1-5,2 | 5,3 |
|  | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40) (не более 33,0с) | 31,0 | 32,0 | 33,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с (не менее 17) | 21-23 | 18-20 | 17 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 5 раз) | 7 | 6 | 5 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 3 раз) | 5 | 4 | 3 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый спортивный разряд |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 16-17 лет)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 100 м (не более 16,0 с) | 15,6-15,7 | 15,8-15,9 | 16,0 |
|  | Бег на 2000 м (не более 9,50 с) | 9,1-9,2 | 9,3-9,4 | 9,5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | 19-20 | 17-18 | 16 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см) | +19-20 | +17-18 | +16 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 7,9 с) | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 | 7,9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 185 см) | 191-195 | 186-190 | 185 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 44 раз) | 50-54 | 45-49 | 44 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (не менее 20 м) | 26-30 | 21-25 | 20 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (не более 16,30 мин) | 15,0-15,30 | 15,31-16,29 | 16,30 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 16-17 лет)** | **11** | **10** | **9** |
|  | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча (не более 5,1 с) | 4,8 | 4,9-5,0 | 5,1 |
|  | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40) (не более 32,0с) | 30,0 | 31,0 | 32,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с (не менее 18 раз) | 22-24 | 19-21 | 18 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 6 раз) | 8 | 7 | 6 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 3 раз) | 5 | 4 | 3 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый спортивный разрядКМС |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 18 лет и старше)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 100 м (не более 16,4 с) | 15,7-16,2 | 16,0-16,3 | 16,4 |
|  | Бег на 2000 м (не более 10,50 с) | 9,0-9,4 | 9,5-10,4 | 10,5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | 20-21 | 18-19 | 17 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см) | +19-20 | +17-18 | +16 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 8,2 с) | 7,6-7,8 | 7,9-8,1 | 8,2 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 195 см) | 201-205 | 196-200 | 195 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) | 49-53 | 44-48 | 43 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (не менее 21 м) | 26-30 | 22-25 | 21 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (не более 17,30 мин) | 15,3-16,2 | 16,3-17,2 | 17,3 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 18 лет и старше)** | **11** | **10** | **9** |
|  | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча (не более 5,0 с) | 4,9-5,0 | 5,1-5,2 | 5,3 |
|  | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40) (не более 31,0с) | 29,0 | 30,0 | 31,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с (не менее 20 раз) | 23-24 | 21-22 | 20 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 7 раз) | 9 | 8 | 7 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 4 раз) | 6 | 5 | 4 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый спортивный разрядКМС |

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 16-17 лет)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 30 м (не более 5,0 с) | 4,6-4,7 | 4,8-4,9 | 5,0 |
|  | Бег на 2000 м (не более 9,50 с) | 9,1-9,2 | 9,3-9,4 | 9,5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | 19-20 | 17-18 | 16 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см) | +19-20 | +17-18 | +16 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 7,9 с) | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 | 7,9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 185 см) | 191-195 | 186-190 | 185 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 44 раз) | 50-54 | 45-49 | 44 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (не менее 20 м) | 26-30 | 21-25 | 20 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (не более 16,30 мин) | 14,30-15,29 | 15,30-16,29 | 16,30 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 16-17 лет)** | **11** | **10** | **9** |
|  | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча (не более 4,9 с) | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9 |
|  | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40) (не более 30,0с) | 28,30 | 29,0 | 30,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с (не менее 22 раз) | 25-26 | 23-24 | 22 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 8 раз) | 10 | 9 | 8 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 4 раз) | 6 | 5 | 4 |
| **Уровень спортивной квалификации** | **КМС** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (девушки 18 лет и старше)** | **5** | **4** | **3** |
|  | Бег на 30 м (не более 5,1 с) | 4,7-4,8 | 4,9-5,0 | 5,1 |
|  | Бег на 2000 м (не более 10,50 с) | 9,0-9,4 | 9,5-10,4 | 10,5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | 20-21 | 18-19 | 17 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см) | +19-20 | +17-18 | +16 |
|  | Челночный бег 3х10м (не более 8,2 с) | 7,6-7,8 | 7,9-8,1 | 8,2 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 195 см) | 201-205 | 196-200 | 195 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) | 49-53 | 44-48 | 43 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г (не менее 21 м) | 26-30 | 22-25 | 21 |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (не более 17,30 мин) | 15,3-16,2 | 16,3-17,2 | 17,3 |
| **Специальная физическая подготовка (девушки 18 лет и старше)** | **11** | **10** | **9** |
|  | Бег 30 м с высокого старта с ведением мяча (не более 4,9 с) | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9 |
|  | Бег челночный 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x9+2x20+2x40) (не более 30,0с) | 28,5 | 29,0 | 30,0 |
|  | Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с (не менее 22 раз) | 25-26 | 23-24 | 22 |
|  | Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток (не менее 8 раз) | 10 | 9 | 8 |
|  | Техническое мастерство: комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадания в ворота) (не менее 4 раз) | 6 | 5 | 4 |
| **Уровень спортивной квалификации** | КМС, МС, МСМК |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

