

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОДИОНОВО-НЕСВЕТАЙСКОГО РАЙОНА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАДУГА»
(МБУ ДО СШ «Радуга»)

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Радуга»
Протокол №6 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБУ ДО СШ «Радуга»
от 24.08 2023г. № 23/2023



ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц,
обучающихся по дополнительным образовательным программам в
муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
Родионово-Несветайского района спортивной школе «Радуга»**

х. Весёлый, 2023г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Родионово-Несветайского района спортивной школе «Радуга» разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «скалолазание» приказ от 02.11.2022 №904, «кататэ» приказ от 30.11.2022 № 1093, «тег-регби» приказ от 18.11.2022 №1017, «спортивная борьба» приказ от 30.11.2022 №1091, «волейбол» приказ от 15.11.2022 № 987, «футбол» приказ от 16.11.2022 №1000, «художественная гимнастика» приказ от 15.11.2022 №984.

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и общеразвивающими программами по культивируемым в Учреждении видам спорта;

- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Родионово-Несветайского района спортивной школе «Радуга» (далее - Положение) регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Родионово-Несветайского района спортивной школе «Радуга».

1.3. Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в МБУ ДО СШ «Радуга».

2. Цель, задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода

спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «волейбол», «тег-регби», «каратэ», «спортивная борьба» «художественная гимнастика», «футбол», «скалолазание» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

3. Функции комиссии

3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее - КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ «Радуга».

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ «Радуга».

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

3.7. К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов

4.1. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1,2,3,4,5,6) и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в МБУ ДО СШ «Радуга».

4.2. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих обучение по дополнительным общеразвивающим программам, установлены дополнительными образовательными программами по видам спорта культивируемых в МБУ ДО СШ «Радуга».

4.3. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся МБУ ДО СШ «Радуга» имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.4. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор МБУ ДО СШ «Радуга».

4.5. **Приемные нормативы** принимаются в начале учебного года (август - сентябрь), результаты заносятся в протокол, решение о зачислении детей на программу спортивной подготовки принимает приёмная комиссия.

4.6. **Текущий контроль** за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) .

4.7. **Промежуточные** контрольно-переводные нормативы при переводе на следующий этап спортивной подготовки принимаются в конце тренировочного года (с мая по август), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете отделения и выносятся на утверждение на общий тренерский совет.

Сроки проведения КПН рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора МБУ СШ «Радуга».

4.8. КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

4.9. Результаты сдачи КПН заносятся в ведомость контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки (далее - ведомость), которая подписывается тренером-преподавателем и членами комиссии. Ведомость является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.10. Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.11. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.12. По итогам приема контрольно-переводных нормативов и решением педагогического совета директор Учреждения издает приказ о переводе обучающихся на следующий год уровня спортивной подготовки, отчислении из числа обучающихся или повторной подготовке на этапе обучения.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных мероприятиях, переводятся на следующий год уровня сложности образовательной программы.

Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

Обучающиеся, не освоившие программу предыдущего этапа спортивной подготовки, оставляются на повторный этап обучения, но не более одного раза на каждом этапе подготовки. Вопрос о продолжении подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и ходатайства тренера-преподавателя.

На основании решения педагогического совета обучающиеся, повторно не выполнившие контрольно-переводные нормативы могут быть переведены в спортивно-оздоровительную группу для освоения общеразвивающей программы или отчисляются.

4.12. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

4.13. Ход проведения тестирования.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй - скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета, Совета Родителей и Совета обучающихся.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «скалолазание»**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

(Приложение № 7 к ФССП)

Контрольные упражнения(тесты)	спортивная подготовка	
	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	Не более 6,9 с – 1 балл более 6,9 с – 0 баллов	Не более 7,1 с – 1 балл более 7,1 с – 0 баллов
Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	Не менее 110 см – 1 балл менее 110 см – 0 баллов	Не менее 105 см – 1 балл менее 105 см – 0 баллов
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2 – 1 балл менее 2 – 0 баллов	1 – 1 балл 0 – 0 баллов
Смешанное передвижение на 1000 м	Не более 7 мин. 10 сек – 1 балл более 7 мин. 10 сек – 0 баллов	Не более 7 мин. 35 сек – 1 балл более 7 мин. 35 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	+ 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов	+ 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 4 раз – 1 балл менее 4 раз – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	не менее 25 с – 1 балл менее 25 с – 0 баллов
Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	не менее 25 с – 1 балл менее 25 с – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 2 раз – 1 балл менее 2 раз – 0 баллов	

Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины		не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения.	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов

Тренировочная группа спортивной специализации 1 года подготовки
(Приложение № 8 к ФССП)

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м с	Не более 6,0 с – 1 балл более 6,0 с – 0 баллов	Не более 6,2 с – 1 балл более 6,2 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл менее 13 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 140 см – 1 балл менее 140 см – 0 баллов	Не менее 130 см – 1 балл менее 130 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с – 1 балл более 9,8 с – 0 баллов	не более 10 с – 1 балл более 10 с – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	не менее 22 м – 1 балл менее 22 м – 0 баллов	не менее 15 м – 1 балл менее 15 м – 0 баллов
Бег на 1000 м	Не более 5 мин. 50 сек – 1 балл более 5 мин. 50 сек – 0 баллов	Не более 6 мин. 20 сек – 1 балл более 6 мин. 20 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	+ 4 см – 1 балл менее +4 см – 0 баллов	+ 5 см – 1 балл менее +5 см – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение -основная стойка. Сгибание ног в положенииглубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	не менее 9 раз – 1 балл менее 9 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов

Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	не менее 25 см – 1 балл менее 25 см – 0 баллов	не менее 23 см – 1 балл менее 23 см – 0 баллов
Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов
в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 12 раз – 1 балл менее 12 раз – 0 баллов	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов
Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов	не менее 30 с – 1 балл менее 30 с – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, фиксация положения	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	Без учета времени	
Пролезть трассу "ба флэш"		Без учета времени
Пролезть трассу "бв флэш"	Без учета времени	

Группа совершенствования спортивного мастерства 1 год

Приложение № 9 к ФССП

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	Не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	Не более 9,6 с – 1 балл более 9,6 с – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл менее 36 раз – 0 баллов	не менее 15 раз – 1 балл менее 15 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 200 см – 1 балл менее 200 см – 0 баллов	Не менее 170 см – 1 балл менее 170 см – 0 баллов

Челночный бег 3x10 м	не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов	не более 9,0 с – 1 балл более 9,0 с – 0 баллов
Метание мяча весом 150 г	не менее 40 м – 1 балл менее 40 м – 0 баллов	не менее 27 м – 1 балл менее 27 м – 0 баллов
Бег на 2000 м	Не более 8 мин. 10 сек – 1 балл более 8 мин. 10 сек – 0 баллов	Не более 10 мин. – 1 балл более 10 мин. – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	+ 11 см – 1 балл менее +11 см – 0 баллов	+ 15 см – 1 балл менее +15 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	не менее 49 раз – 1 балл менее 49 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 45 с – 1 балл менее 45 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	не менее 20 с – 1 балл менее 20 с – 0 баллов	не менее 15 с – 1 балл менее 15 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролететь трассу "7а флэш"		Без учета времени
Пролететь трассу "7б флэш"	Без учета времени	

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года

(Приложение № 9 к ФССП)

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчин ы	девушки/юниорки/ж енщины
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	Не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	Не более 16,0 с более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12 мин. 40 сек –1 балл более 12 мин. 40 сек – 0 баллов	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 1 балл менее 42 раз – 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 210 см – 1 балл менее 210 см – 0 баллов	Не менее 180 см – 1 балл менее 180 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 8,6 с – 1 балл более 8,6 с – 0 баллов	не более 8,8 с – 1 балл более 8,8 с – 0 баллов
Метание мяча весом 500 г		не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов
Метание мяча весом 700 г	не менее 35 м – 1 балл менее 35 м – 0 баллов	
Бег на 2000 м		Не более 9 мин. 50 сек – 1 балл более 9 мин. 50 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 балл менее +13 см – 0 баллов	+ 16 см – 1 балл менее +16 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – 1 балл менее 50 раз – 0 баллов	не менее 44 раза – 1 балл менее 44 раза – 0 баллов
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		16 мин 30 сек – 1 балл более 16 мин 30 сек – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23 мин 30 сек – 1 балл более 23 мин 30 сек – 0 баллов	
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов	не менее 6 раз – 1 балл менее 6 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 22 раз – 1 балл менее 22 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 0 баллов

