

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ 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

1. *Челночный бег 3х10 м* предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 раза. Т.е. от старта требуется пробежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке

2. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на скользкой поверхности. Поступающий встаёт у стартовой линии в и.п.- ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

3. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* На стене крепится сантиметровая лента. Поступающий, становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Поступающий с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимальной возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

4. *Бег на 14 м* выполняется в зале, в каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Бег выполняется с высокого старта. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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	
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 для всех возрастных групп						
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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

спорта «вокке»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более — —	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10		не более 6.30	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5			
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4 -			
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3			
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0 10,4			
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135			
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 16			
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более 9,2 10,4			
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.40 11.40			
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24 10			
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8 2			
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6 +8			
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8 8,8			
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190 160			
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39 34			
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34 21			
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет						
3.1	Бег на 100 м	с	не более 14,3 17,2			
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более — 11.20			
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более			

			14,30	–
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее 210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25,30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

1. **Бег на 30 и 60 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. **Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.** Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

3. *Челночный бег 3*10 м, 10*10 м.* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 и 10 раз. Т.е. от старта требуется пробежать до отметки в 10 метров развернуться в обратном направлении, пробежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

5. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

6. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

7. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встаёт у стартовой линии в и.п. – ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

8. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

9. *Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г.* Выполняется метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

10. *Метание мяча весом 150 г.* Метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

11. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.* Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Член комиссии подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний фиксируемых счетом судьи вслух.

12. *Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произведет удары по боксерскому мешку за 8 с, 3 мин.* При ударе рука должна пружинить с мешка. Нога ставится на полную ступню и тело держится прямо. Нельзя опираться на мешок и толкать его.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ 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 «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

1. *Челночный бег 3х10 м, 5х6 м*, предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 раза и 6 м 5 раз. Т.е. от старта требуется пробежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта и финишировать на 10 и 5 метровой отметке.

2. *Бег 30 на метров*. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

3. *Прыжок вверх с места со взмахом руками*. На стене крепится сантиметровая лента. Поступающий, становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Поступающий с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

4. *Бег на 10 м* выполняется в зале, в каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Бег выполняется с высокого старта. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

5. *Ведение мяча 10 м*. С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

6. *Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)*. С высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м.

Обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий обучающийся пересечет линию финиша.

7. *Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)*. Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки.

Записывается время, показанное в каждом забеге. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м.

В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

8. Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки). Обучающийся выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 * 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

«волейбол»						
№ 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»						
3.1.	Челночный бег 5х6 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

1. *Бег на 30 метров.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. *Челночный бег 5х6 м.* Предполагает преодоление дистанции в 6 метров : раз. Т.е. от старта требуется добежать до отметки в 6 метров, развернуться в обратном направлении, добежать до старта и финишировать на 6 метровой отметке.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти

разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встает у стартовой линии в и.п. – ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

6. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Участник встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя – одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей, допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

7. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Для нанесения разметки можно использовать стену. Участник, стоя на носках, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить выпрыгивания. Дается три попытки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«ГХЭКВНДО»

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 «ВТФ - пхумсэ»					
	Бег на 30 м	с	не более		не более	

1.1.			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1. *Бег на 30 метров.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. *Бег 1000 м.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. *Челночный бег 3х10 м* предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 раза. Т.е. от старта требуется добежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, добежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке.

6. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встаёт у стартовой линии в и.п.- ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключющее жёсткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа	кол-во раз	не менее	

	на спине за 1 минуту		27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	кол-во раз	не менее 10	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	кол-во раз	не менее	
			32	28
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	кол-во раз	не менее	
			9	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	Юноши/м ужчины	Девушк и/женщ ины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60	45
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12	
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/м ужчины	Девушк и/женщ ины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,7
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	33
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75	60
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

1. Бег на 30 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В

каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

3. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судье определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+», ниже – знаком «-».

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встает у стартовой линии и в.п.- ноги параллельно толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

6. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.* Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок не

гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Член комиссии подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

7. *Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.* Встать прямо, ноги вместе, затем оторвать одну ногу от земли. Не допускать соприкосновения ног.