 **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 6,9 | 6,93 | 6,96 | 7,0 | 7,04 | 7,08 | 7,13 | 7,18 | 7,23 | 7,3 |
| дев. | 7,8 | 7,83 | 7,86 | 7,9 | 7,94 | 7,98 | 8,03 | 8,08 | 8,13 | 8,2 |
| 2. | Бег 300м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 36,0 | 36,2 | 36,4 | 36,6 | 36,9 | 37,2 | 37,5 | 37,8 | 38,1 | 38,5 |
| дев. | 41,4 | 41,6 | 41,8 | 42,0 | 42,2 | 42,4 | 42,6 | 42,8 | 43,1 | 43,5 |
| 3. | Десятерной прыжок в длину с места (в метрах) | юн. | 30 | 29,5 | 29 | 28,5 | 28 | 27,5 | 27 | 26,5 | 26 | 25 |
| дев. | 28 | 27,5 | 27 | 26,5 | 26 | 25,5 | 25 | 24,5 | 24 | 23 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (в см) | юн. | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 260 |
| дев. | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 230 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,3 | 7,35 | 7,4 | 7,45 | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 |
| дев. | 8,3 | 8,35 | 8,4 | 8,45 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 |
| 2. | Бег 2 км (ручной хронометраж) в мин. и сек. | юн. | 5:55 | 5:55,5 | 5:56 | 5:56,5 | 5:57 | 5:57,5 | 5:58 | 5:58,5 | 5:59 | 6:00 |
| дев. | 6:58 | 6:59 | 7:00 | 7:01 | 7:02 | 7:03 | 7:04 | 7:06 | 7:08 | 7:10 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 240 |
| дев. | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 200 |
| **Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 |
| дев. | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 |
| 2. | Бег 5 км (ручной хронометраж) в мин. и сек | юн. | 15:45 | 15:55 | 16:05 | 16:15 | 16:25 | 16:35 | 16:45 | 17:00 | 17:15 | 17:30 |
| 3. | Бег 3 км (ручной хронометраж) в мин. и сек | дев. | 10:55 | 11:00 | 111:05 | 11:15 | 11:20 | 11:25 | 11:30 | 11:35 | 11:45 | 12:00 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 |
| дев. | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 6,9 | 6,93 | 6,96 | 7,0 | 7,05 | 7,1 | 7,15 | 7,2 | 7,3 | 7,4 |
| дев. | 7,8 | 7,85 | 7,9 | 7,95 | 8,0 | 8,05 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 250 |
| дев. | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 220 |
| 3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,1 | 7,15 | 7,2 | 7,25 | 7,3 | 7,35 | 7,4 | 7,45 | 7,5 | 7,6 |
| дев. | 8,2 | 8,25 | 8,3 | 8,35 | 8,4 | 8,45 | 8,5 | 8,55 | 8,6 | 8,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 315 | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 270 | 260 |
| дев. | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 230 | 220 |
| 3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборья** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,1 | 7,15 | 7,2 | 7,25 | 7,3 | 7,35 | 7,4 | 7,5 | 7,6 | 7,7 |
| дев. | 8,0 | 8,05 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места (м, см) | юн. | 10,00 | 9,80 | 9,60 | 9,40 | 9,20 | 9,00 | 8,70 | 8,40 | 8,00 | 7,60 |
| дев. | 9,40 | 9,20 | 9,00 | 8,80 | 8,60 | 8,40 | 8,10 | 7,80 | 7,40 | 7,00 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 250 |
| дев. | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 210 |
| 4. | Жим штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Жим штанги весом не менее 25 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Уровень спортивной квалификации** | **КМС** |

