

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «18» февраля 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ССШ»
Ю.Е. Фролова
Приказ от «18» февраля 2026 г.
№ 12-г



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ И ОСНОВАНИЯХ ПЕРЕВОДА, ОТЧИСЛЕНИЯ И
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.,
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- Законом Свердловской области от 16.07.2012 г. № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте Свердловской области»,
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 582-д «Об утверждении методических рекомендаций»;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28,
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт»; «спортивная борьба».
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Североуральская спортивная школа» и другими локальными нормативными актами.

1.2. Настоящее Положение разработано с целью обеспечения реализации и соблюдения прав граждан Российской Федерации на образование, защиты прав и интересов обучающихся в Учреждении.

1.3. Задача Положения определить механизм перевода, отчисления, восстановления и учета движения детей в ходе образовательного процесса в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа» (далее – Учреждение), координация действий его участников.

1.4. Настоящие Правила размещаются на официальном сайте и (или) информационных стендах Учреждения.

2. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ

2.1. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится при выполнении требований к уровню освоения дополнительной общеразвивающей Программы за текущий год обучения по результатам промежуточной аттестации.

2.2. Формы промежуточной аттестации определяются Программой, Положением о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Учреждения.

2.3. О результатах испытаний Учреждение информирует обучающихся и родителей (лиц их заменяющих).

2.4. В случае расформирования учебной группы (объединения) в течение учебного года по объективным причинам (длительная болезнь педагога, увольнение педагога, расформирование учебной группы в виду несоответствия количества обучающихся требуемым нормативам и т.д.) обучающемуся предоставляется право перевода в другие отделения Учреждения при наличии свободных мест в учебных группах.

2.5. Переход обучающегося в другую учебную группу, к другому тренеру-преподавателю либо на другую Программу оформляется на основании письменного и (или) устного заявления обучающегося и родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и утверждается приказом директора Учреждения.

2.6. Перевод обучающегося из учебной группы, организованной по договору оказания платных образовательных услуг, на Программу (в учебную группу), организованные в рамках бюджетного финансирования, осуществляется только при наличии вакантных мест, на основании письменного заявления родителя (законного представителя).

2.7. Обучающиеся имеют право на перевод в другие учреждения дополнительного образования, реализующие образовательные программы соответствующей направленности.

2.8. Решение о переводе обучающихся принимается педагогическим советом и утверждается приказом директора Учреждения, на основании результатов контрольных испытаний, предусмотренных Программой.

3. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности

обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Обучающиеся, в полном объеме освоившие требования к отдельным годам и этапам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сдавшие итоговые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и выполнившие требования на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1-7), переводятся на следующий год или этап подготовки после утверждения результатов педагогическим советом.

3.3. Критерии перевода: если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл; если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла; если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

3.4. Формы промежуточной аттестации определяются Программой, Положением о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Учреждения.

3.5. Состав контрольных испытаний и форма их проведения должны обеспечить качественный отбор наиболее подготовленных лиц, проходящих спортивную подготовку, выявить возможность освоения ими программ спортивной подготовки.

3.6. О результатах испытаний Учреждение информирует занимающихся и родителей (лиц их заменяющих).

3.7. Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, не освоившие содержание программы предыдущего этапа решением педагогического совета школы могут быть:

- досрочно отчислены по основаниям, регламентирующим Порядок оформления возникновения, приостановления, изменения и прекращения отношений между Учреждением и обучающимися (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

3.8. В случае если обучающегося не выполнил нормативные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки из-за обстоятельств непреодолимой силы (болезнь, отсутствие финансирования выездов на соревнования, введение карантинных мероприятий, запрещающих участие в соревнованиях), но при этом имеет необходимую спортивную квалификацию, продемонстрировал в текущем спортивном сезоне высокие спортивные результаты, то по решению педагогического совета он может быть переведен на следующий год или этап спортивной подготовки.

3.9. Обучающиеся по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, не явившиеся на контрольные испытания, без уважительных причин на следующий этап подготовки не переводятся.

3.10. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, производится решением педагогического совета.

3.11. Отдельные лица, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года этапа подготовки, но имеющие высокие спортивные достижения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

3.12. Отдельные обучающиеся, проходящие обучение по дополнительной общеразвивающей программе (не менее года), выполнившие нормативные требования по уровню общей и специальной физической подготовки, владеющие основами техники вида спорта, с учетом результатов выступлений на соревнованиях, при условии отсутствия медицинских противопоказаний, могут переводиться на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Перевод осуществляется решением педагогического совета по ходатайству тренера-преподавателя.

3.13. Перевод обучающихся может производиться от одного тренера-преподавателя к другому внутри отделения Учреждения, а также с одной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на другую на тот же этап при условии наличия группы и вакантного места в ней и с согласия тренера-преподавателя.

3.13.1. Перевод от тренера-преподавателя к другому осуществляется по согласованию всех сторон (два тренера-преподавателя, обучающийся и его законный представитель).

3.13.2. Основанием для перевода на другую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки является выполнение предъявляемых требований к уровню подготовки; желание обучающегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей, утверждается приказом Директора на основании решения педагогического совета и согласия обучающегося.