8. *Приседание, ладони на затылке.* Участник встает ноги на ширине плеч, носки чуть врозь, спина прямая, руки на затылке, локти разведены в стороны, взгляд вперед, сгибая ноги в коленях опускает таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется, разгибает ноги и возвращается в исходное положение.

9. *Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума).*

- Штанга устанавливается на высоте ключиц участника, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапецевидной мышцы.

- Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хваты, если подвижности плечевых суставов не хватает, но нужно избегать потери баланса. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз.

- Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением участник разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками;

- Затем необходимо подтянуть живот внутрь для стабилизации, убедиться, что гриф лежит ровно, и выполнить три шага – правой ногой назад, левой ногой к правой, и расстановка стоп на ширине плеч или чуть шире. Носки разворачивают в стороны, а не вперед.

- Далее атлет убеждается, что его спина чуть наклонена вперед, лопатки сведены и опущены, пресс подтянут, делает вдох, и начинает разводить и сгибать колени по направлению к носкам.

- Когда все повторы выполнены, нужно подойти к стойкам, и за счет сгибания обеих коленей вернуть штангу на них.

10. *Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума).* Это особая форма жима лежа. Выполняется с сидьным прогибом, на мосту. Но обязательно с соблюдением правил: верхняя часть спины и ягодицы должны касаться скамьи.

11. *Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума).*

- При классической становой тяге атлет берется за гриф на ширине плеч, ноги стоят чуть уже, ступни располагаются параллельно друг другу.

- Гриф штанги максимально придвинут к голеням, поэтому рекомендуется использовать гетры при выполнении становой тяги.

- Лопатки и плечи отведены немного назад.
- Движение начинается движением ног – штангу необходимо «сорвать» усилием квадрицепсов и ягодиц. Когда штанга прошла 20-30% амплитуды, атлет должен начать движение спиной, полностью выпрямиться в пояснице и зафиксироваться в конечной позиции.

12. *Планка на прямых руках.* Став на четвереньки, участнику необходимо расположить ладони строго под плечами, то есть руки должны быть строго вертикально. Поочередно отставить стопы назад, упираясь на носки, стопа при этом располагается вертикально (пятка над пальцами). Выпрямить колени, стопы развести по ширине таза. Поверхность всего тела должна имитировать прямую линию. Свести лопатки к центру спины и не провисать в плечах.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«плавание»**

«Плавание»						
№ 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	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

1. *Бег на 30 метров.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух поступающих. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. *Челночный бег 3х10 м.* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 раз. Т.е. от старта требуется пробежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформы).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

6. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Участник встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя – одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей, допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

7. *Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.* Участник выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется.

8. Плавание (вольный стиль) 50 м. При плавании вольным стилем тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды, ноги двигаются попеременно снизу-вверх, руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные - над водой.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

1. *Бег 1000 м.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

2. *Челночный бег 3*10 м, 10*10 м.* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 и 10 раз. Т.е. от старта требуется добежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, добежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами* проводится на нескользкой поверхности. Поступающий встает у стартовой линии в и.п. – ноги параллельно, толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

5. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Участник встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя – одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей, допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

6. *Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.* Участник выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется.