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 20 раз – 1 балл менее 20 раз – 0 баллов	не менее 18 раз – 1 балл не менее 18 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 45 с – 1 балл менее 45 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	не менее 20 с – 1 балл менее 20 с – 0 баллов	не менее 15 с – 1 балл менее 15 с – 0 баллов
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двухногах, руки в стороны. Фиксация положения	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов	не менее 40 с – 1 балл менее 40 с – 0 баллов
Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	не менее 8 с – 1 балл менее 8 с – 0 баллов	не менее 10 с – 1 балл менее 10 с – 0 баллов
Пролететь трассу "7а флэш"		Без учета времени
Пролететь трассу "7b флэш"	Без учета времени	

Группа высшего спортивного мастерства
(Приложение № 10 к ФССП)

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
	юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
Бег на 100 м	Не более 13,4 с – 1 балл более 13,4 с – 0 баллов	Не более 16,0 с – 1 балл более 16,0 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12 мин. 40 сек – 1 балл более 12 мин. 40 сек – 0 баллов	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 1 балл менее 42 раз – 0 баллов	не менее 16 раз – 1 балл менее 16 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 220 см – 1 балл менее 220 см – 0 баллов	Не менее 190 см – 1 балл менее 190 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 8,2 с – 1 балл более 8,2 с – 0 баллов	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов
Метание мяча весом 500 г		не менее 20 м – 1 балл менее 20 м – 0 баллов
Метание мяча весом 700 г	не менее 35 м – 1 балл менее 35 м – 0 баллов	

Бег на 2000 м		Не более 09 мин. 50 сек – 1 балл более 09 мин. 50 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 балл менее +13 см – 0 баллов	+ 16 см – 1 балл менее +16 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	не менее 50 раз – 1 балл менее 50 раз – 0 баллов	не менее 44 раза – 1 балл менее 44 раза – 0 баллов
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		16 мин 30 сек – 1 балл более 16 мин 30 сек – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23 мин 30 сек – 1 балл более 23 мин 30 сек – 0 баллов	
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
Бег на 100 м	Не более 13,1 с – 1 балл более 13,1 с – 0 баллов	Не более 16,4 с – 1 балл более 16,4 с – 0 баллов
Бег на 3000 м	Не более 12 мин. 00 сек – 1 балл более 12 мин. 00 сек – 0 баллов	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 44 раз – 1 балл менее 44 раз – 0 баллов	не менее 17 раз – 1 балл менее 17 раз – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 225 см – 1 балл менее 225 см – 0 баллов	Не менее 195 см – 1 балл менее 195 см – 0 баллов
Челночный бег 3x10 м	не более 8,4 с – 1 балл более 8,4 с – 0 баллов	не более 8,7 с – 1 балл более 8,7 с – 0 баллов
Метание мяча весом 500 г		не менее 21 м – 1 балл менее 21 м – 0 баллов
Метание мяча весом 700 г	не менее 37 м – 1 балл менее 37 м – 0 баллов	
Бег на 2000 м		Не более 10 мин. 50 сек – 1 балл более 10 мин. 50 сек – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 балл менее + 13 см – 0 баллов	+ 16 см – 1 балл менее +16 см – 0 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	не менее 48 раз – 1 балл менее 48 раз – 0 баллов	не менее 43 раза – 1 балл менее 43 раза – 0 баллов
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		17 мин 30 сек – 1 балл более 17 мин 30 сек – 0 баллов
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	22 мин 00 сек – 1 балл	

	более 22 мин 00 сек – 0 баллов	
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	не менее 8 раз – 1 балл менее 8 раз – 0 баллов	не менее 7 раз – 1 балл менее 7 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 19 раз – 1 балл менее 19 раз – 0 баллов
Бег на 2000 м		Не более 10 мин. 50 сек – 1 балл более 10 мин. 50 сек – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	не менее 24 раз – 1 балл менее 24 раз – 0 баллов	не менее 10 раз – 1 балл менее 10 раз – 0 баллов
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов	не менее 60 с – 1 балл менее 60 с – 0 баллов
Пролететь эталонную трассу	не менее 6,8 с – 1 балл менее 6,8 с – 0 баллов	не менее 8,3 с – 1 балл менее 8,3 с – 0 баллов
Пролететь трассу "7b флэш"		Без учета времени
Пролететь трассу "7с флэш"	Без учета времени	

Комплекс утверждённых КПН для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку отделения скалолазания в МБУ ДО СШ «Радуга» .