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 6,8 | 6,73 | 6,76 | 6,8 | 6,84 | 6,88 | 6,93 | 6,98 | 7,03 | 7,1 |
| дев. | 7,6 | 7,53 | 7,56 | 7,6 | 7,64 | 7,68 | 7,73 | 7,78 | 7,83 | 7,9 |
| 2. | Бег 300м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 34,5 | 34,7 | 34,9 | 35,1 | 35,3 | 35,6 | 35,9 | 36,2 | 36,6 | 37.0 |
| дев. | 39,5 | 39,6 | 39,7 | 39,8 | 39,9 | 40,1 | 40,3 | 40,5 | 40,7 | 41,0 |
| 3. | Десятерной прыжок в длину с места (в метрах) | юн. | 31,5 | 31 | 30,5 | 30 | 29,5 | 29 | 28,5 | 28 | 27.5 | 27 |
| дев. | 29,5 | 29 | 28,5 | 28 | 27,5 | 27 | 26,5 | 26 | 25,5 | 25 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (в см) | юн. | 325 | 320 | 315 | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 |
| дев. | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 |
| **Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,0 | 7,05 | 7,1 | 7,15 | 7,2 | 7,25 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,6 |
| дев. | 7,9 | 7,95 | 8,0 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 |
| 2. | Бег 2 км (ручной хронометраж) в мин. и сек. | юн. | 5:25 | 5:27 | 5:29 | 5:31 | 5:33 | 5:35 | 5:37 | 5:39 | 5:41 | 5:45 |
| дев. | 6:19 | 6:21 | 6:23 | 6:25 | 6:27 | 6:29 | 6:31 | 6:35 | 6:37 | 6:40 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 250 |
| дев. | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 240 |
| **Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 | 8,1 | 8,2 |
| дев. | 8,0 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 |
| 2. | Бег 5 км (ручной хронометраж) в мин. и сек | юн. | 15:25 | 15:35 | 15:45 | 15:55 | 16:05 | 16:15 | 16:30 | 16:45 | 17:00 | 17:30 |
| 3. | Бег 3 км (ручной хронометраж) в мин. и сек | дев. | 10:35 | 10:40 | 110:45 | 10:50 | 10:55 | 11:00 | 11:05 | 11:10 | 11:15 | 11:30 |
| 4 | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 |
| дев. | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 6,7 | 6,75 | 6,8 | 6,85 | 6,9 | 6,95 | 7,05 | 7,1 | 7,2 | 7,3 |
| дев. | 7,4 | 7,45 | 7,5 | 7,55 | 7,6 | 7,65 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 260 |
| дев. | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 240 |
| 3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: метания** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 7,1 | 7,15 | 7,2 | 7,25 | 7,3 | 7,35 | 7,4 | 7,45 | 7,5 | 7,4 |
| дев. | 8,2 | 8,25 | 8,3 | 8,35 | 8,4 | 8,45 | 8,5 | 8,55 | 8,6 | 8,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги(см) | юн. | 325 | 320 | 315 | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 |
| дев. | 295 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 |
| 3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины: многоборья** |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта (ручной хронометраж) в сек. | юн. | 6,8 | 6,85 | 6,9 | 7,0 | 7,05 | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
| дев. | 7,6 | 7,65 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 |
| 2. | Тройной прыжок в длину с места (м, см) | юн. | 11,00 | 10,70 | 10,40 | 10,10 | 9,80 | 9,40 | 9,00 | 8,60 | 8,20 | 7,75 |
| дев. | 10,30 | 10,00 | 9,70 | 9,40 | 9,10 | 8,80 | 8,50 | 8,10 | 7,70 | 7,30 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | юн. | 320 | 315 | 310 | 305 | 300 | 295 | 290 | 285 | 280 | 270 |
| дев. | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 240 |
| 4. | Жим штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз) | юн. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Жим штанги весом не менее 25 кг (кол-во раз) | дев. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Уровень спортивной квалификации** | **МС, МСМК, ЗМС** |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