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «футбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	2,35с – 3 балла 2,20с – 4 балла 2,00с – 5 баллов	2,50с – 3 балла 2,30с – 4 балла 2,10с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	100см – 3 балла 110см – 4 балла 120см – 5 баллов	90см – 3 балла 100см – 4 балла 110см – 5 баллов
1.3	Ведение мяча 10 м	3,20с – 3 балла 3,10с – 4 балла 3,00 – 5 баллов	3,40с – 3 балла 3,20с – 4 балла 3,10с – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
1.1	Бег 30 м	6,2с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,8с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,2с – 4 балла 6,0с – 5 баллов
1.2	Бег 1000 м	6,10м с – 3 балла 6,00м с – 4 балла 5,30м с – 5 баллов	6,30м с – 3 балла 6,10м с – 4 балла 6,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 3x10 м	9,6с – 3 балла 9,3с – 4 балла 9,0с – 5 баллов	9,9с – 3 балла 9,5с – 4 балла 9,1с – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130см – 3 балла 140см – 4 балла 150см – 5 баллов	120см – 3 балла 130см – 4 балла 140см – 5 баллов
1.7	Метание мяча весом 150 г	19м – 3 балла 22м – 4 балла 25м – 5 баллов	13м – 3 балла 16м – 4 балла 20м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
1.1	Бег на 60 м	10,9с – 3 балла 10,5с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	11,3с – 3 балла 11,0с – 4 балла 10,7с – 5 баллов
1.2	Бег на 1500 м	8,20м с – 3 балла 8,00м с – 4 балла	8,55м с – 3 балла 8,20м с – 4 балла

		7,50м с – 5 баллов	8,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13р – 3 балла 16р – 4 балла 21р – 5 баллов	7р – 3 балла 9р – 4 балла 11р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3р – 3 балла 5р – 4 балла 7р – 5 баллов	-

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
1.1	Бег 60 м	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	10,9с – 3 балла 10,6с – 4 балла 10,2с – 5 баллов
1.2	Бег 1500 м	8,05м с – 3 балла 7,55м с – 4 балла 7,40м с – 5 баллов	8,29м с – 3 балла 8,00м с – 4 балла 7,50м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18р – 3 балла 20р – 4 балла 25р – 5 баллов	9р – 3 балла 12р – 4 балла 14р – 5 баллов
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4р – 3 балла 6р – 4 балла 8р – 5 баллов	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+5см – 3 балла +7см – 4 балла +9см – 5 баллов	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 3x10 м	9,0с – 3 балла 8,8с – 4 балла 8,5с – 5 баллов	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150см – 3 балла 160см – 4 балла 170см – 5 баллов	135см – 3 балла 145см – 4 балла 155см – 5 баллов
1.7	Метание мяча весом 150 г	24м – 3 балла 26м – 4 балла 28м – 5 баллов	16м – 3 балла 18м – 4 балла 22м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
1.1	Бег на 60 м	9,2с – 3 балла 9,0с – 4 балла 8,8с – 5 баллов	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.2	Бег на 2000 м	9,40м с – 3 балла 9,20м с – 4 балла 9,00м с – 5 баллов	11,40м с – 3 балла 11,20м с – 4 балла 11,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24р – 3 балла 26р – 4 балла	10р – 3 балла 12р – 4 балла

		28р – 5 баллов	14р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8р – 3 балла 10р – 4 балла 12р – 5 баллов	2р – 3 балла 3р – 4 балла 4р – 5 баллов
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов	+8см – 3 балла +10см – 4 балла +12см – 5 баллов
1.6	Челночный бег 3х10 м	7,8с – 3 балла 7,6с – 4 балла 7,3с – 5 баллов	8,8с – 3 балла 8,4с – 4 балла 8,1с – 5 баллов
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190см – 3 балла 200см – 4 балла 210см – 5 баллов	160см – 3 балла 170см – 4 балла 180см – 5 баллов
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	34р – 3 балла 40р – 4 балла 45р – 5 баллов	21р – 3 балла 25р – 4 балла 30р – 5 баллов
1.9	Метание мяча весом 150 г	34м – 3 балла 38м – 4 балла 42м – 5 баллов	21м – 3 балла 25м – 4 балла 30м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1	Бег на 100 м	14,3с – 3 балла 14,2с – 4 балла 14,0с – 5 баллов	17,2с – 3 балла 17,0с – 4 балла 16,9с – 5 баллов
1.2	Бег на 2000 м	-	11,20м с – 3 балла 11,10м с – 4 балла 11,00м с – 5 баллов
1.3	Бег на 3000 м	14,30м с – 3 балла 14,20м с – 4 балла 14,10м с – 5 баллов	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	31р – 3 балла 35р – 4 балла 38р – 5 баллов	11р – 3 балла 15р – 4 балла 18р – 5 баллов
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11р – 3 балла 13р – 4 балла 15р – 5 баллов	2р – 3 балла 3р – 4 балла 4р – 5 баллов
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+8см – 3 балла +10см – 4 балла +12см – 5 баллов	+9см – 3 балла +11см – 4 балла +15см – 5 баллов
1.7	Челночный бег 3х10 м	7,6с – 3 балла 7,4с – 4 балла 7,2с – 5 баллов	8,7с – 3 балла 8,4с – 4 балла 8,2с – 5 баллов
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210см – 3 балла 220см – 4 балла 230см – 5 баллов	170см – 3 балла 180см – 4 балла 190см – 5 баллов
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40р – 3 балла 45р – 4 балла 50р – 5 баллов	36р – 3 балла 38р – 4 балла 40р – 5 баллов