Этап подготовки	Контрольные упражнения (тесты)
НП	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Бег на 1000 м
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Бег на 1000 м
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с
ТЭ(СС)	Бег на 30 м с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Бег на 1000 м
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые
	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами
	Пролезть трассу "ба флэш"
	Пролезть трассу "бв флэш"
ССМ	Бег на 60 м
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Челночный бег 3x10 м
	Метание мяча весом 150 г
	Бег на 2000 м
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках
	Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	

	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами
	Пролезть трассу "7a флэш"
	Пролезть трассу "7b флэш"
ВСМ	Бег на 100 м
	Бег на 3000 м
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Челночный бег 3x10 м
	Метание мяча весом 500 г
	Метание мяча весом 700 г
	Бег на 2000 м
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины
	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках
	Пролезть эталонную трассу
	Пролезть трассу "7b флэш"
	Пролезть трассу "7c флэш"

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «каратэ»**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки**

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		7,3	7,5	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
		5	3	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+3	+5
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		10,8	11,3	10,0	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		115	110	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,2	6,4	6,0	6,2
Бег на 1000 м	мин., с	не более	не более		
		6,10	6,30	5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	120	140	130

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
		Мальчики/ юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	6,0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+4	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		15	10
Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	см	не менее	
		30	25
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,5	10,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	150
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап
совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
		Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,3	5,5
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		40	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,5	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		50	40
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,0	5,3
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,3	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки			
Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
		180	
Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
		180	
4. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап
высшего спортивного мастерства.**

	Единицы измерения	Норматив	
		Юноши/ Юниоры/мужчины	Девушки Юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,2	5,5
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		35	40
Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
		10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		-	40
Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Кол-во раз	не менее	
		10	-
Челночный бег 4 x 15 м	с	не более	
		13,0	14,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	215
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		-	70
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,0	5,3
Бег на 400 м	мин., с	не более	
		67	72
Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
		15	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		-	50
Челночный бег 4 x 15 м	с	не более	
		12,7	13,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	220
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		-	80
В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	Кол-во раз	не менее	
		15	-
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «футбол»**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 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	
			-	-	-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной) квалификации не предъявляются		
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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта
«художественная гимнастика»**

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»- касание стоп головы в наклоне назад; «4»- 10см до касания; «3»- 15см до касания; «2»- 20см до касания; «1» - 25см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Нормативы для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.

2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
2.8.	Сед «углом», руки в стороны. В течение 10 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с 3-мя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Нормативы для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 сек.; «4» касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 сек, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 сек, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 сек, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 сек, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4

	ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны		сек; «4» – сохранение равновесия 3 сек; «3» – сохранение равновесия 2 сек.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» выполнены 2 раз подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Нормативы для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя.	балл	«5» коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 сек.; «4» касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» не достает до пола до 5-10 см; «2» не достает до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы; «3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 сек; «4» – Удержание равновесия в течение 4 сек; «3» – Удержание равновесия в течение 2 сек; «2» – Удержание равновесия в течение 2 сек. (с балансировочными движениями руками)
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.

4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение за 5 сек.	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися на гимнастической стенке	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 –высокий;
- 4,4-4,0 –выше среднего;
- 3,9-3,5 –средний;
- 3,4-3,0 –ниже среднего;
- 2,9-0,0 –низкий уровень.

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 «художественная гимнастика»

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4»- фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали

	с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		положения рук; «3»- фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2»- недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1»- отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2»- сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение –	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев

	стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. Тоже другой рукой.		тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Нормативы для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более.; «4» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» - расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см. «1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы; «3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается. «1» форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.
2.5.	Прогобы назад из положения лежа на животе, руки согнуты, за головой (за 10 с)	балл	«5» – 9 раз прогнуться выше 45 град., ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка

			разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 сек.)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.7.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение за 10 сек.	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног
2.8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
2.9.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.10.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед-в стороны, удерживать 5 сек.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед-в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на

			уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.11.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 сек, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» – фиксация 3 сек, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; «3» – фиксация 2 сек, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; «2» – кратковременная (1 сек) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» – кратковременная (менее 1 сек) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты
2.12.	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 гр. («шпене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга
2.13.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;
 3,4-3,0 –ниже среднего;
 2,9-0,0 –низкий уровень.