3.14. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом директора школы.

3.15. Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки имеют право на перевод в другие физкультурно-спортивные организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

3.16. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.17. Родителям (законным представителям) детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, должна быть предоставлена возможность ознакомления с содержанием и ходом тренировочного процесса, а также с успеваемостью детей.

3.18. Спорные вопросы, возникающие в ходе перевода обучающегося, решаются тренером-преподавателем, родителями (законными представителями) и представителями администрации Учреждения в порядке, установленном локальными актами Учреждения (Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений).

4. ПОРЯДОК ОТЧИСЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения:

- в связи с окончанием обучения;
- переход в другую образовательную организацию, реализующую соответствующую Программу;
- в случае установления нарушения порядка приема в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося и (или) родителей (законных представителей) его незаконное зачисление в Учреждение;
- по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося;
- по решению Учреждения в случае применения к обучающемуся, достигшему возраста 15 лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания за грубые нарушения Устава, Правил внутреннего распорядка обучающихся;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения.

4.2. Родители (законные представители) подают в Учреждение заявление об отчислении.

4.3. Решение об отчислении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

4.4. Обучающийся, полностью освоивший дополнительную общеобразовательную программу, считается выпускником.

4.5. При завершении образовательных отношений с ребёнком, использующего для обучения сертификат дополнительного образования Учреждение исключает запись об обучении из информационной системы «Навигатор» в течении 1-го рабочего дня.

4.6. Отчисление из Учреждения оформляется отметкой о выбытии в журнале учета групповых занятий спортивной школы с указанием номера и даты приказа об отчислении.

4.7. Основанием для прекращения образовательных отношений является приказ Учреждения об отчислении обучающегося из Учреждения.

4.8. Спорные вопросы, возникающие в ходе отчисления обучающегося из учебной группы, решаются совместно педагогом дополнительного образования, родителями (законными представителями) и представителями администрации Учреждения в порядке, установленном локальными актами Учреждения (Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений).

5. ПОРЯДОК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Обучающиеся, проходившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе имеют право на восстановление для обучения при условии наличия свободных бюджетных мест, с сохранением прежних условий обучения при условии выполнения программных требований соответствующих году и этапу подготовки.

5.2. Для восстановления необходимо представить заявление о восстановлении на имя директора Учреждения, а также документы, необходимые для зачисления на выбранную Программу.

5.3. Восстановление на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется решением приемной комиссии.

5.4. При решении вопроса о восстановлении обучающихся учитываются права и охраняемые законом интересы граждан, а также права, интересы и возможности Учреждения, реализующего данную Программу.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (НП2, НП3)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения (НП2, НП3)	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки 2 и 3 годов обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) для возрастной группы 10-11 лет и 12 лет – 9 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (УТ1, УТ2, УТ3, УТ4, УТ5)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			9,1	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной	Спортивные разряды –		

	подготовки (второй и третий годы)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5,3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Критерии оценивания

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу или перевода на следующий год обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения):

- для возрастной группы 12-13 лет - не менее 10 баллов,
- для возрастной группы 14-15 лет – не менее 11 баллов,
- для возрастной группы 16-17 лет – не менее 10 баллов.

При этом обучающийся должен иметь спортивный разряд:

УТ1 – требование к наличию разряда не устанавливается.

УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Тестирование по общей физической подготовке осуществляется один раз в год (в июне). Тестирование по специальной подготовке один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по
виду спорта «волейбол»
Возрастная группа 9 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			5	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Возрастная группа 10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			11	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
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 с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Возрастная группа 11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			11	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
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 с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	
			12	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
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 с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

Для зачисления в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

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»

Возрастная группа 11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 30 м	с	не более 5,9	не более 6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее 13	не менее 8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145	не менее 135
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее 10	не менее 8
2.3	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Возрастная группа 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 30 м	с	не более 5,9	не более 6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее 13	не менее 8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 140
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками,	см	не менее 10,2	не менее 8,2

	стоя			
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			41	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Возрастная группа 13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 30 м	с	не более	не более
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			150	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более
			11,4	11,9
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			10,4	8,4
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			42	37
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Возрастная группа 14 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1	Бег 30 м	с	не более	не более
			5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более

			11,3	11,8
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			10,6	8,6
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			43	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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».		

Возрастная группа 15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	не более
			5,6	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			16	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+6	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	не более
			11,1	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			10,8	8,8
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			44	39
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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».		

Возрастная группа 16 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	не более

			5,5	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			17	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			180	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	не более
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			11	9
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			45	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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».		

Возрастная группа 17-18 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	не более
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Кол-во раз	не менее	не менее
			18	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			190	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	не более
			10,9	11,3
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее	не менее
			11,5	10
2.3.	Прыжок в высоту с места, одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее
			46	41
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	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».
------	---	--

Для зачисления в учебно-тренировочную группу или перевода на следующий год обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов, при этом обучающийся групп УТ4, УТ5 должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«дзюдо» (НП2, НП3, НП4)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группы НП2, НП3, НП4	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,5	10,8
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	10,7
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) для возрастной группы 8 лет не менее 6 баллов, для возрастной группы 9,10 лет – 5 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

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 «дзюдо» УТ1, УТ2, УТ3, УТ4, УТ5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группы УТ1, УТ2, УТ3, УТ4, УТ5	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			10,0	10,6
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы старше 13 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 5 баллов и иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1 – требование к наличию разряда не устанавливается.

УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

**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 «дзюдо» (ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу ССМ	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 6 баллов и иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

ССМ1 – спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

ССМ2, ССМ3 – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (10-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 4 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

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 «лыжные гонки» (12-13 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		

До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
-------------	--

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 «лыжные гонки» (14-15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			25	11
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.45	14.40
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.20	13.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
До двух лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше двух 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 зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (16-17 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			32	12
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			14.10	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.15	14.00
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			12.00	13.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Свыше двух лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Критерии оценивания

Для зачисления или перевода в группы учебно-тренировочного этапа обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 5 баллов, при этом иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1, УТ2 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ3, УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП2)
по виду спорта «плавание» (9 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	-	без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 6 баллов. При выполнении норматива по плаванию (вольный стиль, на спине) выставляется оценка: техника соблюдена и дистанция пройдена - 1 балл, техника нарушена или дистанция не пройдена — 0 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

**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 «плавание»**

Возрастная группа 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед, из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от скамьи)		+3	+5
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды		
До трех лет		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

**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 «плавание»
Возрастная группа 10-11 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не более	
			4,5	4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды		
До трех лет		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

**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 «плавание»

Возрастная группа 12-13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			18	9
1.2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не более	
			5	4,5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды		
До трех лет		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше трех лет		«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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 «плавание»

Возрастная группа 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	Не менее	
			25	11
1.2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,7	8,7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			193	162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед.	м	Не менее	

	Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.		5,5	5,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды		
До трех лет		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Свыше трех лет		«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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 «плавание»

Возрастная группа 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			32	12
1.2.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			213	173
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее	
			6,0	5,5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды		
Свыше трех лет		«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Критерии оценивания

Для зачисления или перевода в учебно-тренировочную группу необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 5 баллов, при этом иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1, УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

УТ4, УТ5 -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Приложение 6

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» (8-9 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» (10-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 6 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

**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 «самбо» (11 лет)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			26,0	31,0

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Не устанавливается

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 «самбо» (12-13 лет)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера	с	не более	

	(через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)		26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год обучения)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		

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 «самбо» (14-15 лет)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более
			28,0 32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более
			25,0 31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более
			26,0 31,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый и пятый год)	спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

**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 «самбо» (16-17 лет)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+9
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый и пятый год)	спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

Критерии оценивания

Для зачисления в учебно-тренировочную необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 9 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд:

УТ1 - требование к наличию разряда не устанавливается.

УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

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 «самбо» (ССМ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу ССМ	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,1 10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.27 11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			37 16
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			13 –
1.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			– 19
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,7 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			218 183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50 44
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,7 10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			10.10 12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			19 7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			5 –
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			– 9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,7 8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			218 183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			34 31
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более
			18,0 20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более
			15,0 18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро,	с	не более

	передней подножкой, подхватом, через спину)		14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивные разряды: «первый спортивный разряд»,		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»,		

Критерии оценивания

Для зачисления группу совершенствования спортивного мастерства необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 12 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд:

ССМ1 - «второй спортивный разряд».

ССМ2, ССМ3 - «кандидат в мастера спорта».

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт» (8-9 лет)

(для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения (НП2)	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее	
			3,0	
2.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (9 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			11	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2

1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			25	22
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»)				
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3,0	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	
2.5.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»				
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (10-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			13	8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»)				
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3,0	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	
2.5.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола	количество раз	не менее	

	бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (12-13 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			18	9
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»)				
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3,0	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине.	количество раз	не менее	

	Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		6
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6
2.5.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее 5,0
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 5,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (14-15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0 5,3	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее 25 11	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7 8,7	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40 35	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193 162	

2. Нормативы специальной физической подготовки (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»)			
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее
			3
2.2.	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее
			3,0
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее
			6
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее
			6
2.5.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее
			5,0
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (16-17 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			32	12
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2. Нормативы специальной физической подготовки (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»)				
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3,0	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	
2.5.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются	количество раз	не менее	

	на одной линии		1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Критерии оценивания

Для зачисления или перевода в учебно-тренировочную группу необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 12 баллов (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка») или не менее 6 баллов (для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»), при этом иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1, УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Приложение 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (8-9 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция – 5 м)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (10-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,6	8,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			13	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция – 5 м)	количество попаданий	не менее	
			4	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 7 баллов.

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (11 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (12-13 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 1500 м	с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (14-15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Бег на 2000 м	с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			25	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – греко-римская борьба) (16-17 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более	
			14.10	11.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	не менее	
			32	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.6.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.7.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.8.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый и пятый год)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Критерии оценивания

Для зачисления в учебно-тренировочную необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 12 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд:

УТ1 - требование к наличию разряда не устанавливается.

УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»;

УТ4, УТ5 - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его

результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699204

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027