2.0	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	18,00м с – 3 балла 17,55м с – 4 балла 17,50м с – 5 баллов
2.1	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	25,30м с – 3 балла 25,20м с – 4 балла 25,10м с – 5 баллов	-
2.2	Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	16м – 3 балла 18м – 4 балла 20м – 5 баллов
2.3	Метание спортивного снаряда весом 700 г	29м – 3 балла 33м – 4 балла 35м – 5 баллов	-
Нормативы специальной физической подготовки			
	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	27,0с – 3 балла 26,5с – 4 балла 26,0с – 5 баллов	28,0с – 3 балла 27,5с – 4 балла 27,0с – 5 баллов
	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	26р – 3 балла 27р – 4 балла 28р – 5 баллов	23р – 3 балла 25р – 4 балла 28р – 5 баллов
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	244р – 3 балла 250р – 4 балла 255р – 5 баллов	240р – 3 балла 245р – 4 балла 250р – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,0с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 13р – 5 баллов	4р – 3 балла 7р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3х10 м	10,1с – 3 балла 9,8с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,3с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 140см – 5 баллов	105см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов
1.6	Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	Без учета времени
1.7	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	3,3м – 3 балла 5м – 4 балла 8м – 5 баллов	3м – 3 балла 5м – 4 балла 7м – 5 баллов

1.8	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	1р – 3 балла 2р – 4 балла 3р – 5 баллов	1р – 3 балла 2р – 4 балла 3р – 5 баллов
-----	---	---	---

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяем при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши	девушки
1.1	Бег 1000 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,0с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 13р – 5 баллов	4р – 3 балла 7р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3х10 м	10,1с – 3 балла 9,8с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,3с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 140см – 5 баллов	105см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов
1.6	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	4м – 3 балла 5м – 4 балла 8м – 5 баллов	3,5м – 3 балла 5м – 4 балла 7м – 5 баллов
1.7	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	3р – 3 балла 4р – 4 балла 5р – 5 баллов	3р – 3 балла 4р – 4 балла 5р – 5 баллов
1.8	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	7м – 3 балла 9м – 4 балла 11м – 5 баллов	8м – 3 балла 9м – 4 балла 10м – 5 баллов
1.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяема при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «тхэквондо»

при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «тхэквондо»			
№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»			
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла	7,1с – 3 балла
		6,5с – 4 балла	6,8с – 4 балла
		6,0с – 5 баллов	6,5с – 5 баллов

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 15р – 5 баллов	4р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3х10 м	10,3с – 3 балла 10,0с – 4 балла 9,7с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,2с – 4 балла 9,8с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 130см – 4 балла 150см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»			
1.1	Бег на 30 м	6,2с – 3 балла 5,8 – 4 балла 5,5с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,9с – 5 баллов
1.2	Бег на 1000 м	6,10м с – 3 балла 6,00м с – 4 балла 5,55м с – 5 баллов	6,30м с – 3 балла 6,20м с – 4 балла 6,10м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 14р – 4 балла 16р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3р – 3 балла 5р – 4 балла 7р – 5 баллов	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130см – 3 балла 150см – 4 балла 170см – 5 баллов	120см – 3 балла 135см – 4 балла 145см – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,2с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,8с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,2с – 4 балла 6,0с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов

7. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судье определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

8. *Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двумя ногами скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.* Участник по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «стрелочка» скользит в воду до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка, результат измеряется в метрах.