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

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Нормативы для девочек/юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре (правой/левой)	балл	«5»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2»- касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °. «1»- отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед,	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до

	сид углом с разведением ног в шпагат за 15 с		вертикали «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5»- 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	«5»-сохранение равновесия 5 с и более; «4»-сохранение равновесия 4 с; «3»-сохранение равновесия 3 с; «2»- сохранение равновесия 2 с; «1»- сохранение равновесия 1 с
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5»-амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4»-амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3»-амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2»-амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1»-амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5»–амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4»-амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3»– амплитуда 160°-145°; «2»–амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»– амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5»–демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»–недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»–отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»– недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в

			заключительной фазе движения; «1»—амплитуда всего движения менее 135°
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. Тоже с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5»—перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4»—вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3»—перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2»—завершение переката на плече противоположной руки; «1»—завершение переката на спине
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Нормативы для мальчиков/юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» небольшие отклонения от формы;

			«3» отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» - расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более.;«4» - расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см;«3» - расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см;«2» - расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см.«1» - расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см
2.5.	Упражнение «Складка-книжка» - из исходного положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх, поднимая туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 сек.)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены. «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 град. 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки + 2 раза выше горизонтали;«4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 3 раз выше горизонтали;«3» – 4 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 4 раз выше горизонтали;«2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали;«1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 град., ноги вместе;«4» – 9 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены;«3» – 8 раз прогнуться выше 45 град., ноги и руки слегка разведены;«2» – 7 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены;«1» – 6 раз прогнуться до 45 гр. по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед-в стороны, удерживать 5 сек.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 сек., туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 сек., форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный

			<p>уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«2» – сохранение равновесия 2 сек., нога на уровне не ниже 45 град., недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону;</p> <p>«1» – сохранение равновесия 2 сек., серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.</p>
2.10.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	<p>«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга</p> <p>«4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга;</p> <p>«3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга;</p> <p>«2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга;</p> <p>«1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.</p>
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок.	балл	<p>«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока;</p> <p>«4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»;</p> <p>«3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогиб в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»;</p> <p>«1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед</p>
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек	балл	<p>«5»- 38-39 раз;</p> <p>«4» – 36-37 раз;</p> <p>«3» – 34-35 раз;</p> <p>«2» – 31-33 раза;</p> <p>«1» – 29-30 раз.</p>
2.13.	Исходное положение	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение

	стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 сек		туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 сек	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 –высокий;
- 4,4-4,0 –выше среднего;
- 3,9-3,5 –средний;
- 3,4-3,0 –ниже среднего;
- 2,9-0,0 –низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок/женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5»– сед, ноги точно в стороны;

			<p>«4»– с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»–расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь</p>
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре за 5 с (правой/левой)	балл	<p>«5»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4»- касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2»- касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 ° «1»- отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибаются при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.</p>
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз</p>
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	<p>«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены</p>
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	<p>«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением</p>

1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги	балл	<p>«5»-сохранение равновесия 8 с; «4»-сохранение равновесия 7 с; «3»-сохранение равновесия 6 с; «2»- сохранение равновесия 5 с; «1»- сохранение равновесия 4с</p>
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	<p>«5» - амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» - амплитуда близка к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.</p>
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5с	балл	<p>«5»-амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4»-амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3»- амплитуда 160°-145°; «2»-амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1»- амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали</p>
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	<p>«5»-демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4»-недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3»-отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2»- недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1»-амплитуда всего движения менее 135°</p>
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой /левой рукой	балл	<p>«5»-переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4»-вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3»-переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2»- переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1»- переброски со значительным схождением с места , на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.</p>
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование	балл	<p>«5»- 3-4 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4»-3-4 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от</p>