 **на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **1. Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет** |
| 1.1. | Бег на 30 м | юн. | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 |
| дев. | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | юн. | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 |
| дев. | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | юн. | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| дев. | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | юн. | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 6,9 |
| дев. | 7,0 | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7.8 | 7,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | юн. | 239 | 238 | 237 | 236 | 235 | 234 | 233 | 232 | 231 | 230 |
| дев. | 194 | 193 | 192 | 191 | 190 | 189 | 188 | 187 | 186 | 185 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) | юн. | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 |
| дев. | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 |
| **2. Нормативы ОФП для возрастной группы 18 лет и старше** |
| 2.1. | Бег на 30 м | юн. | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 |
| дев. | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,1 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | юн. | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 |
| дев. | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | юн. | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| дев. | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м | юн. | 6,65 | 6,7 | 6,75 | 6,8 | 6,85 | 6,9 | 6,95 | 7,0 | 7,05 | 7,1 |
| дев. | 7,75 | 7,8 | 7,85 | 7,9 | 7,95 | 8,0 | 8,05 | 8,1 | 8,15 | 8,2 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | юн. | 249 | 248 | 247 | 246 | 245 | 244 | 243 | 242 | 241 | 240 |
| дев. | 204 | 203 | 202 | 201 | 200 | 199 | 198 | 197 | 196 | 195 |
| 2.6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) | юн. | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 |
| дев. | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 |
| **3. Нормативы СФП для всех возрастных групп** |
| 3.1. | И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. | юн. | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| дев. | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 3.2. | И.П. – стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения. | юн. | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| дев. | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 3.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения. | юн. | 19,5 | 19 | 18,5 | 18 | 17,5 | 17 | 16,5 | 16 | 15,5 | 15 |
| дев. | 19,5 | 19 | 18,5 | 18 | 17,5 | 17 | 16,5 | 16 | 15,5 | 15 |
| 3.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения. | юн. | 19,5 | 19 | 18,5 | 18 | 17,5 | 17 | 16,5 | 16 | 15,5 | 15 |
| дев. | 19,5 | 19 | 18,5 | 18 | 17,5 | 17 | 16,5 | 16 | 15,5 | 15 |
| **Уровень спортивной квалификации** | **МС, МСМК, ЗМС** |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