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3х10м	10,3с – 3 балла 9,9с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,2с – 4 балла 9,8с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.3	Прыжок вверх с мест со взмахом руками	20см – 3 балла 24см – 4 балла 28см – 5 баллов	16см – 3 балла 20см – 4 балла 24см – 5 баллов
1.4	Бег на 14 м	3,5с – 3 балла 3,3с – 4 балла 3,0с – 5 баллов	4с – 3 балла 3,6с – 4 балла 3,3с – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,2с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	7см – 3 балла 10см – 4 балла 15см – 5 баллов	4см – 3 балла 8см – 4 балла 10см – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1см – 3 балла +5см – 4 балла +8см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 5х6	12,0с – 3 балла 11,0с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	12,5с – 3 балла 11,5с – 4 балла 10,5с – 5 баллов
1.6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8м – 3 балла 10м – 4 балла 12м – 5 баллов	6м – 3 балла 8м – 4 балла 10м – 5 баллов
1.7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	36см – 3 балла 40см – 4 балла 45см – 5 баллов	30см – 3 балла 35см – 4 балла 40см – 5 баллов

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 130см – 4 балла 150см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	27р – 3 балла 30р – 4 балла 35р – 5 баллов	24р – 3 балла 28р – 4 балла 30р – 5 баллов
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	9р – 3 балла 12р – 4 балла 15р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	7с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов	7с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов
1.8	Приседание, ладони на затылке	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	5,7с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,0с – 5 баллов	6,0с – 3 балла 5,8с – 4 балла 5,6с – 5 баллов
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11р – 3 балла 13р – 4 балла 15р – 5 баллов	9р – 3 балла 11р – 4 балла 13р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	7р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3см – 3 балла +5см – 4 балла +7см – 5 баллов	+4см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150см – 3 балла 170см – 4 балла 180см – 5 баллов	135см – 3 балла 145см – 4 балла 155см – 5 баллов
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	32р – 3 балла 35р – 4 балла 37р – 5 баллов	28р – 3 балла 30р – 4 балла 32р – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	9с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов	9с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов
1.7	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	8р – 3 балла 9р – 4 балла 10р – 5 баллов	8р – 3 балла 9р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.8	Жим лежа (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	8р – 3 балла 9р – 4 балла	8р – 3 балла 9р – 4 балла

		10р – 5 баллов	10р – 5 баллов
1.9	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	6р – 3 балла 7р – 4 балла 8р – 5 баллов	6р – 3 балла 7р – 4 балла 8р – 5 баллов
2.0	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 30 м	5,3с – 3 балла 5,0с – 4 балла 4,9с – 5 баллов	5,6с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,2с – 5 баллов
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	13р – 3 балла 15р – 4 балла 18р – 5 баллов	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20р – 3 балла 25р – 4 балла 30р – 5 баллов	8р – 3 балла 10р – 4 балла 15р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3см – 3 балла +5см – 4 балла +7см – 5 баллов	+5см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов
1.8	Планка на прямых руках	60с – 3 балла 65с – 4 балла 70с – 5 баллов	45р – 3 балла 50р – 4 балла 60р – 5 баллов
1.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 30 м	4,9с – 3 балла 4,8с – 4 балла 4,7с – 5 баллов	5,7с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,2с – 5 баллов
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	36р – 3 балла 38р – 4 балла 40р – 5 баллов	33р – 3 балла 35р – 4 балла 40р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27р – 3 балла 29р – 4 балла 30р – 5 баллов	33р – 3 балла 35р – 4 балла 37р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов	+7см – 3 балла +9см – 4 балла +11см – 5 баллов

1.5	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов
1.6	Планка на прямых руках	75с – 3 балла 80с – 4 балла 90с – 5 баллов	60р – 3 балла 65р – 4 балла 70р – 5 баллов
1.7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	