**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 | 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 11.10 | 13.00 | 10.20 | 12.10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 9 | 15 | 11 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIUH | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| | | | 7,8 | | 8,0 | |
| 2.2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) | км | не менее | | | |
| | | | 0,8 | | 0,6 | |
| 2.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее | | | |
| | | | 15 | | 12 | |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| | | | 12 | | 10 | |
| 2.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами | см | не менее | | | |
| | | | - | | +2 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 90 | | 80 | |
| 2.7. | Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков) | количество раз | не менее | | | |
| | | | 2 | | 1 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIU, класс PID, класс PIDH | | | | | | |
| 3.1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске | м | не менее | | | |
| | | | 5 | | 4 | |
| 3.1. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) | м | не менее | | | |
| | | | 8 | | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3.3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках | с | не менее | |
| | | | 12 | 7 |
| 3.4. | Передвижение в коляске (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 80 | 60 |
| 3.5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 110 | 80 |
| 3.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 3.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 3.8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) | см | не менее | |
| | | | - | +2 |
| 3.9. | Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) | см | не менее | |
| | | | 97 | 92 |
| 3.10. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 3.11. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков) | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |

## Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «армрестлинг»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10.00 | 12.10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br><br>(от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.8. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 50% от массы тела | 30% от массы тела |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 34 | 21 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIUH | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 7,4 |
| 2.2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) | км | не менее | |
| | | | 1,5 | 1,2 |
| 2.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее | |
| | | | 23 | 20 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIU, класс PID, класс PIDH | | | | |
| 3.1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске | м | не менее | |
| | | | 10 | 10 |
| 3.2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) | м | не менее | |
| | | | 14 | 9 |
| 3.3. | Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках | с | не менее | |
| | | | 25 | 15 |
| 3.4. | Передвижение в коляске (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 130 | 90 |
| 3.5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 170 | 130 |
| 3.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 3.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 7 |
| 3.8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUN, класс PIU, класс PID, класс PIDN | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |

| | | |
|---|---|---|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

## Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «армрестлинг»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,6 | 17,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 12.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 15.00 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 195 | 160 |
| 1.9. | Кистевая динамометрия | кг | не менее | |
| | | | 50% от массы тела | 30% от массы тела |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIUH | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 12,2 | 12,8 |
| 2.2. | Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) | км | не менее | |
| | | | 2 | 1,8 |
| 2.3. | Приседание на двух ногах | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 25 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 23 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: класс PIU, класс PID, класс PIDH | | | | |
| 3.1. | Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске | м | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 3.2. | Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) | м | не менее | |
| | | | 16 | 12 |
| 3.3. | Удержание медицинбола 1 кг на | с | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | вытянутых руках | | 30 | 20 |
| 3.4. | Передвижение в коляске (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 140 | 100 |
| 3.5. | Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени) | м | не менее | |
| | | | 180 | 120 |
| 3.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | - |
| 3.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 7 |
| 3.8. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>за 15 с | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

## Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | не более | |
| | | | 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 |

## Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/мужчины | девушки/ женщины |
| 5. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.8. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.9. | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.10. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1 | | | 10,0 | 10,7 |
| 2.2 | Прыжок вверх с места со взмахом руки | см | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 2.3 | Челночный бег 10 площадок по 28м | с | не менее | |
| | | | 65 | 70 |
| 2.4 | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 3,0 | 3,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

## Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица № 1

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | – | – |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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 | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | на низкой перекладине 90 см | раз | - | 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 3х10 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 виду спорта «бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 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 | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 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 3х10 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 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 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 10х10 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 | спортивные разряды – «третий юношеский | | |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовки<br>(до трех лет) | спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «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<br>(от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | 5 | 12 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. 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 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| | | | 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 26 | 20 | 30 | 25 |

## 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 виду спорта «волейбол»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 6. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | |
| 3.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| | | | 3,6 | 4,6 |
| 3.2. | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | |
| | | | 12,6 | 14,6 |
| 3.3. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 4,5 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 3.5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 32 | 25 |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. Уровень спортивной квалификации | |
| 4.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 4.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

## Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег челночный 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9.3 | 9.5 |
| 1.2. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | течение 30 с | раз | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 13 | 22 | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км | мин, с | без учета времени | | не более | |
| | | | | | 16.00 | 17.30 |

## 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 виду спорта «легкая атлетика»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,3 |
| 1.2. | Бег 150 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,5 | 27,8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,6 |
| 2.2. | Бег 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.44 | 2.01 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.3. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.4. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5,40 | 5,10 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 5.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5,30 | 5,00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |

| 6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | |
|---|---|---|
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| | свыше трех лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 30 | 45 | 40 |

## 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 виду спорта «настольный теннис»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 9. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 10. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| | | | 75 | 65 |
| 11. 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» | |

## Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной 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 3х10 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 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | попаданий | - | - | 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 5х6 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 |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 3х10 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 3х10 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 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.2. | 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)» | | | | | | |
| 4.4. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 4.5. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 4.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 110 | 105 |