	булавами правой и левой рукой. Тоже упражнение другой рукой		вертикали; «3»– 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2»–3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1»– 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
2. Для юниоров/мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди
2.2.	Исходное положение– поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	«5» - сед, угол в ногах 180°. в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» - не выполнение 1 из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160°; «3» - не выполнение 2-х критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140°.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	Балл	«5» – 10 раз; «4» – 8 раз; «3» – 6 раз; «2» – 4 раза; «1» – 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 град. 10 раз	балл	«5» – 20 раза; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз. «5» – 10 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки; «4» – 7 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 3 раз выше горизонтали; «3» – 5 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» – 3 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» – 2 раз поднять ноги до угла 180 град, до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.5.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м	балл	«5» - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» - преодоление 4 м каната; «3» - преодоление 3 м каната; «2» преодоление 2 м каната «1» преодоление 2 м каната с остановками и

			потерей темпа
2.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед. За 20 сек.	балл	«5» - 40 раз; «4» - 38-39 раз; «3» - 35-37 раз. «2» - 33-34 раз; «1» - 31- 32 раза.
2.7.	Сальто назад с места, толчком двумя, стоя в «квадрате» 50*50 см	балл	«5» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в «квадрат» на две ноги без схождения с места; «4» - четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в «квадрате»); «3» - нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией «квадрата»); «1» нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или нет за пределы «квадрата»).
2.8.	Стоя в круге диаметром 1 метр, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя с поворотом на 360 град. и ловля палки	балл	«5» - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы «круга» (в том числе касание стопами линии); «4» - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнит. шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнит. шагами за пределами круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнит. шагами в круге или за его пределами; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнит. шагами в круге или за его пределами.

2.9.	Исходное положение – основная стойка, Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 –выше среднего;

3,9-3,5 –средний;

3,4-3,0 –ниже среднего;

2,9-0,0 –низкий уровень.

	тен.мяча в цель (дист.бм.) 3 п-	1	2	1	3	2	4	3																
		0	1	0	2	1	3	2																
9	Подъем ног до хвата руками в висе на гим.стенке.	2	3	3	4																			
		1	2	2	3																			
		0	1	1	2																			
10	Подъём выпрямленн. ног из вися на гимн. стенке. в положение «угол»	2					6	4	8	5	10	6	12	7	15	8	15	8	15	8	15	8	15	8
		1					4	2	6	3	8	4	10	5	13	6	13	6	13	6	13	6	13	6
		0					2	1	4	1	6	2	8	3	11	4	11	4	11	4	11	4	11	4
	Подтягивание на	2					7	11	9	13	11	15	13	17	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20

19	Бросок манекена 10р	2				42,0		41,0		40,0		39,0		38,5		38,0		37,0			
		1				47,0		46,0		45,0		44,0		43,5		43,0		42,0			
		0				52,0		51,0		50,0		49,0		48,5		48,0		47,0			
20	Забегание на мосту 5-влево: 5-вправо (с)	2				26,5		26,0		25,5		25,0		24,5		24,0		23,5			
		1				31,5		31,0		30,5		30,0		29,5		29,0		28,5			
		0				36,5		36,0		35,5		35,0		34,5		34,0		33,5			
21	Перевороты на мосту (с)	2				35,5		35,0		34,5		34,0		33,5		33,0		32,5			
		1				40,5		40,0		39,5		39,0		38,5		38,0		37,5			
		0				45,5		45,0		44,5		44,0		43,5		43,0		42,5			
22	10-кувырков вперед (с)	2				17,5		17,0		16,5		16,0		15,0		14,0		13,0			
		1				22,5		22,0		21,5		21,0		20,0		19,0		18,0			
		0				27,5		27,0		26,5		26,0		25,0		24,0		23,0			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тег-регби»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		Не более	
			7,10	7,35	-	-
1.4.	Бег на 1000м	мин,с	Не более		Не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		Не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		Не менее	
			10		12	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
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.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15

2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин,с	не более	
			6,00	7,40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин,с	не более	
			5,40	7,20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа	кг	не менее	

	«защитник»)		75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин,с	не более	
			5,30	6,40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин,с	не более	
			5,00	6,20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №7

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта
«волейбол»**

**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	
			мальчик	девочки	мальчик	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
1.1	Бег 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 менее	
			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 скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

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
1. Нормативны 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 скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. 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
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», спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890521

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024