 **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (юноши)** | **7** | **6** | **5** |
|  | Челночный бег 3x10 м (не > 7,8 с) | 7,4-7,5 | 7,6-7,7 | 7,8 |
|  | Бег на 20 м с высокого старта (не >3.8 с.) | 3,4-3,5 | 3,6-3,7 | 3,8 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не < 24 р) | 31-36 | 25-30 | 24 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, не < +8 см.) | +11-12 | +9-10 | +8 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не < 40р.) | 43-45 | 41-42 | 40 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 200см.) | 203-204 | 201-202 | 200 |
| **Специальная физическая подготовка (юноши)** | **7** | **6** | **5** |
|  | Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не > 12,5 с.) | 11,9 | 11,1-12,4 | 12,5 |
|  | Упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках (не менее 5 р) | 7 | 6 | 5 |
|  | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не < 20 с) | 23-24 | 21-22 | 20 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не < 15 р.) | 17 | 16 | 15 |
|  | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не < 10с.) | 14-15 | 11-13 | 10 |
|  | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не <5 р.) | 7 | 6 | 5 |
|  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не < 30 с.) | 36-40 | 31-35 | 30 |
|  | **Обязательная техническая программа** | **9** | **8** | **7** |
| 74 | 73 | 72 |
| **Уровень спортивной квалификации** | спортивный разряд КМС |

**на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ Баллы |
| **Общая физическая подготовка (юноши)** | **8** | **7** | **6** |
|  | Челночный бег 3x10 м (не > 7,6 с) | 7,2-7,3 | 7,4-7,5 | 7,6 |
|  | Бег на 20 м с высокого старта (не >3.6 с.) | 3,2-3,3 | 3,4-3,5 | 3,6 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не < 24 р) | 31-35 | 28-30 | 27 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, не < +8 см.) | +13 | +11-12 | +10 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 20 0см.) | 232 | 231 | 230 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не < 40р.) | 48-50 | 46-47 | 45 |
| **Специальная физическая подготовка (юноши)** | **8** | **7** | **6** |
|  | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не > 7,8 с.) | 6,9-7,4 | 7,5-7,7 | 7,8 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не < 15 р.) | 17 | 16 | 15 |
|  | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или стоялках. Фиксация положения (не < 10 с.) | 13-15 | 11-12 | 10 |
|  | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не < 6 р.) | 9-10 | 7-8 | 6 |
|  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не < 60 с.) | 62 | 61 | 60 |
|  | **Обязательная техническая программа** | **12** | **11** | **10** |
| 77 | 76 | 75 |
| **Уровень спортивной квалификации** | спортивное звание МС, МСМК, ЗМС |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**СОФТБОЛ**

**на тренировочном этапе (углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** | **5** | **3** | **4** | **2** | **1** |
|  | Бег на 18 м (сек.)  | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 |
|  | Бег на 30 м (сек.) | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 |
|  | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (м) | 8,71-9 | 8,11-8,70 | 8,31-8,50 | 8,01-8,30 | 8 |
|  | Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (м) | 33,01-35 | 30,01-33 | 28,01-30 | 25,01-28 | 25 |
|  | Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз) | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 161-170 | 156-160 | 151-155 | 146-150 | 145 |
|  | Бег на 2 км (мин) | 11 | 11,01-11,20 | 11,21-11,40 | 11,41-11,59 | 12 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** |
|  | Передача софтбольного мяча за 30 сек (кол-во раз) | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
|  | Удары на дальность со стойки (м) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
|  | Удар-бант по заданию с наброса (%) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
|  | Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (с)  | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 |
|  | Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (%) | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| **Игровая практика** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | -- | -- |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый юношеский спортивный разряд |

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** | **5** | **3** | **4** | **2** | **1** |
|  | Бег на 18 м (сек.)  | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 |
|  | Бег на 60 м (сек.) | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (м) | 20,01-22 | 18,01-20 | 15,01-18 | 12,01-15 | 12 |
|  | Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (м) | 38,01-40 | 35,01-38 | 33,01-35 | 30,01-33 | 30 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 201-205 | 191-200 | 181-190 | 176-180 | 175 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
|  | Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз) | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 |
|  | Бег на 2 км (мин) | 10 | 10,01-10,20 | 10,21-10,40 | 10,41-10,59 | 11 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** |
|  | Передача софтбольного мяча за 30 сек (кол-во раз) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 |
|  | Удары на дальность со стойки (м) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|  | Удар-бант по заданию с наброса (%) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
|  | Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (с)  | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 |
|  | Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (%) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| **Игровая практика** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | -- | -- |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый взрослый спортивный разряд, КМС |

**в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** | **5** | **3** | **4** | **2** | **1** |
|  | Бег на 18 м (сек.)  | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 |
|  | Бег на 60 м (сек.) | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 |
|  | Бег на 100 м (сек.) | 15,9 | 16,0 | 16,1 | 16,2 | 16,3 |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя рука (м) | 28,01-30 | 25,01-28 | 22,01-25 | 19,01-22 | 19 |
|  | Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (м) | 48,01-50 | 45,01-48 | 43,01-45 | 40,01-43 | 40 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 211-215 | 206-210 | 201-205 | 191-200 | 190 |
|  | Бег на 2 км (мин) | 9,0 | 9,01-9,15 | 9,16-9,29 | 9,30-9,49 | 9,50 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** |
|  | Передача софтбольного мяча за 30 сек (кол-во раз) | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
|  | Удары на дальность со стойки (м) | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|  | Удар-бант по заданию с наброса (%) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
|  | Броски из дома на 1, на 2 и на 3 базы, поочередно (с)  | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 |
|  | Бросок мяча на точность (по позициям № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) в зависимости от амплуа (%) | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| **Игровая практика** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | -- | -- |
| **Уровень спортивной квалификации** | КМС, МС, МСМК, ЗМС |

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

**ФЕХТОВАНИЕ**

 **на тренировочном этапе (углубленной спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Бег 14 м (с) | юн. | 3,8 | 3,9 | 4,0 |
| дев. | 4,0 | 4,1 | 4,2 |
|  | Бег 60 м (с) | юн. | 10,8 | 10,9 | 11,0 |
| дев. | 11,2 | 11,3 | 11,4 |
|  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (кол-во раз) | юн. | 14 | 13 | 12 |
| дев. | 13 | 12 | 11 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | юн. | 16 | 15 | 14 |
| дев. | 12 | 11 | 10 |
|  | Подтягивание из виса на перекладине-юношивиса лежа на низкой перекладине-девушки (раз) | юн. | 4 | 3 | 2 |
| дев. | 11 | 10 | 9 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | юн. | 155 | 150-154 | 145-149 |
| дев. | 145 | 140-144 | 135-139 |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз) | юн. | 20 | 19 | 18 |
| дев. | 18 | 17 | 16 |
|  | Челночный бег 4х14 м (с) | юн. | 16,0 | 16,1 | 16,2 |
| дев. | 16,4 | 16,5 | 16,6 |
|  | Челночный бег 2х7 м (с) | юн. | 5,4 | 5,5 | 5,6 |
| дев. | 7,0 | 7,1 | 7,2 |
|  | ИП-упор сидя, спиной в направлении движения, бег на 14 м (с) | юн. | 5,6 | 5,7 | 5,8 |
| дев. | 5,8 | 5,9 | 6,0 |
|  | ИП-упор лежа, в направлении движения, бег на 14 м (с) | юн. | 5,6 | 5,7 | 5,8 |
| дев. | 5,8 | 5,9 | 6,0 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (кол-во раз) | юн. | 3 | 2 | 1 |
| дев. |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Атака уколом в мишень с выпадом (с) | юн/дев | 1,1 | 1,2 | 1,3 |
|  | Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с) | юн/дев | 1,6 | 1,7 | 1,8 |
|  | Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с) | юн/дев | 2,7 | 2,8 | 2,9 |
|  | Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз) |  | **10** | **9** | **8** |
| юн/дев | 12 | 11 | 9-10 |
| **Уровень спортивной квалификации** | первый взрослый спортивный разрядвторой взрослый спортивный разряд |

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Бег 14 м (с) | юн. | 3,6 | 3,7 | 3,8 |
| дев. | 3,8 | 3,9 | 4,0 |
|  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (кол-во раз) | юн. | 15 | 14 | 13 |
| дев. | 14 | 13 | 12 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | юн. | 20 | 19 | 18 |
| дев. | 15 | 14 | 13 |
|  | Кистевая динамометрия (% от веса) | юн. | 50 | 45-49 | 40-44 |
| дев. | 40 | 35-39 | 30-34 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | юн. | 220 | 215-219 | 210-214 |
| дев. | 200 | 190-199 | 180-189 |
|  | Тройной прыжок в длину с места (см) | юн. | 680 | 670-679 | 660-669 |
| дев. | 540 | 530-539 | 520-529 |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз) | юн. | 40 | 39 | 38 |
| дев. | 35 | 34 | 33 |
|  | Челночный бег 4х14 м (с) | юн. | 14,4 | 14,5 | 14,6 |
| дев. | 15,3 | 15,4 | 15,5 |
|  | Челночный бег 2х7 м (с) | юн. | 5,2 | 5,3 | 5,4 |
| дев. | 6,8 | 6,9 | 7,0 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (кол-во раз) | юн. | 3 | 2 | 1 |
| дев. |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с) | юн. | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
| дев. | 4,6 | 4,7 | 4,8 |
|  | Передвижение шагами 15 м в боевой стойке назад (с) | юн. | 5,3 | 5,4 | 5,5 |
| дев. | 5,4 | 5,3 | 5,4 |
|  | Атака уколом в мишень с выпадом (с) | юн. | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| дев. | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
|  | Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с) | юн. | 1,1 | 1,2 | 1,3 |
| дев. | 1,2 | 1,3 | 1,4 |
|  | Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с) | юн/дев | 2,0 | 2,1 | 2,2 |
|  | Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз) |  | **10** | **9** | **8** |
| юн/дев | 17 | 16 | 15 |
| **Уровень спортивной квалификации** | спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» |

 **на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | пол | Норматив/ баллы |
| **Общая физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Бег 14 м (с) | юн. | 3,4 | 3,5 | 3,6 |
| дев. | 3,6 | 3,7 | 3,8 |
|  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (кол-во раз) | юн. | 16 | 15 | 14 |
| дев. | 15 | 14 | 13 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | юн. | 25 | 24 | 23 |
| дев. | 20 | 19 | 18 |
|  | Кистевая динамометрия (% от веса) | юн. | 50 | 45-49 | 40-44 |
| дев. | 40 | 35-39 | 30-34 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | юн. | 230 | 225-229 | 220-224 |
| дев. | 205 | 200-204 | 190-199 |
|  | Тройной прыжок в длину с места (см) | юн. | 720 | 700-719 | 690-699 |
| дев. | 580 | 570-579 | 560-569 |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз) | юн. | 45 | 44 | 43 |
| дев. | 38 | 37 | 36 |
|  | Челночный бег 4х14 м (с) | юн. | 14,0 | 14,1 | 14,2 |
| дев. | 15,4 | 15,5 | 15,6 |
|  | Челночный бег 2х7 м (с) | юн. | 5,0 | 5,1 | 5,2 |
| дев. | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (кол-во раз) | юн. | 5 | 4 | 3 |
| дев. |
| **Специальная физическая подготовка** |  | **6** | **5** | **4** |
|  | Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с) | юн. | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| дев. | 4,5 | 4,6 | 4,7 |
|  | Передвижение шагами 15 м в боевой стойке назад (с) | юн. | 5,2 | 5,3 | 5,4 |
| дев. | 5,3 | 5,4 | 5,5 |
|  | Атака уколом в мишень с выпадом (с) | юн. | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| дев. | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
|  | Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с) | юн. | 1,0 | 1,1 | 1,2 |
| дев. | 1,1 | 1,2 | 1,3 |
|  | Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с) | юн/дев | 2,0 | 2,1 | 2,2 |
|  | Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз) |  | **10** | **9** | **8** |
| юн/дев | 18 | 17 | 16 |
| **Уровень спортивной квалификации** | спортивное звание МС, МСМК, ЗМС |